

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

TRAVMATİK YASTA FENOMENOLOJİK RÜYA
ÇALIŞMASI: PSİKOTERAPÖTİK SÜREÇ ANALİZİ

SÜMEYRA GÜLAY

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. BURCU UYSAL

İSTANBUL, 2024

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

TRAVMATİK YASTA FENOMENOLOJİK RÜYA
ÇALIŞMASI: PSİKOTERAPÖTİK SÜREÇ ANALİZİ

SÜMEYRA GÜLAY

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

DOÇ. DR. BURCU UYSAL (TEZ DANIŞMANI)

PROF. DR. MEDAİM YANIK

DR. ÖĞR. ÜYESİ TAHA BURAK TOPRAK

PROF. DR. HAYRETTİN KARA

DR. ÖĞR. ÜYESİ NUR FUNDA BAŞER BAYKAL

İSTANBUL, 2024

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında doktora derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Sümeyra Gülay

İmza:



ÖZ

TRAVMATİK YASTA FENOMENOLOJİK RÜYA ÇALIŞMASI: PSİKOTERAPÖTİK SÜREÇ ANALİZİ

Gülay, Sümeyra

Klinik Psikoloji Doktora Programı

Öğrenci No.: 187048003

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-1108-2529

Ulusal Tez Merkezi Referans No.: 10410497

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Burcu Uysal

Aralık 2024, 300 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımını temel alarak geliştirilen travmatik yas odaklı fenomenolojik rüya çalışmasını içeren psikoterapi sürecini derinlemesine incelemektir. Rüya çalışmasının aşamaları geliştirilirken, kültürel bağlamları dikkate alma amacıyla, Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamın detaylı bir incelemesinin yapıldığı nitel bir araştırma, bir ön çalışma tasarlanmıştır. Ruh sağlığı çalışmanı olmayan, 16 yetişkin katılımcıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış, veriler refleksif tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Katılımcıların anlatılarında, uyanıklık ve rüya yaşantılarının birbiriyle çoğu zaman doğrudan ilişkili ve birbirini etkileyen bir “hayat tecrübesi” olduğu yönünde kapsayıcı bir örüntü mevcuttu. Ayrıca, rüyaların ve dolayısıyla yorumunun kişisel bağlamlarla ilişkili olduğu, uyanıklıktaki duygu, düşünce ve davranışları etkileyebildiği, nihayetindeyse benliği dönüştürebildiği yönünde ortak bir anlayış hakimdi. Ön çalışmada geliştirilen temalar doğrultusunda travmatik yas odaklı fenomenolojik rüya çalışmasının kapsamı ve aşamaları belirlenmiş, travmatik kaybın ardından yoğun yas deneyimi olan bir danışanla yürütülen psikoterapide müdahale yöntemi olarak kullanılmıştır. Psikoterapi dökümlerinden oluşan veriler refleksif tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiş, uyanıklık ve rüya yaşantıları bağlamında değişen örüntü derinlemesine incelenmiştir. Tüm psikoterapi sürecine eşlik eden, kendi içinde ve birbiri arasında kısır bir döngüye yol açan deneyimlerin yanında, öznel travmatik yas yaşantısının dikkat çeken bir özelliği dalgalı bir seyre sahip, iç içe girmiş karmaşık bir süreç

olmasıydı. Diğer taraftan, psikoterapi sürecinde yaşama dair anlamsızlığın, isteksizliğin, kaybı kabullenmede zorlanmanın, kayıpla ilişkili yeniden yaşantılamının baskın olduğu bir örüntüden, kaybı içselleştirmede ve yaşam motivasyonunda artış, bireysel ihtiyaçlarını fark etmeyle kaçınma davranışlarında azalma yönünde değişen bir örüntü izleniyordu. Mevcut öyküye ek olarak gelişen tetikleyici durum/olaylar yas sürecinin seyrini etkilese de danışanın yas öyküsünün anlatımında, içsel yaşantılarında ve tutumlarında olumlu bir değişim vardı. Sonuç olarak, fenomenolojik rüya çalışmalarıyla, her ikisi de benliğin deneyimleri olan uyanıklık ve rüya yaşantılarını psikoterapiye dahil etmek travmatik yası bütünlüklü bir biçimde ele almayı sağlayabilir. Nitekim sonuçlar, rüya yaşantıları travmatik yasin psikoterapisine dahil edilmeği takdirde, benliğin deneyimlerinin bir kısmının göz ardı edilmesi anlamına gelebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fenomenolojik Rüya Çalışması, Nitel Araştırma, Psikoterapi Süreç Analizi, Rüya, Travmatik Yas, Yas ve Rüya.

ABSTRACT

PHENOMENOLOGICAL DREAM WORK IN TRAUMATIC GRIEF: PSYCHOTHERAPEUTIC PROCESS ANALYSIS

Gülay, Sümeyra

PhD in Clinical Psychology

Student ID: 187048003

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0002-1108-2529

National Thesis Center Reference No.: 10410497

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Burcu Uysal

December 2024, 300 Pages

The aim of this study is to examine in depth the psychotherapy process involving traumatic grief-focused phenomenological dream work developed based on the phenomenological dream-self approach. While developing the stages of the dream work, qualitative research as a preliminary study was designed in which a detailed examination of the meaning given to the dream experience in Turkish society was carried out to take cultural contexts into account. Semi-structured interviews were conducted with 16 adult participants, who were not mental health professionals, and the data were analyzed using reflexive thematic analysis. There was an overarching pattern in the participants' narratives that waking and dreaming experiences are often directly related and mutually influencing "life experiences." In line with the themes developed in the preliminary study, the scopes and stages of the phenomenological dream work focused on traumatic grief were determined, and it was used as an intervention in psychotherapy with a client with intense grief experience following traumatic loss. Psychotherapy transcripts were analyzed by reflexive thematic analysis method, and the changing pattern in the context of waking and dream experiences was examined in depth. In addition to the experiences accompanying the whole psychotherapy process, which led to a vicious cycle within and between each other, a striking feature of the subjective traumatic grief experience was that it was a complex intertwined process with a fluctuating course. On the other hand, during the psychotherapy process, a pattern was observed ranging from a predominant pattern of

meaninglessness about life, reluctance, difficulty in accepting the loss, and loss-related re-experiencing, to an increase in internalization of the loss and life motivation, and a decrease in avoidance behaviors with the realization of individual needs. In conclusion, phenomenological dream work in psychotherapy, including waking and dream experiences both of which are experiences of the self, may provide a holistic approach to traumatic grief.

Keywords: Dream, Grief and Dream, Phenomenological Dream Work, Psychotherapeutic Process Analysis, Qualitative Research, Traumatic Grief.





Peyami'ye

TEŞEKKÜR

Doktora eğitiminin ilk ders gününden itibaren hem bir hoca hem bir danışman olarak kendisinden çok şey öğrendiğim Doç. Dr. Burcu Uysal hocama çok teşekkür ederim. Azmi ve yaptığı işi önemsemesi, öğrencisiyle kurduğu güzel ilişki, kolaylaştırıcı ve destekleyici tavrı, titiz değerlendirmeleri bütün doktora eğitimi süresinde ama özellikle tez çalışmam sırasında benim için motive edici ve çok kıymetliydi.

Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamı incelediğim ön çalışmaya katılarak, benimle ölüm, ayrılık, utanç, arzu, kaygı, korku, mutluluk duygularıyla ilişkili ve daha birçok konuda rüya deneyimlerinden cömertçe bahseden tüm katılımcılara ayrı ayrı çok teşekkür ederim. Çok sevdiği eşini 6 Şubat Kahramanmaraş Depremlerinde kaybetmesinin ardından yaşadıklarını açıkça paylaşma gönüllüğü gösteren, ölüm ve yaşam hakkında deneyimlerini güvenle benimle paylaşan Ayşe Hanım'a çok teşekkür ederim. Her bir katılımcının hikayesi bu tez çalışmasını benim için çok daha anlamlı kıldı.

Doktora eğitimi süresinde kendilerinden çok fazla şey öğrendiğim hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Ebru Morgül, Dr. Öğr. Üyesi Hooman Keshavarzi, Prof. Dr. Medaim Yanık, Prof. Dr. Noraini Binti Mohd Noor, Prof. Dr. Ömer Mücahit Öztürk ve Dr. Öğr. Üyesi Senem Eren'e çok teşekkür ederim. Kendilerinden klinik süpervizyon dersleri aldığım ve psikoterapiye, klinik psikolojiye dair çok şey öğrendiğim hocalarım Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe, Dr. Öğr. Üyesi Nilgün Öcal ve Prof. Dr. Vahdet Görmez'e ayrı ayrı çok teşekkür ederim.

Tez çalışmamın ilerleyişini takip ederken, destekleyici, kolaylaştırıcı tutumlarından ve çalışmama katkılarından dolayı tez izleme komite üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda Başer Baykal ve yine Dr. Öğr. Üyesi Hooman Keshavarzi hocalarıma çok teşekkür ederim. Ayrıca, tez önerisi savunmasında ve ilk tez izleme toplantısında yer alarak özellikle nitel araştırma konusunda tez çalışmamın ilerleyişine katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Elif Ünal'a, ön çalışmayı yürüttüğüm süreçte nitel araştırma yöntemi konusunda danışmanlığına başvurduğum Öğr. Gör. Dr. Esra Bakiler'e ve ön çalışmamın temalarını geliştirme sürecinde, ilk temaları birlikte tartıştığımız Dr. Gülşen Topal Özgen'e çok teşekkür ederim. Ayrıca, doktora eğitimi sürecinde klinik

staj kapsamında gerçekleştirdiğim psikoterapi seanslarının sekreteryasıyla ilgilenmelerinden ve tez aşamasında her iki çalışmanın katılımcılarına ulaşma sürecine verdikleri destekten dolayı İPAM ekibine çok teşekkür ederim.

Psikoterapide rüya çalışması üzerine bir araştırma yapmaya karar verdiğimde, tez konumun üzerinde tartışıp görüş ve deneyimlerini sunan Fenomenolojik Rüya ve Benlik Araştırmaları Derneği ekibine ayrı ayrı çok teşekkür ederim. Özellikle psikoterapide rüyalarla çalışmayı ilk kendisinden dinlediğim, her dinlediğimde insana, psikoterapiye ve rüya yaşantılarına dair kıymetli bilgiler edindiğim Prof. Dr. Hayrettin Kara'ya, travmatik yas konusunda klinik deneyimini paylaşarak tez konumun odağını belirlememde katkısı olan Psikiyatrist Dr. Suna Medin Nacar'a ve rüya çalışmasının aşamalarını belirleme ve uygulama sürecinde değerlendirmelerine danıştığım Dr. Öğr. Üyesi Gökhan Özcan'a çok teşekkür ederim.

Doktora sürecinde birlikte ders aldığım, sınavlara hazırlandığım, birlikte öğrendiğim ve kendilerinden öğrendiğim arkadaşlarıma da teşekkür borçluyum. Uzak şehirlerde yaşasak da zaman zaman çevrimiçi uygulamalarda birlikte çalışıp, birbirimizi motive etmeye çalıştığımız, takıldığım ya da bir görüşe ihtiyaç duyduğum anlarda dürüstçe geribildirim veren arkadaşım Dilek Derya Ekinci'ye çok teşekkür ederim. Özellikle sahip olduğu klinik deneyimleri cömertçe paylaşmasıyla kendisinden birçok şey öğrendiğim, neredeyse her durumda mütebessim ve neşesiyle dinçleştiren arkadaşım Hümeysra Ergül'e doktora sürecimi güzelleştirdiği için teşekkür ederim. Kendisiyle hemen hemen aynı dönemlerde anne olduğum arkadaşım Rakia Erkoç Çelik'e, tez sürecimin kolaylaşmasındaki katkısından dolayı çok teşekkür ederim. Benimle benzer deneyimleri olan ve aynı süreçten geçen bir arkadaşım, özellikle hamilelik ve anneliğin ilk dönemlerinde yaptığımız konuşmalar çalışma sürecimde oldukça destekleyiciydi. Tez sürecinde birlikte hedefler belirleyerek, birbirimizin çalışmalarını takip ettiğimiz, yaşam ve tez yoğunluğunda takipler güçleştğinde dahi zaman zaman ne durumda olduğumuzu uzunca konuşup güç aldığım arkadaşım Zehra Özdil Arıkan'a çok teşekkür ederim. Ayrıca, doktora eğitiminin ders dönemi süresince, klinik yetkinliği ve çalıştığı alanlara hâkim duruşuyla, klinik psikoloji ve psikoterapi pratiğe ilişkin katkılarından dolayı Feyzullah Gürdaş'a çok teşekkür ederim. Zaman zaman stresimi, zaman zaman sevincimi paylaştığım, her seferinde içten yaklaşımıyla

kendisinden güç bulduğum arkadaşım İclal Eskioğlu Aydın'a da çok teşekkür ederim. Her birinin katkısı tüm doktora sürecini daha öğretici, verimli ve keyifli kıldı.

Sadece doktora sürecimde değil tüm yaşamım boyunca beni destekleyen, yüreklendiren, içinde bulunduğum durumların benim için daha kolay geçmesi için ellerinden geleni yapan anneme, babama ve tüm aileme elbette nasıl teşekkür edebileceğimi bilmiyorum. Aileme, doktora sürecinde bir aile olduğumuz kayınvalideme ve ablama, bu uzun süreçte, birlikte olduğumuz zamanlarda çoğu kez planları etkileyen durumumu sabırla, alçak gönüllülikle karşıladıkları, destek oldukları için çok şey borçluyum. O kendisini bildi bileli öğrenci bir ablası olduğum, öğrenciliğimin biteceğine belki de en çok sevinecek kişi, canım kardeşim Mediha Şahin'e ayrıca çok teşekkür ederim. Özellikle ona ve ablam Merve Gülay'a tez yazım süreci boyunca birçok kez oğlumla ilgilenerek gönlüm rahat bir biçimde çalışmamı kolaylaştırdıkları için çok teşekkür ederim. Tez sürecimin farklı zamanlarında, ben çalışırken oğlumla oynayarak vaktimi genişleten Ayşe Naz'a, Asu'ya, Zülal'e ve Feyza'ya da çok teşekkür ederim.

Her gün düzenli olarak gülmeme, eğlenmeme, dinlenmeme ve dünyadaki başka en güzel deneyimlere sebep olan, ruhumu tazeleyen, tezimi bir an evvel bitirmek için tatlı motivasyonum, Lokman'cığıma da teşekkür borçluyum. Doktora yeterlilik sınavından hemen önce başlayan evliliğimizde, yaşadığım tüm stresli süreçleri kolaylaştırmak için elinden geleni yapan, üzüntümü ve sevincimi paylaştığım, hiçbir kelimenin teşekkürümü ifade etmek için yeterli olamayacağı sevgili eşime ise minnettarım.

...

Dünya acı veren olaylardan arınabilecek bir yurt değil ancak en azından terör, sömürge, savaş ya da soykırımın travmatik kayıplara ve yasa neden olmadığı, insanlığın bunlara müsaade etmediği bir yaşam ümidiyle... Özgür Filistin, özgür Doğu Türkistan ve özgür dünya duasıyla...

Sümevra Gülay
Samsun, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER	xii
TABLolar LİSTESİ	xvi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xviii
BÖLÜM I GİRİŞ	1
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	4
2.1. Rüya.....	4
2.1.1. Kültürel, Dini ve Toplumsal Bağlamda Rüya	5
2.1.2. Psikolojik Bağlamda Rüya	6
2.1.2.1. Rüya ve Uyanıklık Yaşantısının İlişkisi	6
2.1.2.2. Psikopatolojide Rüya.....	8
2.1.2.3. Rüyaların Psikoterapide Kullanımı	10
2.1.2.4. Rüya Araştırmaları	12
2.1.2.4.1. Rüya Üzerine Nitel Araştırmalar.....	13
2.1.2.4.2. Psikoterapide Rüya Araştırmaları	14
2.1.2.5. Fenomenolojik Rüya Yaklaşımı	15
2.1.2.5.1. Fenomenolojik Psikoterapi.....	15
2.1.2.5.2. Fenomenolojik Rüya Çalışması.....	16
2.1.2.5.3. Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli	17
2.2. Travmatik Yas	19
2.2.1. Travmatik Yasın Kavramsallaştırılması	20
2.2.2. Travmatik Kaybın Etkileri.....	22
2.2.2.1. Eş Kaybı Sonrası Yas Süreci	23
2.2.3. Travmatik Yasla İlişkili Psikopatoloji.....	24
2.2.4. Travmatik Yasın Tedavisi	27
2.2.5. Travmatik Yasta Psikolojik Sağlamlık.....	29
2.2.6. Travmatik Yas Araştırmaları.....	31
2.3. Yas ve Rüya.....	35
2.3.1. Yas Sürecindeki Rüya Yaşantılarının İşlevleri	36

2.3.2. Travmatik Yasta Rüya Yaşantıları	38
2.3.3. Yasın Psikoterapisinde Rüyalarla Çalışma.....	39
2.4. Mevcut Çalışma.....	41
BÖLÜM III ÖN ÇALIŞMA: TÜRK TOPLUMUNDA RÜYA YAŞANTISINA VERİLEN ANLAM	44
3.1. Yöntem	44
3.1.1. Nitel Araştırma Yaklaşımı.....	44
3.1.1.1. Refleksif Tematik Analiz	45
3.1.1.2. Teorik Çerçeve	46
3.1.2. Katılımcılar ve Örnekleme Yöntemi	46
3.1.3. İşlem	48
3.1.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	48
3.1.5. Verilerin Çözümlemesi.....	49
3.1.6. Çalışmanın Güvenilirliği	55
3.1.7. Refleksivite: Araştırmacının Rolü.....	57
3.2. Analiz ve Tartışma	59
3.2.1. Kapsayıcı Tema: Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”	60
3.2.1.1. Boyut 1: “Ters Bir Zamanda” Uyumak ya da “Rüyada Bile Yorgun” Olmak	62
3.2.1.2. Boyut 2: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”.....	64
3.2.1.2.1. “[Rüyada] Kendimi Görüyorum”	66
3.2.1.2.2. “Depolama Merkezi[nin]” Dışavurumu	73
3.2.1.3. Boyut 3: “Alman Ne Kadar Cami İçini Görüyor Mesela ya da Biz Rüyamızda Ne Kadar Sinagog Görüyoruz”	77
3.2.1.4. Boyut 4: “Dini Bir Tecrübe” Olarak Rüya: “Başka Bir Boyuta Açılan Kapı”	80
3.2.2. Tema 1: Değişen Anlam: “[Rüya] Her Kişiye Özeldir”.....	85
3.2.2.1. “[Rüya] Kişisel Bir Mevzu”	85
3.2.2.2. “[Anlamını] Merak Etmekten de Geri Duramıyorum”	87
3.2.2.3. Anlatılmadıkça Kuşun Ayağında Takılı Duran Rüya	91
3.2.3. Tema 2: “Rüyadan Sonraki Gün...”	96
3.2.3.1. “[Rüyadaki] Ruh Hali Üzerime Sinmiş Oluyor”	96
3.2.3.2. “[Rüya] Düşünce Şekli[m]i Etkiliyor”	98
3.2.3.3. “O [Durumla] İlgili Bir Tavır Aldım”	100
3.2.4. Tema 3: Terapötik ya da Manevi “Rehber Ola[n]” Rüya	103
3.2.4.1. “Bir Nevi Ücretsiz Psikolojik Danışmanlık”	103

3.2.4.2. “Mesaj ama Bir Emir Değil”:	Metafiziksel İşlevler	108
3.3. Sonuç: Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışmasının Geliştirilmesi		116
3.3.1. Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması Aşamalarının Kapsamlarının Belirlenmesi		116
3.3.2. Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması Aşamalarının Geliştirilmesi ...		117
3.3.3. Çalışmanın Sınırlılıkları		122
BÖLÜM IV TRAVMATİK YASTA FENOMENOLOJİK RÜYA ÇALIŞMASININ SÜREÇ ANALİZİ: PİLOT ÇALIŞMA		123
4.1. Yöntem		123
4.1.1. Psikoterapi Süreç Araştırması		123
4.1.1.1. Refleksif Tematik Analiz		124
4.1.1.2. Teorik Çerçeve		125
4.1.2. Katılımcı Danışan		126
4.1.3. Ölçek: Travmatik Yas Envanteri (TGI-SR)		127
4.1.4. İşlem: Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması		128
4.1.5. Yaşam Öyküsü		132
4.1.6. Verilerin Çözümlemesi		134
4.1.7. Çalışmanın Güvenilirliği		138
4.1.8. Refleksivite: Araştırmacının Rolü		140
4.2. Analiz ve Tartışma		144
4.2.1. Tema 1: “Her Zaman Orada” Olanlar: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü ...		151
4.2.1.1. Özlem, Hüzün ve Acı		153
4.2.1.2. Zorlu Yaşam Şartları		158
4.2.1.3. Sağlık Problemleri		165
4.2.2. Tema 2: “4:17'nin İçindeyim Hala”		168
4.2.2.1. “Ben Yaşayan Ölüyüm”		169
4.2.2.2. “[Sanki] Yaşamıyorum da Bir Kâbus Görüyorum”		171
4.2.2.3. “O Geceyi Sanki Tekrar Yaşıyorum”		180
4.2.3. Tema 3: “Biraz Daha Hayata Tutunmaya Çalış[ma]”		187
4.2.3.1. “Elimden Geleni Yaptım” Diyebilmek “Ferahlatıcı”		188
4.2.3.2. “Ben de Bir Yaşayan Varlıkmışım”		190
4.2.3.3. “Kabul Arttıkça Daha Çok Üzüntü”		206
4.2.4. Tema 4: “Her Şeye Rağmen” “Bir Çekidüzen Verme”		209
4.2.4.1. “Her An Bir Şey Olacaktı Korkusu”		210

4.2.4.2. “Aslında En İyi Gelen (...) Yaptığını Fark Etmekmiş”	217
4.2.4.3. Yaşama Ölenle Anlam Katma	222
4.2.5. Takip Görüşmeleri.....	225
4.2.5.1. Baskın Örüntü: “Her Zaman Orada Olanlar”: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü	225
4.2.5.2. Mücadele Örüntüsü: “Her Şeye Rağmen” “Bir Çekidüzen Verme”	230
BÖLÜM V GENEL SONUÇ	237
5.1. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler	247
5.2. Klinisyenler ve Araştırmacılar için Öneriler	249
REFERANSLAR.....	254
EKLER.....	296
EK A Ön Çalışma Etik Kurul İzni.....	296
EK B Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	297
EK C Pilot Çalışma Etik Kurul İzni	298
ÖZGEÇMİŞ.....	299

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	47
Tablo 3.2. Kodlama Örneği.....	52
Tablo 3.3. Kapsayıcı Tema ve Temalar	60
Tablo 3.4. Rüya Çalışması Aşamalarının Kapsamları	117
Tablo 3.5. Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması Aşamaları.....	120
Tablo 4.1. Seansların Yapısı	131
Tablo 4.2. Psikoterapi Değişim Süreci Tema ve Alt Temaları	151



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Psikoterapi Sürecine Eşlik Eden Kısr Döngü	152
---	-----



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

A	Ayşe Hanım
APA	American Psychiatric Association
BEP-TG	Brief Eclectic Psychotherapy for Traumatic Grief
DSM-5	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSM-5-TR	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme)
FRBM	Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli
İPAM	İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi
N-REM	Non Rapid Eye Movement
OKB	Obsesif-Kompulsif Bozukluk
P	Psikoterapist
Refleksif TA	Refleksif Tematik Analiz
REM	Rapid Eye Movement
SFA	The Spiritually Focused Assistance Program
TDK	Türk Dil Kurumu
TGI-SR	Traumatic Grief Inventory- Self Report
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Rüyalar yalnızca ‘uyuyan insanın’ değil, doğrudan ‘insanın’ bir deneyimidir. Buna rağmen psikoloji, özellikle psikoterapi çalışmalarında uyuyan insanın deneyimleri üzerinde uyanıklık kadar durulmaz. Uyanıklık yaşantılarının yoğun gündemi bu durumu bir ölçüde anlaşılır kılsa da rüyalar, bu çalışma boyunca da detaylarıyla görüleceği gibi, uyanıklık yaşantılarıyla çok daha yakından ilişkilidir. Öyle ki, rüyaların ve rüyaları yorumlama eyleminin insan yaşamına yön vermesine dair izler, milattan önce üçüncü binde, levhalara yazılmış, ilk edebi eserlerden biri olan *Gilgamiş Destanı*’nda dahi görülür (Duralı, 2007). Destanda rüyaların yeri ve yorumlama eylemi, o dönemde yaşamış insanların rüya anlayışı ve rüyaların uyanıklık yaşamı üzerindeki tesiri hakkında önemli bilgiler verir (Özcan vd., 2020). Tarihin ilk yazılı eserlerinden birinde rüyalara bu denli yer verilmiş olması, birçok açıdan gizemli görülen rüyaların, çok eski zamanlardan beri insanı anlamaya yönelik bir araç olduğunun göstergesidir. Doğrudan insanın kendi deneyimi olan bir araç. Nitekim, fenomenolojik rüya teorisini öne süren Medard Boss’a göre (1977) varoluşumuz ister uyanıkken ister rüyada olsun, kendisini hemen ve her şeyden önce dünya-içinde-varlık olarak sunar. Yani benlik, uyanıklık yaşantısında olduğu gibi rüyada da bir anda, bir yerde, bir algı ve hissediş halindedir (Kara ve Özcan, 2019). Bu sebeplerden olacak, Bulkeley, *Rüyalar* (2008) kitabının giriş yazısında rüyaların araştırılmasını insan hayatının araştırılmasına denk tutar. O halde, duygusal ve bilişsel süreçleri içeren, insanın uyanıklık yaşantısına farklı düzeylerde etki edebilen rüyalar, en az uyanıklık yaşantısı kadar psikoloji biliminin araştırma alanına dahildir.

Rüya alanında pek çok çalışması olan Ernest Hartmann (1996), travma sonrası rüyalara ve diğer yakın tarihli araştırmalara dayanarak, rüya deneyiminin zihin ağlarında uyanıklıktan daha geniş bağlantılar kurduğu, baskın bir duyguyu veya endişeyi bağlamsallaştırdığı ve rüya görenin duygusal durumunu mecazi olarak açıklayarak rahatsızlığı azaltmada işlevsel bir etkisinin olduğunu öne sürer. Yas yaşantısı olan

kişilerin rüyaları da genellikle içinde buldukları süreçle paraleldir. Geriye dönüşlerde ve aşırı uyarılmış davranışlarda görüldüğü gibi, travmatik ölümler sıklıkla önemli ölçüde rahatsız edici etkilere yol açar. Suçluluk, öfke ve kaygı kayıptan sonra yaygın deneyimlerdir. Ancak yaygın olmakla beraber, bu gibi duyguların çok yoğun olduğu durumlar yaşlı kişinin işlevselliğini bozabilir. Rüyalar, travmanın bu etkilerini kişinin bazen uyanık durumda yapamayacağı şekilde bütünleştirmesine, kaybı anlamlandırmasına yardımcı olabilir ve yalnızca kişinin nerede sıkışıp kaldığını göstermek için değil, aynı zamanda çıkmaza neyin neden olabileceğini, kişinin neden sıkışıp kaldığını belirlemek için de yararlı bir araç olabilir (Worden, 2018).

Psikoterapide rüyaları bir araç olarak kullanmaya yönelik bir model olan fenomenolojik rüya benliği yaklaşımına göre rüya bir yaşantıdır, bu yaşantıda da aynı uyanıklık yaşantısında olduğu gibi kendimizdir ve uyanıklık benliği ile rüya benliğinin duygusal-bilişsel etkinlikleri birbiriyle örtüşür (Kara, 2014a). Fenomenolojik rüya benliği yaklaşımının bu temel kabulüyle uyumlu olarak, süreklilik hipotezi, uyanıklık yaşantılarıyla rüya yaşantıları arasında bir sürekliliğin olduğunu öne sürer (Hartmann, 2010). Nitekim, uyanıklıktaki psikolojik belirtilerle rüyalar arasında süreklilik olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur (ör., Schredl ve Engelhardt, 2001; Kuelz vd., 2010; Schubert ve Punamäki, 2016). Bu süreklilik, olay odaklı bir süreklilikten öte daha çok duygusal bir sürekliliğe karşılık gelir (Domhoff, 2020). Ayrıca, süreklilik ifadesinden açıkça anlaşılacağı üzere sadece uyanıklık yaşantıları rüyalara değil, rüyalar da uyanıklık yaşantılarına yansır (Schredl, 2010). Dolayısıyla, bahsedilen işlevlerin ötesinde, travmatik yas sürecindeki rüyalar da kimi zaman klinik seyri anlamlı düzeyde olumsuz etkileyen bir yaşantı olabilir. Ani ve/veya şiddet içeren, travmatik bir nedenle gerçekleşen kaybın ardından yas yaşantısı, travmatik stres belirtilerini şiddetlendirebilir. Bununla birlikte, artan travmatik stres belirtileri yas rüyalarını, yas rüyaları da travmatik stres belirtilerini kötüleştirerek kısır bir döngüye yol açabilir (Hinton vd., 2013a). Uyanıklık ile rüya yaşantıları arasındaki süreklilik ve travmatik stres ile yas rüyaları arasındaki bu döngü, rüyaların benliğin bir deneyimi olduğu yaklaşımını destekler. Bu bağlamda, travmatik yas yaşantısının ele alındığı bir psikoterapi sürecinde rüyaları değerlendirmenin kritik bir önemi olduğu söylenebilir. Ancak, psikoterapide rüya çalışmaları, daha özel olarak travmatik yas sürecinde rüya çalışmaları ve ilgili alanyazın oldukça sınırlıdır.

Rüya ve yas yaşantılarına dair bir diğer kritik konu, hem rüyaların ve rüyalara yüklenen anlamların hem de yas sürecinin kültürel bağlamlarla oldukça ilişkili olmasıdır (Smid vd., 2018). Zira, yas sürecindeki rüyaların bu kültürel bağlamlar çerçevesinde yorumlanmasının kişi üzerinde duygusal, bilişsel ve davranışsal birtakım etkileri olabilir (ör., Hinton vd., 2013b, Sami, 2019). Özellikle, geleneksel rüya anlayışından beslenen, kişisel bağlamları dikkate almadan yapılan yorumlamalarla, kimi zaman olumsuz anlamlar atfedilen rüyaların olumsuz etkileri travmatik stres ve yas rüyaları arasındaki kısır döngüyü besleyen bir rol oynayabilir. Bu nedenle, travmatik yas yaşantısı olan danışanlarla yürütülen psikoterapi sürecinde rüyaları değerlendirmek ve bu değerlendirme sırasında kültürel etkenleri göz önünde bulundurmak önemlidir (Hollan, 1995; Hinton vd., 2013a). Ayrıca, yasin seyrini yansıtan ve etkileyen rüya yaşantıları (Wright vd., 2014; Black vd., 2021a) psikoterapi sürecinde ele alınırken, psikoterapist ve danışanın belli ölçüde ittifak etmesi gereklidir (Pesant ve Zadra, 2004; Kara 2014b). Nitekim, birçok açıdan çeşitlik gösteren kültürlerin rüya fenomenine dair farklı tanımları, anlayışları (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007), inançları ve ritüelleri vardır (Schubert ve Punamäki, 2016). Bu bilgilerden yola çıkarak, travmatik yasa yönelik geliştirilecek müdahalelerde mevcut toplumun rüya anlayışını göz önünde bulundurmanın da bir başka önemli nokta olduğu söylenebilir. Ancak ulusal alanyazında, Türk toplumunda bireylerin -dini, psikolojik ve kültürel boyutlardan etkilenen- rüya yaşantısına verdiği anlama ilişkin detaylı bir incelemeye rastlanmamıştır. Bu sınırlılık nedeniyle çalışma, ilki Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamı incelemeyi amaçlayan bir ön araştırma olmak üzere iki araştırmadan oluşmaktadır. Bu çalışmanın asıl konusu olan ikinci çalışmada, travmatik bir kayıp sonrası yıkıcı ve şiddetli yas yaşantısının odak alındığı, fenomenolojik rüya çalışması müdahalesiyle yürütülen psikoterapi sürecinin detaylı bir analizini sunmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, rüya, travmatik yas ve yas sürecinde rüya yaşantılarına ilişkin alanyazın sunulmuş, ardından her iki çalışma ayrı bölümler altında ele alınmıştır.

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Rüya

1950’li yıllarda yapılan bir laboratuvar çalışmasında, uykuya dalmanın ardından bir döngü şeklinde tekrarlayan göz hareketleri periyodunun keşfedilmesiyle (Aserinsky ve Kleitman, 1953) rüya yaşantısının çoğu ya da tamamı hızlı göz hareketleri (REM) uyku evresinde gerçekleşiyor gibi görünür. Bu nedenle, uzun bir müddet rüyaları anlamamanın, REM uykusunu anlamaktan geçtiğine inanılır (Hartmann, 2011). Ancak giderek artan sayıda araştırma ile, niceliksel ve niteliksel farklılıklar olsa da hızlı göz hareketlerinin olmadığı (N-REM) uyku evresinde de rüya yaşantısının gerçekleştiği (Oudiette vd., 2012) ya da rüyaların ön beyin tarafından kontrol edildiği (Solms, 2000) gibi uyku sırasındaki zihinsel işlemlere ve rüyalara dair birtakım tartışmalar sürmektedir. Bunun yanında, uyku evreleri boyunca meydana gelen sinir hücreleri faaliyeti üzerine çalışmalar ile rüya yaşantıları üzerine yapılan çalışmaların araştırma nesneleri aynı değildir. Nihayetinde “rüya hakkında ancak rüyaya ilişkin anıların ve rüya öyküsünün anlattıklarını bilebiliriz” (s.64). Rüyanın bu özelliği, uyuyan insanın deneyimlerini sosyal bilimcilerin araştırma alanına dahil eder (Lahire, 2022).

Görme, işitme, eylem ve daha az yaygın olarak koku, dokunma ve tat deneyimlerini içeren, olumlu ve/veya olumsuz duygular ve bilişsel süreçler ile karakterize rüya yaşantısı (Kahan ve Claudatis, 2016), ‘çok gerçek’ ve tecrübe edenin ‘tam orada’ olduğu (Hartmann, 2010), yine de birçok açıdan gizemli görülen bir fenomendir (Merced, 2012; Güven, 2015; Kara ve Özcan 2019). Bu bağlamda benlik, aynı uyanıklıktaki gibi rüyada da bir yerde, bir anda, bir algı ve hissediş içinde ve her zaman bir nesneye yönelmişlik içindedir (Kara ve Özcan, 2019). Uyanıklık ve rüyadaki bu ortak benliğin toplumsal yaşam biçiminden etkilenen kültürel ve dini deneyimleri hem uyanıklık hem rüya yaşantısını hem de rüyaya verilen anlamı etkileyecektir. Bu bakış

açısıyla, rüyalara dair alanyazının paylaşılacağı bu bölüme kültürel, dini ve toplumsal bağlam ile başlamanın uygun olacağı düşünülmüştür.

2.1.1. Kültürel, Dini ve Toplumsal Bağlamda Rüya

Rüyaların kişisel bilincin dışından kaynaklandığı, görünenin ötesinde sembollerle örtülen gizli bir anlamının olduğu ve bu örtük anlama ulaşmak için sembollerin yorumlanması gerektiği, tarih boyunca birçok kültürde kabul görmüş yaygın bir anlayıştır (Kara ve Özcan, 2019). Bunun yanında tarih, coğrafya, dini inanç ve bilimsel gelişmişlik açısından çeşitlilik gösteren bu kültürlerin rüya fenomenine ve rüyaların anlamlılığına dair farklı tanımları (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007), inançları ve ritüelleri vardır (Schubert ve Punamäki, 2016). Ayrıca, uykudaki bir insanın beyin mekanizmaları evrensel olsa da toplumsal yaşam biçimi ve geçmiş yaşantıların önelliği dolayısıyla kişilerin rüya içerikleri, rüyaya atfettikleri önem ve rüyalarından bahsetme biçimleri çok değişkendir (Lahire, 2022).

Rüyaların nasıl değerlendirildiği ve yorumlandığı, kültürel geleneğe dair birçok ipucu barındırırken, yüzeysel ve bir ölçüde derin içerikleri de kültürel yapılar çerçevesinde şekillenir (Kafadar, 1994). Yazılı edebi eserler, toplumsal yaşam biçimi ve kültürel yapıyı yansıtan kaynaklardan biridir. Birçok rüya ve yorumuna yer verilen, tarihin en eski yazılı edebiyat eseri olan *Gilgamiş Destanı* (Duralı, 2007), rüya günlüklerine dair en eski ve gün yüzüne çıkarılmış eserlerden biri olan, 17. Yüzyılda yaşamış bir Osmanlı kadınının şeyhine yazdığı mektuplardan oluşan *Asiye Hatun'un Rüya Mektupları* (Kafadar, 1994), rüyanın önemine, işlevine, çeşitlerine, rüyayı etkileyen fiziki koşullara ve yorumuna yer verilen *İskendernâme*, *Hüsrev ü Şirin*, *Garipname* gibi mesneviler (Akçay, 2018) Türk toplumunda rüya anlayışından etkilenen ve yine bu anlayışa etki eden yazılı edebi kaynaklara örnek gösterilebilir. Türk toplumunun büyük bir bölümünün dini olan İslamiyette de rüyalar önemli bir yere sahiptir (Haque ve Keshavarzi, 2014). Peygamber rüyaları, öğretileri (Hermansen, 2008; Salem, 2010) ve yazılı dini eserler yine Türk toplumunda rüya anlayışını oluşturan kaynaklardır. İslam literatüründe, İbn Sirin (654–728), Kindi (801-870), Farabi (870-950), İbn Sina (980-1037), İbn Haldun (1332-1406), İbn Arabi (1164–1240) gibi düşünürlerin uyku, rüya, rüya psikolojisi ve rüyaların yorumu üzerine yazdıkları birçok kaynak mevcuttur (Haque, 2004; Evginer-Yüksek, 2010; Kayacı, 2018; Awaad vd., 2019). Kültürel ve

dini yazın bağlamında, İslami öğretilerden güçlü bir şekilde etkilenen Türk toplumunun mevcut rüya anlayışını özetlemek gerekirse; rüyalar ilahi ya da salih, psikolojik ve karmaşık yani şeytani olmak üzere üç tür olarak sınıflandırılır (Salem, 2010; Elzamzamy ve Salem, 2021) ve doğru yorumlandığı takdirde öte-dünyadan haberler getirir. Ayrıca, yorumlama işlemi kritiktir ve rüyaları anlatmada seçici olmak, şeytani rüyaları ise kimseye anlatmamak gerekir. Rüyalar her ne kadar sembolik de olsa, rüyanın anlamı kişisel bağlamlardan da etkilenir (Kafadar, 1994).

İbn Sirin (2017) ve İbn Arabi (2011) gibi düşünürlerin rüya yorumları kitapları, rüyaların anlamlarına dair bilgi edinmek amacıyla hala başvuru kaynağıdır. Bunun yanında, kültürel ve dini kaynaklardan şekillenen rüya ‘tabirleri’ yazınında olduğu gibi, psikoloji alanında da günlük hayata entegre edilebilen ve psikoterapi sürecinde uygulanabilen internet tabanlı rüya yorumlama ve analiz uygulamaları yaygınlaşmaktadır (Domhoff ve Schneider, 2008; Bulkeley, 2014; Holzinger vd., 2021). Örneğin, Adam Schneider ve G. William Domhoff tarafından kurulan ‘rüya bankası’nda (*dreambank.net*) yaşları yedi ile yetmiş dört arasında değişen kişilerin bildirdiği yirmi binin üzerinde rüya öyküsü bulunur. Buradan elde edilen veriler, aynı grup, cemaat, nüfus kategorisine sahip veya aynı dönemin toplumsal deneyimlerini yaşayan kişilerin rüyalarında ortak imge, konu ve sözcüklerin paylaşıldığını gösterir (Lahire, 2022).

2.1.2. Psikolojik Bağlamda Rüya

2.1.2.1. Rüya ve Uyanıklık Yaşantısının İlişkisi

Merced (2012), rüyayı, “kendini, diğer insanları, olayları ve ilişkileri, ayrıca fikirleri ve duyguları sözsüz, mecazi düşünce süreçlerini kullanarak görsel olarak temsil eden bir akıl yürütme biçimi” olarak tarif eder (s.190). Hartmann’a (2010) göre, zihinsel işleyişin bir parçası olan rüyalar, odaklanmış uyanık düşünceden, fanteziye, gündüz düşüne, hayal kurmaya ve nihayetinde rüyaya uzanan, uçlar arasında mutlak ayrımlardan ziyade bir tür kademeli geçişin olduğu sürekliliğin bir ucunda yer alır. Bu süreklilik, olay odaklı bir süreklilikten ziyade uyanıklık yaşantısında zihinde olan ve rüya esnasında ifade edilen kişisel kaygılardan kaynaklanır (Domhoff, 2020) ve sadece uyanıklık yaşantılarının rüyaya değil, rüyanın da uyanık yaşantılarına yansımaları

kapsar (Schredl, 2010). Bu bağlamda düşünce, fantezi, hayal kurma gibi rüyaların da anlamlı olduğu ve incelenmediğinde insana dair potansiyel olarak önemli bir yönden mahrum kalınacağı söylenebilir (Hartmann, 2010).

Rüya içeriklerinin uyanıklık yaşantısı ile ilişkisini inceleyen, klinik ve klinik olmayan örneklerle yapılmış birçok ampirik çalışma mevcuttur. Çalışmalar, günlük ve tekrarlayan rüyaların psikolojik ihtiyaç deneyimleri ile bağlantılı olabileceğini (Weinstein vd., 2018), uyanıklık yaşantılarıyla rüyalar arasında bir sürekliliğin olduğunu (Malinowski vd., 2014), rüyaların uyanıklıkta devam eden endişelerden etkilendiğini (Cartwright vd., 2006; Wright vd., 2015), rüyalarda ve uyanıklık anlatılarında ortak ifade edilen merkezi bir kişilerarası ilişki örüntüsü olduğunu (Popp vd., 1996), psikolojik belirtilerin rüya temalarına yansıdığını gösterir (Genç, 2011; Roesler, 2018; Yılmaz, 2018; Mariani vd., 2021). Bu bulgular, uyanıklık yaşantılarının rüyaların tematik ve duygusal içeriğine etkide bulunduğunu ve aralarında ortak bir örüntü olduğu tezini destekler.

Rüyanın uyanıklıkla ilişkisi konuyu rüya yaşantısının işlevlerine getirir. İşlevlerini incelemek, rüya araştırmalarının odak noktalarından biri olsa da bu konuda çok az fikir birliği vardır (Hartmann, 2010). Rüya yaşantısının hiçbir işlevinin olmadığını ya da tehdit simülasyonu (Revonsuo, 2000), hafıza güçlendirme (Winson, 1990), hafızayı temizleme (Crick ve Mitchison, 1983), duygu işleme (Hartmann, 2007) gibi biyolojik işlevlerinin olduğunu öne süren yaklaşım ve teoriler mevcuttur (Merced, 2012). Bunun yanında, yazında da sıkça incelenmiş, olumsuz duyguları işleme ya da düzenleme psikolojik işlevi üzerine teoriler mevcuttur (Revonsuo 2000; Cartwright vd., 2006; Cartwright, 2013; Malinowski ve Horton, 2015). Ancak bu teoriler, rüya yaşantılarında önemli ölçüde tecrübe edilen olumlu duyguların varlığını ve biliş ile tüm duygular arasındaki güçlü ilişkiyi açıklamada yetersiz kalır (Kahan ve Claudatos, 2012). Ayrıca, bilinçdışı boyutlara erişim (Gennaro vd., 2020), yeni materyallerin mevcut hafıza depolarıyla bütünleştirilmesi (Hartmann, 2011) gibi işlevler önerilse de bütün bu yaklaşımların kısıtlayıcı yanı, bu işlevlerin rüya yaşantısının uyanıklık yaşantısı üzerindeki doğrudan etkisinden mi yoksa uyanıklık sırasında rüya üzerine düşünmenin etkisinden mi kaynaklandığının ayırt edilememesi sebebi ile sınırlı kalmasıdır (Schredl, 2010).

2.1.2.2. Psikopatolojide Rüya

Psikopatoloji ve rüyalar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar temelde, rüyalar ile psikopatolojiler arasında içerik bağlantılarının varlığı, psikopatolojiler ile rüya yaşantılarının değişimi ve rüyanın bir psikopatolojinin başlangıcını ya da sonlandığını temsili etrafında şekillenir (Güven, 2015).

Benzer rüyaları görme sıklığı ile ruh sağlığı arasında bir ilişki (Yılmaz, 2018; Roesler, 2020) ve ruhsal bozukluğu olan kişilerin uyanıklık belirtileri ile rüyaları arasında bir süreklilik vardır (Schredl, 2010). Psikolojik hastalık deneyimi ve rüyalara dair alanyazın incelendiğinde, birçok ampirik çalışma psikolojik belirtilerin rüyalara yansıdığını gösterir. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ya da travmatik stres deneyimi olan kişilerin rüyalarında travmayla ilgili çağrışımlar (Schubert ve Punamäki, 2016), tanı almamış kişilere kıyasla, Obsesif-Kompulsif Bozukluğu (OKB) hastalarının rüyalarında daha az olumlu duygu ve duygu spektrumu ile obsesif-kompulsif temalar (Kuelz vd., 2010) ve yatarak tedavi gören hastalar arasında, depresyon deneyimi olan hastaların rüyalarının diğer hastaların rüyalarına kıyasla daha sık depresif duygu ile ilişkili ve ölüm temaları ile karakterize olduğu görülür (Schredl ve Engelhardt, 2001). Bir başka çalışmada bulgular, depresyondaki kişilerin uyanıklıkta tecrübe ettikleri duygu ve kendilerine, çevrelerine ve yaşantılarına dair olumsuz algıları içeren düşüncelerin rüya temalarını etkilediğini gösterir. Ayrıca psikiyatrik tanı almış kişilerin rüyaları, tanı almayanlara göre daha fazla kaygı temaları içerirken, kaygı bozukluğu ve somatoform bozukluğu olan kişilerin rüyaları tanı almayanlara göre daha fazla korku temaları içerir (Genç, 2011). Bunun yanında, şizofreni ve psikotik manik bozukluğu olan hastaların rüya ve uyanıklık öykülerinde aynı düzeyde bilişsel tuhafılık mevcuttur (Schredl ve Engelhardt, 2001; Limosani vd., 2011). Dissosiyatif kimlik bozukluğu olan kişilerde de özellikle tekrarlayıcı rüyalar, alter/lerin zihinsel aktivitesi olarak tarif edilir (Yanık, 2018). Bu bağlamda, rüyaların diğer tüm değerlendirme araçlarında olduğu gibi, öykü, ayırıcı tanı, konsültasyon ve gerekli ölçümlerle birlikte kullanıldığında geleneksel tanı süreçlerine değerli bir destek sunabileceği düşünülür (Siegel, 2010).

Psikoterapi sürecinin farklı zamanlarında, psikolojik problemler ve belirti düzeyi değişikçe rüyaların içerik ve duygulanımının da değiştiği görülür. Psikoterapi

sürecinde rapor edilen rüyaların incelendiği çalışmalarda, rüyalara hâkim olan ve problemler ile yakından ilişkili bir veya iki tekrarlayan kalıbın psikoterapi sürecinin ikinci yarısında değiştiği (Roesler, 2018, 2020), başarılı bir şekilde sonlandırılmış ya da ilerleme gösteren hastaların ilk rüyalarında daha fazla miktarda disforik durumlarını yansıtan olumsuz duygulanım varken, son rüyalarında olumsuz duygulanımın azaldığı ve olumlu duygulanımın arttığı (Glucksman ve Kramer, 2012) ve başlangıçta sıkça bildirilen kâbusların ardından psikoterapi süreci ile birlikte rüyalarda bir dönüşüm olduğu görülür (Fischmann vd., 2021). Bu bağlamda, psikoterapi süreci boyunca incelenen rüya dizileri, rüya yapısında değişikliklerle birlikte kişilerin içsel değişim sürecini takip etme olanağı sunabilir (Pap vd., 2021) ve rahatsız edici rüya yaşantılarındaki azalma, terapide hedeflenen ya da ele alınan konulara dair müdahalelerin etkililiğinin göstergesi olabilir (Güven ve Bilim, 2018).

Üst solunum yolunda yaşanan bir problemden kaynaklanan tıkalı uyku apnesinin (Vanek vd., 2021), nörolojik bozuklukların (Sicliari vd., 2020), ilaç, madde kullanımı ya da tıbbi bir durumun da yol açabildiği tekrarlayan kâbuslar ve kâbus bozukluğu [American Psychiatric Association (APA), 2022], alanyazında ayrı ve geniş bir yer kaplar. Çalışmanın konularından biri olan travmatik yasin -belirtileri farklı olsa da- *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*, beşinci baskı, son metin revizyonunda [(DSM-5-TR); APA, 2022] “şiddet ya da kaza sonucu” meydana gelen “travmatik olayın yakın bir aile üyesinin veya yakın bir arkadaşın başına geldiğini öğrenme” ya da “bizzat şahit olma” tanımı kapsamında, TSSB şemsiyesi altına dahil olduğu söylenebilir (s.302). Kâbuslar TSSB’nin tipik bir özelliği olarak ifade edilse de (Schubert ve Punamäki, 2016), DSM-5-TR’de travmatik deneyim ile ilgili rüyalar, TSSB'nin istençdışı belirtilerinden biri olarak, “içeriği ve/veya duygulanımı travmatik olay(lar) ile ilişkili, yineleyici sıkıntı veren rüyalar” şeklinde tarif edildiği görülür (APA, 2022, s.303). Bu bağlamda, nihayetinde yaşantı olarak bir rüya olan kâbuslara dair çalışmaların, zaman zaman referans verilmekle birlikte, çalışmanın odak noktası olmaması sebebiyle ayrıntılarıyla üzerinde durulmamıştır. Rüyalara ilişkin alanyazında da benzer bir ayırımın sıklıkla tercih edilerek kâbuslara ilişkin detayların verilmediği görülür (Bogart, 1993; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Merced, 2012; Wright vd., 2014; Roesler, 2018; Lahire, 2022).

2.1.2.3. Rüyaların Psikoterapide Kullanımı

Psikoterapide rüya çalışması, rüya öyküsünü, klinik açıdan anlamlı, danışanın uyanıklık yaşantısı ve psikolojik belirtileri ile bağlantılı olacak şekilde değerlendirmek amacıyla, terapist ya da danışan tarafından başlatılan bir süreçtir (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007). Rüyalar farklı bağlamlarda bir şekilde psikoterapide gündeme gelir. Yukarıda bahsedilen uyanıklık ve psikopatoloji yaşantılarının rüyalara yansımalarının yanında, kâbuslar psikoterapötik uygulamada karşılaşılan yaygın ve ciddi bir sorundur (Thünker ve Pietrowsky, 2012). Ayrıca rüyalar, danışanların seans arası deneyimlerinden biridir (Stewart ve Schröder, 2015) ve danışanların rüyalarına ek olarak, (terapistin ekolüne bağlı olarak terapinin bir gündemi olmasa da) birçok terapist de danışanlarını rüyasında görür (Hill vd., 2014).

Yazında, farklı terapi yaklaşımları üzerinden, psikoterapide rüyanın kullanımına dair birçok teorik ve ampirik çalışma mevcuttur. Psikoanalitik/psikodinamik terapi (Khodarahimi, 2009; Wyatt vd., 2011; Freud, 2020; Jung, 2020), bilişsel terapi (Montangero, 1991; Rosner vd., 2002; Beck, 2004; Brink, 2005), gestalt terapi (Holzinger vd., 2021), fenomenolojik psikoloji (Boss 1977; Kara ve Özcan, 2019) gibi yaklaşımların rüya çalışmasına dair farklı terminoloji ve teknikleri olsa da rüyaların psikoterapide kullanım işlevi ve amacı genellikle benzer şekilde tanımlanır. Bu benzer örüntü, rüyaların uyanıklık yaşantısıyla anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, psikanalitik modeller dışında birçok modelin anlamı rüyanın açık içeriğinde aradığını, bu açık içeriğe uyanıklık yaşantısı ile benzer müdahalelerin uygun olduğunu ve tüm modellerde bir şekilde rüya görmenin bütünleştirici bir işlevi olduğunu düşündürür (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007).

Psikoterapistlerin teorik yönelimleri, rüyalara yönelik tutumları ve eğitimleri, rüya çalışması yapma üzerinde önemli belirleyicilerdir (Crook ve Hill, 2003; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007). Psikoterapide rüyalarla çalışan terapistlerin genellikle psikanalist yönelimli olduğu görülür (Brown vd., 1995; Schredl vd., 2000; Lempen ve Midgley, 2006; Keller vd., 2008). Daha deneyimli olan ve daha fazla eğitim almış terapistler rüyalarla çalışmaya daha fazla önem verirken (Crook ve Hill, 2003; Lempen ve Midgley, 2006), birçok terapist rüya çalışma sürecine dair eğitimlerinin yetersiz oluşu sebebiyle (Goodwyn ve Reis, 2020) danışanlarının rüyalarıyla ilgilenme

konusunda kendilerini hazırlıksız hisseder (Pesant ve Zadra, 2004). Bunun yanında, rüyalara dair daha olumlu tutumları olan (Crook ve Hill, 2003), kendi rüyaları üzerine çalışan terapistlerin rüya çalışmasında bulunma olasılığı daha fazladır ve bu terapistlerin birçoğu rüyalar üzerine çalışmanın tedaviye önemli ölçüde katkısı olduğunu bildirir (Schredl vd., 2000). Psikoterapistlerin rüyalarla çalışma eğilimini etkileyen konulardan biri de danışan ile ilgili bağlamlardır. Danışanlar rahatsız edici, tekrarlayan rüyalar veya kâbuslar bildirdiklerinde, rüyalara ilgi duyup çalışmaya istekli olduklarında terapistlerin rüyalarla çalışma olasılığı daha yüksektir (Crook ve Hill, 2003; Hill vd., 2008). Psikoterapide rüyaların kullanımının yaygın olduğunu (Schredl vd., 2000), en azından ara sıra kullanıldığını (Crook ve Hill, 2003) ve bir düşünüş yaşadığını (Lempen ve Midgley, 2006; Stone, 2012) destekleyen farklı çalışmalar olmasının yanı sıra, kuramsal bir ilgi görmesine ve psikoterapide kullanımına ilişkin kabul gören işlevselliğine rağmen birçok kaynakta rüyaların terapilerde kullanımının yaygın olmadığı ifade edilir (Pesant ve Zadra, 2004; Kara, 2012, 2014a; Yavuz, 2012; Hill vd., 2013) ve birçok terapist danışanları herhangi bir girişimde bulunmadıkça rüyalar konusuna girmemektedir (Keller vd., 1995).

Psikoterapide rüyalarla çalışmak, tedavi süreci ve danışanların psikolojik gelişimi için değerli bir katkı sunar (Pesant ve Zadra, 2004; Koptagel-İlal, 2006; Merced, 2012; Yanık, 2018). Özellikle duygu, düşünce ve yaşantılarını ifade etmekte güçlük çeken danışanlar ile, terapötik bir materyal olarak, psikoterapi sürecini ilerletme işlevi sağlar (Koptagel-İlal, 2006). Bunun yanında, danışanların da rüyalarla çalışmaya yönelik farklı tutumları vardır. Rüyalara yönelik orta düzeyde olumsuz tutumu olan ve rüyalarını hatırlama düzeyleri düşük olan danışanlar, özellikle psikoterapistleri tarafından teşvik edilmedikçe, terapiye daha az rüya getirir. Ancak, rüyalarını terapiye getiren ve psikoterapist tarafından teşvik edilen birçok danışan, bu teşviğe olumlu yanıt verir ve rüyalarla çalışmayı genellikle yararlı bulur (Crook Lyon ve Hill, 2004).

Psikoterapide rüya çalışması sırasında psikoterapist ve danışanın belli ölçüde ittifak etmesi önemlidir. Kültüralist bir yaklaşım geliştiren Bonime'ye (1962) göre, terapist ve danışan arasındaki iş birliğine dayalı bu ittifak rüya çalışması için bir esastır çünkü rüya yaşantısının sahibi olarak danışan, rüyaya yüklenen anlamı değerlendirebilecek tek kişidir (Pesant ve Zadra, 2004). Bunun yanında, İslami ve manevi temelli psikoterapilerde de rüya çalışmalarına yer verilir. Müslüman ruh sağlığı ve İslami

temelli psikoterapi alanlarında çalışmaları olan Keshavarzi ve Haque (2013) insan psişesinin bileşenlerini ana hatlarıyla akıl (bilgi), nefis (davranış eğilimleri), ruh ve kalp olarak belirtir ve rüyaları, yaşantısal ve metafizik bir element olan ruhun bilinçaltı bir tezahürü olarak sınıflandırır. Salem ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen Manevi Odaklı Rehberlik Programı'nın da [*The Spiritually Focused Assistance (SFA) Program*] önemli bileşenlerinden biri rüya çalışmasıdır ve farklı patolojilerin psikoterapisinde bir müdahale alanı olarak kullanılır (Elzamzamy ve Salem, 2021).

2.1.2.4. Rüya Araştırmaları

Rüya ile ilgili ulusal yazın incelendiğinde, genellikle dini, kültürel, felsefi ve psikolojik bağlamda derleme çalışmaların yapıldığı görülür (ör. Evginer-Yüksek, 2010; Güven, 2015; Osmanoğlu, 2017; Sayan, 2019). Bunun yanında alanyazında kısıtlı sayıda betimsel ve ilişkisel çalışmalar (Yokuşoğlu vd., 2017; Bahremand vd., 2020; Gül ve Kırcı, 2021) ile karşılaşılırken, psikoterapide rüya araştırmalarına ilişkin yine kısıtlı sayıda vaka raporları mevcuttur (Koptagel-İlal, 2006; Demir vd., 2018). Ayrıca, nitel araştırma yöntemi ile yapılmış bir çalışmaya rastlanmıştır (İlme vd., 2021). İncelenen bu çalışmaların sırasıyla, klinik olmayan örneklerle ya da somatik belirtiler, tekrarlayan gebelik kaybı, madde kullanım bozukluğu öyküsü olan kişiler ile yapıldığı görülür. Vaka raporlarında ise temelde, karmaşık yas, kişilerarası problemler ve çocukluk çağı zorlu deneyimler üzerine odaklanılmaktadır.

Uluslararası alanyazın incelendiğinde ise, rüya teorileri ve modelleri üzerine kuramsal derleme çalışmalarının (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Siegel, 2010; Domhoff ve Fox, 2015) ve rüya içeriğine dair teorik, ilişkisel, tanımlayıcı çalışmaların (Bilici vd., 2002; Cartwright vd., 2006; Agargün ve Ozbek, 2006; Valli vd., 2006; Bulkeley, 2014; Roesler, 2018; Güven ve Bilim, 2018) ve farklı örneklerin incelendiği vaka raporlarının (Bogart, 1993; Knudson, 2006; Ruggeri vd., 2011) yaygın olduğu görülür. Ancak teorik, klinik ve deneysel alanyazında, psikoterapi sürecinde rüyalarla çalışmanın önemli katkıları öne sürülse de (Stone vd., 2013; Wright vd., 2015; Goodwyn ve Reis, 2020), rüyaların psikoterapide nasıl kullanıldığına ve etkisine dair yapılan ampirik araştırmalar kısıtlıdır (Hill vd., 2008).

Rüya çalışmaları üzerine ulusal ve uluslararası yazına dair, 'Rüya' bölümü içinde farklı başlıklar altında daha geniş bir biçimde değinilmiştir.

2.1.2.4.1. Rüya Üzerine Nitel Araştırmalar

Rüya araştırmaları, çoğunlukla nicel analiz yöntemleri kullanılarak ya da vaka sunumları/raporları şeklinde yapılmış, bu konuda nitel araştırmalar kısıtlı kalmıştır (Parker, 2008). Alanyazın incelendiğinde, rüya üzerine yapılmış nitel araştırmalarla temelde uyanıklık ile rüya yaşantısı arasındaki süreklilik ilişkisinin, psikoterapötik sürece etkisinin ve terapi sürecindeki değişimle birlikte rüyalardaki dönüşümün incelendiği görülür.

Uyanıklık yaşam deneyimleri ile rüya yaşantısının incelendiği araştırmalarda, rüya ve uyanıklık deneyimleri arasında deneyimsel, duygusal ve temsili bir sürekliliğin olduğu (Malinowski vd., 2014), alkol ya da madde gibi kimyasal bir bağımlılığı bulunan en az bir ebeveyni ve romantik ilişkisi olan kadınların rüya içeriklerine uyanıklık yaşantısının yansıdığı (Parker, 2015) ve ölümcül hastalık tanısı almış kişilerin rüyalarının genellikle ölüm süreci ile uzlaşma ve anlam krizi ile yüzleşmeyi yansıttığı görülür. Bu kişilerle yapılan anlam merkezli rüya çalışmasının sonucunda katılımcıların çalışmaya dayanarak farkındalık kazanabildikleri, bu bağlamda çoğunlukla kişilerarası ilişkilere dair olmak üzere somut eylemlerde bulunabildikleri belirtilir (Wright vd., 2015). Ulusal alanyazında nitel yöntemlerle yapılmış yalnızca bir rüya araştırmasıyla karşılaşmıştır. Madde bağlantılı rüyaları incelemek amacıyla on bir katılımcıyla yürütülen araştırmada, madde kullanımının, yoğun kullanım isteğinin ve yoksunluğun madde bağlantılı rüyaları tetikleyebildiği görülür. Aynı zamanda, katılımcılar rüyada madde kullanımı ile rüya içinde doyum yaşayabildiklerini ve madde bağlantılı rüyalar görmenin kullanım sıklık ve yoğunluğunu etkilediğini söylemiştir (İlme vd., 2021). Bu araştırmalardan elde edilen veriler, uyanıklık yaşantısının rüyaları etkilediği gibi, rüyaların da uyanıklık yaşantısını etkilediği, dolayısıyla rüya ve uyanıklık yaşantılarının sürekliliği görüşünü destekler.

Farklı psikopatolojileri olan hastalar ile yapısal rüya analizi yöntemi kullanılarak yapılan psikanalitik terapide, rüya serilerinde kişilerin psikolojik problemleriyle

ilişkili tekrarlayan bir veya iki kalıbın olduğu görülür, ayrıca terapötik değişim ile birlikte rüya serilerindeki kalıplarda da bir dönüşüm gözlenir (Roesler, 2018, 2020). Rüya çalışmasının psikoterapiye etkisini inceleyen diğer araştırmalarda, yakın zamanda sevdiğini kaybetmiş, sıkıntı veren rüyalar gören danışanlarda rüya çalışmasının psikoterapi sürecine katılımını teşvik ettiği (Hill vd., 2000), ayrıca rüyalarla çalışmanın duygulara ve altta yatan endişelere erişime yardımcı olduğu, terapötik ilişkiye dair içgörü sağladığı, terapist danışan ilişkisini kuvvetlendirdiği sonuçlarına ulaşılır (Hill vd., 2013).

Psikoterapistlerin deneyimlerini inceleyen araştırmalarda, katılımcı psikoterapistlerin büyük bir kısmının birkaç danışanı hakkında rüyalar gördüğü, bu rüyalar sayesinde kendileri, danışanlar ve terapi hakkında içgörüler kazandığı (Hill vd., 2014) ve çocuklarla psikanalitik rüya çalışmasında, rüyalara gelişimsel bir bakış açısıyla ve çocuğun terapistle ilişkisi bağlamında bakmanın önemli olduğu, ancak eskiye nazaran uygulamaların merkezinde yer almadığı ifade edilir (Lempen ve Midgley, 2006).

2.1.2.4.2. Psikoterapide Rüya Araştırmaları

Alanyazında yeme bozukluğu (Knudson, 2006), huzursuz bağırsak sendromu (Tick, 2005), alkol ve madde kullanım bozukluğu (Flowers ve Zweden, 1998) gibi farklı örneklerle, bireysel (Koptagel-İlal, 2006), grup (Narayanan vd., 1986; Schlachet, 1992) ve çift terapisinde (Scharff ve Scharff, 2008; Sommantico, 2016), psikanalitik veya psikodinamik terapi (Ruggeri vd., 2011; Hill vd., 2013; Gennaro vd., 2020), benlik (*self*) psikolojisi (Livingston, 2001), gestalt temelli (Holzinger vd., 2021), bütüncül psikoterapi (Demir vd., 2018) gibi yaklaşımlarda birçok rüya çalışması mevcuttur. Bu çalışmalarda, rüya modelinin tanıtılıp örnek rüya/ların sunulduğu, yalnızca bir rüya deneyimi üzerinden psikoterapide kullanımının tartışıldığı, psikoterapi sürecinde rüya ile uyanıklık ilişkisinin takip edildiği ve temel olarak rüyaya odaklanılmayan terapi süreçlerinde rüyaların sunulduğu görülür. Ancak, daha önce de belirtildiği gibi, psikoterapide rüyaların nasıl çalışıldığına ve bu çalışmaların etkilerine dair nitel ve nicel ampirik araştırmalar sınırlıdır (Güven ve Bilim, 2018; Schredl vd., 2000).

Psikoterapide rüya çalışmalarına ilişkin alanyazın incelendiğinde, depresyon (Bush, 1988), travmatik stres (Bogart, 1993; Schubert ve Punamaki, 2016; Harel, 2020) ve sosyal fobi (Khodarahimi, 2009) yaşayan kişilerle yapılmış psikodinamik/psikanalitik yönelimli rüya çalışmalarına rastlanır. Ayrıca, kâbus bozukluğu (Palace ve Johnston, 1989; Thünker ve Pietrowsky, 2012; Kunze vd., 2017), disosiyasyon (Heaton vd., 1998) ve ölümcül hastalık tanısı alma (Wright vd., 2015) tecrübe eden kişilerle yapılmış bilişsel yönelimli rüya çalışmalarının olduğu görülür. Psikoterapide kâbus bozuklukları ile çalışırken lüsid rüya tekniklerinin kullanımını inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Brylowski, 1990; Holzinger vd., 2015). Yapılan araştırmalarda, müdahalelerin etkileri rüya günlükleri/raporları ve ilgili psikolojik belirtilere, kâbuslara ve psikolojik iyi oluş gibi alanlara yönelik ölçekler ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, psikoterapide rüya çalışmalarının kâbuslarda azalma, iç görüde artma, travmanın ve travmanın verdiği karmaşıklığın rahatlaması/açıklığa kavuşması, problemlere ve ilişkilere dair farkındalık, işlevsellikte artma, üzerine çalışılan ruhsal problemde iyileşme gibi etkilerinin olduğu görülür. Ayrıca, kâbuslar ile çalışmada, kültür ve geleneklere bağlı içeriğe özel dikkat vermenin, travmatik öyküye ilişkin çözülmemiş çatışmalara erişimin sağlanabilmesi için önemli olduğu belirtilir (Schubert ve Punamaki, 2016).

2.1.2.5. Fenomenolojik Rüya Yaklaşımı

2.1.2.5.1. Fenomenolojik Psikoterapi

Fenomen, bir kişinin zihninde ortaya çıkan şey olarak ifade edilir (Young, 2010). *Saf Bir Fenomenoloji ve Fenomenolojik Felsefeye Dair Fikirler*'de (1911), Edmund Husserl tarafından sistematik bir şekilde sunulmaya başlanan fenomenoloji (Lewis ve Staehler, 2019), doğrudan deneyimi betimlemeyi ve 'şeylerin kendisine geri dönmeyi' merkezine alan bir araştırma türüdür (Husserl, 2010). Fenomenolojik yaklaşımda, bilinç için anahtar kavramlardan biri olan yönelimsellik ise; "bilincin asla boş olmadığını, her zaman bir şeyin bilinci olduğunun fark edilmesini ifade eder" ve bir kişinin yönelimselliği ele alınırken 'epokhe' işlemi ile yani yargı askıya alınarak ya da paranteze alınarak yapılır (Lewis ve Staehler, 2019, s.41).

Bu felsefi çerçeve ile şekillenen fenomenolojik psikoloji de nedenleri ve ilişkileri belirlemeye çalışmaz, bunun yerine kişinin deneyimine ve anlama odaklanır. Husserl (1977), fenomenolojik yaklaşımlı bir psikoloğun, “verili olana yoğunlaşmak için diğer bilimsel disiplinlerden kaynaklanan teorik önyargıları askıya alması” gerektiğini söyler (akt. Zahavi, 2020, s.137), bu yüzden fenomenolojik psikopatoloji de kişinin anormal deneyimlerini kendi bakış açısından değerlendirir (Messas vd., 2018). Bilişsel olmaktan ziyade deneyimsel olan psikoterapi sürecinde terapistin, danışanın deneyimine dair aktardığı öyküye dışarıdan bir fikir eklememesi gerekir (Varghese, 1988). Bu bağlamda, psikoterapide fenomenolojik yaklaşımda odak noktası, Husserl’in ifadesi ile ‘şeylerin kendisine dönüştür’ (Langdridge, 2007) ve terapist danışanın öznel, algısal yaşamını anlamaya çalışır. Ayrıca psikoterapide, benlik merkezli bir tutum sergileyerek danışanların kendi görüşlerini temsil edebileceği savunulur (Young, 2010).

2.1.2.5.2. Fenomenolojik Rüya Çalışması

İlk olarak psikiyatrist Medard Boss tarafından öne sürülen fenomenolojik rüya yaklaşımında, rüyaların uyanıklık yaşantısı ile aynı öneme sahip olduğu, rüya fenomenlerinin uyanıklık tecrübeleri kadar yorum gerektirdiği ve ikisinin de kendi adına konuşmaları gerektiği savunulur (Spiegelber, 1972). Boss, insan varoluşunun temel yapısının, uyanıkken ya da rüya görürken olsun, her iki varoluş biçimini de eşit derecede karakterize ettiğini savunur, bu nedenle de rüya yaşantısı sırasında insanın kendini genellikle uyanık zannettiğini söyler (Boss, 1977). Ayrıca, rüya görmeyi şeylerle ilişki kurmanın bir yolu olarak ifade eder ve bütün olaylarda olduğu gibi rüya yaşantısının da sadece kendi bağlamında kabul edildiği zaman duyulabilecek bir boyutunun olduğunu iddia eder (Scott, 1977). Boss (1963) kendi terapötik pratiğindeki gözlemleri sonucu rüyaların, uyanıklıktaki bir deneyimini tekrarlayan rüyalar (travmatik şok rüyaları), ahlaki değerlendirme ve kontrol rüyaları, dini deneyim rüyaları, aktif kararların verildiği rüyalar gibi farklı boyutları olabileceğini belirtir (Spiegelber, 1972).

Tamamen rüyanın açık anlam içeriğine dikkat eden fenomenolojik rüya yaklaşımında, ‘şeylerin kendine geri dönme’ taahhüdü ile sembolik dayatmalardan kaçınma vurgulanır (Craig, 1993). Bunun yanında yaklaşım, yalnızca rüya içeriğine ve rüyaya

dair çağrışımlara değil, kişinin burada ve şimdi deneyimine odaklanır. Bu odak, psikoterapide rüya çalışması sürecinde rüyanın içeriğinin, anlamın, çağrışımların ve duygulanımın genişletilmesine ve rüya anlatısının belirginleşmesine olanak sağlar (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007).

2.1.2.5.3. Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli

Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli [(FRBM), Kara ve Selvi, 2017; Kara ve Özcan, 2019] bir grup ruh sağlığı uzmanının psikoterapide rüyalarla çalışma pratiğinde geliştirdikleri bir modeldir. Rüyaların, merkezinde fenomenal bir benlik bulunan, uyanıklık yaşantısı gibi bir yaşantı olduğunu savunur ve bu yaklaşımla ilişkili olarak bir takım temel kuramsal kabulleri vardır (Kara, 2014a). Fenomenolojik rüya benliği yaklaşımına göre, tıpkı uyanıklıkta olduğu gibi rüyada da açık bir benlik vardır ve benliğin bilinçli olması dolayısıyla bilinçdışıdan bahsedilemez. Fenomenolojik özellikleri bağlamında değerlendirildiklerinde rüya ve uyanıklıktaki benlik birbirine benzerdir. Bu benzerlikten dolayı da uyku sırasındaki zihinsel etkinliklerin bir benliğe atfedilmesi gerekir. Ayrıca, nasıl uyanıklıktaki benliğin zihinsel etkinlikleri ya da yaşantıları tek bir kategoride açıklanamıyorsa rüyalar da tek bir kategori ile açıklanamaz. Rüyaları anlamayı kolaylaştırmak için rüyalara bilinçdışıdan kaynaklanan şifreli metinler olarak bakmaktansa bilinçli bir benliğin etkinliği olarak yaklaşmak gereklidir. Fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı, insanın uyanıklıkta yaşantıladığı ‘farkında olduğunun farkında olma’ ve konuşma becerilerinin kaynağı olan kendini ikileştirebilme özelliğiyle, rüyaları benliğin kendi kendine konuşmaları olarak kavramsallaştırır. Bu bağlamda, uyanıklık ile rüyalardaki bu fenomenal benzerliğin bilgisiyle iki benliği bütünleştirmeye çalışmanın terapötik açıdan faydalı olacağı kabul edilir (Kara, 2012, 2014b). Özetle, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımını diğer kuramlardan ayıran önemli farklılıkları; rüyanın merkezine bir benliği koyması, rüyayı benliğin kendi kendine konuşması olarak ele alması ve böylelikle rüyanın bilinçli bir etkinlik olduğunu savunmasıdır (Kara, 2012). Bunun yanında, psikoterapi yaklaşımları savunduğu belirli bir paradigma doğrultusunda rüya kuramları ortaya koyarken (ör., Freud, 2020; Jung 2020) fenomenolojik rüya benliği yaklaşımında rüyaların tek bir kategoriye indirgenemeyeceği savunulur (Kara, 2014a). Bu amaçla, rüya çalışması sırasında psikoterapist fenomenolojik tutumunu korur, ön kabulleri ve teorileri dışarıda tutar (Kara ve Özcan, 2019).

FRBM'nin benliğe yaklaşımı bağlamında, aynı uyanıklık benliği gibi, rüya benliği de bir anda, bir yerde, bir algı, hissediş ve bir nesneye yönelmişlik içindedir (Kara ve Selvi, 2017; Kara ve Özcan, 2019) ve bu anlayış rüya çalışmasının aşamalarını oluşturur. Dört aşaması bulunan FRBM'nin, rüya çalışmasına hazırlık sürecinde terapist kişinin rüyalara ilişkin kabullerini, inançlarını dinler ve modelin temel kabullerini kişiye ifade eder. Ortak anlayış sağlandıktan ve çalışmanın ön şartı olan rüyanın bir yaşantı olduğu ve bu yaşantıda da aynı uyanıklık yaşantısında olduğu gibi kendimiz olduğumuzun farkındalığı oluştuktan sonra kişinin seansa getirdiği bir rüya modelin dört aşaması takip edilerek çalışılmaya başlanır. FRBM'nin ilk aşamasında “rüya benliğinin yaşantısı fenomenolojik olarak betimlenir”. Bu aşamada, rüya yaşantısındaki tüm duygu, düşünce ve yönelimlerin olabildiğince açık bir biçimde betimlenmesi ve rüya yaşantısında bulunmayan hiçbir deneyimin bu betimlemeye dahil edilmemesi gereklidir. İkinci aşamada, “uyanıklık benliğinin yaşantıları betimlenir”. Yani, kişi rüya yaşantısına benzer bir durumu uyanıklıkta yaşadığını tasavvur eder ve böyle bir yaşantı içinde duygu, düşünce, yönelimlerinin neler olacağını öngörmesi istenir. Eğer uyanıklıkta yaşadığı bir durumsa da o yaşantıyı betimler. Üçüncü aşama, “rüya ve uyanıklık benliklerinin ilk iki aşamadaki betimleme bilgileri üzerinden karşılaştırılmasıdır”. Fark üzerine çalışmak kişinin ‘yönelimlerini keşfetmesi ya da yeniden oluşturmasını’ sağlarken, benzerlikler rüya yaşantısında deneyimlerin ‘benlikte bir yerleşiklik kazandığını gösterir’. Nihai ve dördüncü aşamada ise “ilk aşamadaki betimleme ve danışanın yaşam hikayesi esas alınarak rüya yaşantısının yeni ve farklı anlam katmanlarının olanakları araştırılır”. Bu aşama, danışanın ya da danışanın öyküsü bağlamında terapistin yorum yapmasına izin verir (Kara, 2014a; Kara ve Özcan, 2019, s.247-249; Özcan vd., 2020).

Akademik alanyazına ilk olarak Kara ve Selvi tarafından yakın bir tarihte, 2017 yılında kazandırılan modele ilişkin teorik çalışmalar kısıtlı, deneysel, tanımlayıcı ve ilişkisel çalışmalarsa mevcut değildir. Rüyaları fenomenal bir benlik üzerinden ele alarak, psikoterapide daha kolay ve işlevsel bir rüya çalışmasını mümkün kılan bu yaklaşıma (Kara ve Selvi, 2017) dair teorik ve ampirik çalışmalara ihtiyaç vardır.

2.2. Travmatik Yas

Genel anlamıyla önemli bir kaybın arkasından yaşanan, daha özel olarak dünya üzerinde neredeyse her an gerçekleşen ölümün ardından tecrübe edilen yas, Türkçede “ölüm veya bir felaketten doğan acı ve bu acıyı belirten davranışlar, matem” olarak tanımlanır [Türk Dil Kurumu (TDK), erişim tarihi: 26 Haziran 2023]. Yas sürecinin akut, yüksek bir stres ile başlayıp zamanla daha düşük bir stres düzeyine ilerlediği ya da sıkıntının hafiflediği (Prigerson vd., 1999), bu yüzden “nispeten doğrusal bir iyileşme yörüngesi” olduğu yaygın bir düşünce olsa da süreç her zaman bu ‘normal’ yörüngeye uymaz. Bunun yanında, yas süreci boyunca kişiler yaşadıkları kayba sıralı bir düzende tecrübe edilmeyen birçok farklı yanıt verir (Arizmendi ve O’connor, 2015). Kişinin ölüme verdiği duygusal, bilişsel ve bedensel yönleri içeren bu yanıt (Jacobs vd., 2000), bazen işlevsellikte önemli bozulmalara yol açan psikolojik bir sıkıntı haline dönüşebilir (Glass, 2005).

Yasın işlevsiz ve uyumsuz yönlerine atıfta bulunan bir terim olarak kullanılan patolojik yas (Jacobs vd., 2000), kayıptan sonra yasın başlangıcına ve sürmesine ilişkin zamansal özelliklere, kaybın nasıl meydana geldiğine ya da farklı kavramsal odaklara göre çeşitli isimler almıştır. Alanyazında ilişkili kavramsallaştırma yapılırken veya konu ele alınırken karmaşık yas, uzamış yas, patolojik yas, çözümlenmemiş yas ya da travmatik yas kavramlarının zaman zaman birbirinin yerine kullanıldığı görülür. Patolojik bir duruma dönüşen yas, etiketleme ve bunun olumsuz etkilerine yol açabileceği haklı endişesiyle yakın bir zamana kadar tanı kılavuzunda yer almamıştır (Eisma, 2018). DSM-5’te (APA, 2013) ‘Daha İleri Çalışmalar’ bölümünde yer alan ‘Kalıcı Karmaşık Yas Bozukluğu’, DSM-5’in son metin revizyonunda (DSM-5-TR) ‘Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar’ başlığı altında ‘Uzamış Yas Bozukluğu’ olarak ana metne dahil edilmiştir. Bu tanı kriterleri en az 12 ay önce yakın birini kaybetmenin ardından klinik olarak anlamlı düzeyde kalıcı yas tepkileri vermeyi kapsar. Bu tepkiler temel olarak yoğun özlem, ölen kişiyle ilgili zihinsel meşguliyet veya bireysel, kişilerarası ilişkiler ya da yaşamla ilgili farklı olumsuz deneyimleri içerir (APA, 2022).

2.2.1. Travmatik Yasın Kavramsallaştırılması

DSM-5-TR’de ki belirti kümesi ve süreyle ilgili bu sınırlama, daha çok doğal ya da beklenen kayıp/lar yaşayan kişileri kapsıyor gibi görünmektedir. Nitekim, tanı kılavuzunda şiddet içeren bir ölümün ardından yas sürecinin TSSB ile karmaşık bir duruma dönüşebileceği belirtilir. Ancak, travmatik bir kayıp sonrası yas tutan kişiler TSSB belirtileri gösterebilir ya da göstermez, doğal nedenlerle ya da beklenmedik olmayan nedenlerle kaybedilen bir yakının ardından tutulan yastan farklı örüntülere sahiptir (Armour, 2007; Barlé vd., 2017). Bunun yanında, DSM-5-TR’nin ‘kayıptan itibaren geçen süre’ kriterinin 12 ay olması ve bu süreden önce tanı konulmaması gerektiğine dair sınırlamanın ampirik araştırma bulgularına aykırı olduğu savunulmuştur. Yas bozukluğuna yönelik belirti tanı testlerinin değerlendirilmesinden elde edilen bulgular, kayıptan 6 ay sonra “kalıcı, yoğun yasin varlığının sonraki ruhsal bozukluklar, intihar düşüncesi, işlevsel bozulma ve daha kötü yaşam kalitesini” öngören ampirik kanıtlarla tutarlı bulunmuş ve sonraki 12-24 aylık dönem için yaşam kalitesinde düşüşü öngörmüştür (Maciejewski vd., 2016, s.271). Yakını kaybeden kişilerin yaklaşık %5 ila %10’unun patolojik bir duruma dönüşen yoğun ve kronik yas tepkileri verdiği (Maciejewski vd., 2016; Bağcaz, 2017; Nielsen vd., 2017) ve travmatik bir kayıp yaşayanlarda bu oranın %50’ye yakın olduğuna dair bulgular olsa da (Djelantik vd., 2020) yaygınlık çalışmalarında belirti tanımları, ölçümler, yas süresi gibi yöntemsel farklılıklar vardır. Bu durumda, yas bozukluğunun yaygınlığı net olarak bilinmemektedir (APA, 2022).

Yas bozukluğunu adlandırmayla ilgili çeşitliliğe benzer şekilde travmatik kayıp ve travmatik yası tanımlamada da bir çeşitlilik gözlenir. Yas travmasının kavramsallaştırmayla ilgili karışıklık teori ve müdahale içerikli alanyazına oldukça yansımıştır (Rubin vd., 2003; Neria ve Litz, 2004). 1999 yılında, ‘karmaşık yas’ için ihtiyaç duyulan tanı kriterlerini tartışmak üzere düzenlenen çalıştayda önerilen kriter seti (Prigerson vd., 1999), önemli birinin ölümünden sonra ortaya çıkan müdahaleci ve stres verici ayrılık sıkıntısını içeren on bir kalıcı, belirgin belirtiyi içerir. Sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında klinik olarak anlamlı bir bozulmaya neden olması beklenen belirtilerin en az 2 ay sürmesi gerekmektedir. Uzlaşma kriterlerini daha kesin bir şekilde tanımladığı, karmaşık yas ya da çözülmemiş yas gibi diğer terimlerden daha az belirsiz olduğu ve patolojik yas gibi terimlerden daha az olumsuz

olduğu için daha sonra ‘travmatik yas’ olarak adlandırma tercih edilmiştir. Ancak bu ‘travmatik’ teriminde bozukluğun etiyojisine ya da ölümün yönlerinden ziyade fenomenolojisine atıf vardır ve patolojik yasin doğrudan bir devamı niteliğinde olduğu ifade edilir. Kavram temelde bağlanma davranışı, travmatik sıkıntı ve yasin başlıca bileşenlerinden biri olan ayrılık sıkıntısına dayandırılır (Jacobs, vd., 2000).

Yakın bir kişinin kaybı her zaman travmatik strese yol açma potansiyeline sahip olsa da (Rubin vd., 2003; Wagner vd., 2005) ‘travmatik yas’ kavramını ani ve/veya şiddet içeren travmatik bir kaybın ardından yaşanan öznel yas deneyiminin ifadesi olarak kullanımını tercih eden bir yaklaşım da vardır (Sezgin vd., 2004; Pearlman vd., 2014; Barlé vd., 2017; Smid, 2023). Bunun yanında, travmatik yas, travmatik bir kaybın ardından Kalıcı Karmaşık Yas Bozukluğu ve/veya TSSB (de Heus vd., 2017) ya da TSSB ve/veya Majör Depresif Bozukluk belirtilerine eşlik eden Kalıcı Kompleks Yas Bozukluğu tanısı alma olarak da tanımlanır (Smid vd., 2015). Bazı çalışmalarda, kayba neden olan travmatik olayla doğrudan ilişkili olacak şekilde, (belki de kavramsal karışıklık dolayısıyla), travmatik yas yerine ‘intihar yası’ ya da ‘ani ölüm yası’ gibi daha öznel kavramların kullanıldığı görülür (Kölves vd., 2019). Bu kullanımın ötesinde, kayıp travmatik bile olsa travmatik yas yerine farklı kavramların kullanılmasına dair örnekler alanyazında oldukça geniş bir yer tutar (ör., de Groot vd., 2007; Schnider vd., 2007; Matthews vd., 2012; Sveen vd., 2018; Tang ve Xiang, 2021; Wagner vd., 2022; Lenferink vd., 2023). Örneğin, intihar sonrası yasin incelendiği ve intiharın şiddetli ölüm olarak tanımlandığı ya da farklı şiddet içeren ölümlerin incelendiği bazı çalışmalarda kavramsallaştırma karmaşık yas olarak yapılmıştır (Armour, 2007; Tal Young vd., 2012; Nakajima vd., 2012). Daha az yaygın olarak ise, travmatik yas için yapılan ani ve/veya şiddet içeren ölüm özelleştirmesini içeren tanımın, COVID-19 ile ilişkili bir çalışmada karmaşık yasin tanımı olarak verilmesi (Khoury vd., 2022) ya da araştırma başlığında ve metin içinde farklı kavramların geçmesi gibi durumlar görülür (Yasar vd., 2017; Djelantik, 2021).

Sonuç olarak, bu çalışmada da benimsenen görüş çerçevesinde, travmatik yas (şu an için) klinik bir tanı değil, ‘travmatik’ bir kaybın ardından tecrübe edilen kalıcı ve yoğun yas bozukluğunun öznel deneyimini ifade için kullanılan bir tanımlamadır. Dolayısıyla, bu tanımlamaya uyan kişilerin yasin yıkıcı belirtilerini tecrübe etmenin yanında travmatik kaybın kendine özgü zorluklarını da taşıyacağı söylenebilir (Barlé

vd., 2017). Bu nedenlerle, bölümde travmatik yas ile ilgili alanyazın verilirken kavramsal bir karışıklığa neden olmamak için ilgili kaynakta nasıl geçtiğinden bağımsız olarak 'travmatik yas' ya da bağlama uygun olarak 'travmatik kayıp sonrası yas bozukluğu' ifadeleri kullanılmıştır.

2.2.2. Travmatik Kaybın Etkileri

Yas bozukluğunun, özlem, duygusal acı (Maccallum vd., 2017), duygusal yalnızlık (Stroebe vd., 2005), başlangıçta doğal olmasının yanında devam ettiğinde yas ve travmatik stres belirtilerini şiddetlendirebilen öfke gibi duygusal etkileri vardır (Lenferink vd., 2023). Kriz merkezine başvuran ve büyük bir çoğunluğu (%78,6) ani ve/veya şiddet içeren bir biçimde yakınlarını kaybeden kişilerden oluşan yas olgularında ilk görüşme ve tedavi sürecinde özlem, suçluluk, pişmanlık, üzüntü, bunaltı gibi duygusal, kaslarda güçsüzlük, enerji azlığı, nefes darlığı gibi bedensel ve aşırı hareketlilik ya da huzursuzluk, ağlama gibi davranışsal yakınmaların yaygın olduğu görülür (Şenelmiş, 2006). Bunun yanında, özellikle daha şiddetli yas sürecinde olan kişilerde uykusuzluk, kâbus görme, uyku felci gibi uyku problemleri de yaygındır (Lancel vd., 2020; Blood ve Cacciatore, 2024).

Motorlu taşıt kazası, cinayet ya da intihar gibi travmatik bir kayıp, yaygın yas tepkilerine ek olarak ölüm biçimiyle ilişkili kendine özgü birtakım zorluklar da getirir. Örneğin, motorlu taşıt kazasında fobik kaygı, adaletsizlik hissi, intiharda suçluluk, ruminasyon, sosyal bağlamda utanç, cinayette ise ölümlle ilgili imgeler gibi yaşantılar daha yaygındır (Armour, 2007). Kaza, doğal afet, intihar ya da cinayet gibi nedenlerle yakınlarını kaybeden kişilerde ölümü kabullenmekte zorluk çekme yaygın bir durumdur ve birçok kişi sevdikleri kişinin ölümünü anlamlandırmaya çalışır. Müdahaleci düşünceler, sorumluluk ve suçluluk duygusu, dini inançları sorgulama, sevdiklerinin acı çekmiş olabileceği ile ilgili ve kendilerinin ya da başka bir yakınının öleceği ile ilgili endişeler yaşayabilirler (Barlé vd., 2017).

Travmatik kayıplar, çekirdek aile, evlilik, ebeveynlik, iş, sosyal yaşam, boş zaman gibi yaşam alanlarını etkileyerek (Barlé vd., 2017), uzun süreli, ciddi sağlık sorunlarına ve ailevi, sosyal, ekonomik zorluklara yol açabilir (Lyndra vd., 2012). Kayıptan yıllar sonra bile ağır psikolojik etkiler görünür olmaya devam edebilir (Mcdevitt-Murphy

vd., 2012; Huggins ve Hinkson, 2022). Çocuk kaybı gibi çoğunlukla beklenmedik olan travmatik bir deneyimden sonra da yas tutan ebeveynlerde çok çeşitli ve kalıcı psikolojik, ailevi ve fiziksel sorunlar görülür (Cacciatore vd., 2013). Bunun yanında, travmatik kaybın yaşam boyu karşılaşılan diğer deneyimlere ikincil bir etkisi olabilir. Örneğin, fetal ölüm ya da ciddi anomaliler nedeniyle sonlandırılan ve travmatik gebelik kaybı yaşayan kadınların bir sonraki gebeliklerinde yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıkları görülür (Cowchock vd., 2011). Ayrıca, ani ölümler artan intihar riskiyle de ilişkilidir (de Groot vd., 2007) ve özellikle TSSB, somatizasyon ve depresif belirtilerin, algılanan düşük sosyal desteğin ve seküler dini yönelimin bu riski en fazla arttıran nedenler arasında olduğu görülür (Hamdan vd., 2020). Bu bağlamda, intihar riskini arttıran travmatik yasin ölüm riskini de arttırdığı ve dolayısıyla yeni yas yaşantılarına neden olabileceği söylenebilir.

2.2.2.1. Eş Kaybı Sonrası Yas Süreci

Türk Dil Kurumu eşi, “karı kocadan her biri; evdeş, hayat arkadaşı, ehil” olarak tanımlar (TDK, erişim tarihi: 2 Ağustos 2023). Dolayısıyla, eşi ani ve/veya şiddet içeren bir şekilde ölen kişi hem evdeşi ve hayat arkadaşını kaybederek yaşam boyu rollerinden birini kaybetmiş olur hem de ölüm şeklinin travmatik olmasıyla kalıcı ve ciddi zorluklarla karşılaşma riski artar. Eş kaybı yaşamış kişiler, vefatından on yıllar sonra bile eşleri hakkında konuşmayı, düşünmeyi ve duygular hissetmeyi sürdürür ve yıldönümü tepkilerinin tamamen sonlanması için elli yılı aşkın bir zaman geçmesi gerekir (Carnelley vd., 2006).

Aile üyelerinden birinin kaybı, aile dinamiklerini önemli ölçüde etkileyen bir durum olsa da (Arslan ve Buldukoğlu, 2019) eş kaybı yaşayan kişilerin tümü kayıptan aynı düzeyde etkilenmez. Bu bağlamda, kişilerin bireysel farklılıklarının ve ihtiyaçlarının incelenmesi önemlidir (Levinson ve Prigerson, 2000; Kaltman ve Bonanno, 2003; Bonanno vd., 2004, 2005b). Örneğin, kişilerin yas süreci kayıp öncesi evlilik ilişkisinin niteliğinden etkilenir (Bonanno vd., 2004) ve kayba uyum düzeyleri eşleri ölmeden önceki birtakım değişkenlerle ilişkilidir. Kaybın üzerinden geçen zaman da kişilerin mevcut yas süreci üzerinde bir etkidir. Kaybı takip eden ilk yıllarda genel olarak olumlu duygularda önemli bir azalma yaşandığı görülse de kayıp öncesi dayanıklılığı yüksek olan kişiler ile çatışmalı, zor bir evliliği olan kişilerde önemli bir

düşüşün olmadığı görülür (Ong vd., 2010). Eş kaybı yaşamış kişilerde dayanıklılığın en sık görülen örüntü olduğunu (Bonanno vd., 2002), kayıptan belli bir zaman sonra özgüvenlerinde artış olduğunu, daha güçlü bir insan olduklarını (Carnelley vd., 2006), sağlıklı işlevsellik gösterdiklerini ve evli yetişkinlerle kıyaslandıklarında aralarında anlamlı bir fark olmadığını gösteren çalışmalar vardır. Ancak, bu sonuçlar nispeten daha az sıkıntılı yas sürecine sahip olan kişilerin araştırmalara katılım için gönüllü olma ihtimalinden kaynaklanabilir (Bonanno vd., 2005a).

Daha yüksek düzeyde yas için risk faktörlerinden biri olan eş kaybının ardından (Tang ve Xiang, 2021; Lenferink vd., 2023) yas bozukluğu yaşayan kişiler ruh sağlığı problemleri, sosyal işlevsellikte azalma ve yaşam kalitesinde bozulma belirtileri gösterebilir (Silverman vd., 2000). Bunun yanında, travmatik kayıpların kalıcı TSSB ve depresyon belirtilerini öngördüğüne dair birçok bulgu vardır (ör., Zisook vd., 1998; Murphy vd., 1999, 2003; Jacobs vd., 2000; Kaltman ve Bonanno, 2003; Kristensen vd., 2012; Duffy ve Wild, 2023). Örneğin, eşini trafik kazasında kaybeden yaşlı kişiler kontrol grubuyla kıyaslandığında depresyon, diğer psikopatolojik belirtiler, sosyal işlevsellik, psikolojik iyi oluş, gelecekle ilgili endişe gibi işlevselliğin çeşitli göstergelerinde aile geliri ve mevcut medeni durum istatistiksel olarak kontrol edildiğinde bile anlamlı düzeyde farklılıklara sahiptir. Ayrıca, kazayı önlemek için yapılabilecekler için sürekli ruminasyona devam ettikleri, kaybı kabullenme, çözme ve anlamlandırma ile ilgili zorluklar yaşadıkları görülür (Lehman vd., 1987). Bu bağlamda, travmatik eş kaybı yaşamının kendi içinde birçok açıdan risk faktörü barındırdığı söylenebilir.

2.2.3. Travmatik Yasla İlişkili Psikopatoloji

Travmatik bir kaybın ardından yaşanan yas bozukluğunun ayırıcı tanısı üzerine doğrudan bir çalışmaya rastlanmasa da yas bozukluğunun yasla ilişkili depresyon ve kaygı belirtilerinden, TSSB ya da diğer ilişkili bozukluklardan farklı bir klinik tablo oluşturduğunu destekleyen çok sayıda bulgu vardır (Prigerson vd., 1995, 1996; Boelen vd., 2003a, 2010; Golden ve Dalgleish, 2010; Tsai vd., 2020). Bunun yanında, travmatik kaybın hafızayla yeterince bütünleşememesi, kaybın olumsuz değerlendirilmesi, sıkıntıdan kaçınma çabası, kayıpla ilişkilendirilen tetikleyicilere ve yeni stres etkenlerine karşı duyarlılık travmatik yasin ortaya çıkmasına katkıda

bulunsa da (Smid vd., 2015), TSSB için önemli tanı ölçütlerinden olan aşırı uyarılmışlık ve kaçınma, travmatik yasa daha az ilgilidir (Helvacı-Çelik ve Hocaoğlu, 2015).

Yas bozukluğu ve yasa ilişkili diğer psikolojik bozuklukların ayırt edici özelliklerinin yanında, yas bozukluğu yaşayan kişilerin %70'inin en az bir, %46'sının en az iki olmak üzere (Komischke-Konnerup vd., 2021) eşlik eden depresyon, kaygı, TSSB gibi ruhsal bozuklukları olduğu görülür (Melhem vd., 2001; Simon vd., 2007; Dell'Osso vd., 2012; Lancel vd., 2020). Bunun yanında travmatik yas, travma ve yasa ilişkili özellikler içerir (Mutabaruka vd., 2012; Smid, 2023). Kaza, cinayet ya da doğal afet gibi ani ve/veya şiddet içeren ölümden kaynaklanan kayıplar daha öncesinde kırılganlığı olmayan kişilerde bile varsayımsal dünyasında anlamlı bir değişime yol açarak, travmatik yasa eşlik eden TSSB, depresyon, kaygı ve diğer ruhsal bozukluklara neden olabilir (Murphy vd., 1999, 2003; Jacobs vd., 2000; Kristensen vd., 2012; Duffy ve Wild, 2023).

Cinayet, intihar, kaza gibi nedenlerle eşini kaybetmiş kadınların kayıptan 2 ay sonra (Zisook vd., 1998) ve yine benzer travmatik kayıpların ardından tedaviye başvuran kişilerin, tedavinin ilk aşamasında TSSB belirtileri açısından çok yüksek puanlar aldıkları görülür (de Heus vd., 2017). Bunun yanında, eşini doğal nedenlerle kaybetmiş kişilerle kıyaslandığında, şiddet içeren bir ölüm nedeniyle kaybeden kişiler önemli ölçüde daha fazla ve zaman içinde artan TSSB belirtilerine sahiptir (Kaltman ve Bonanno, 2003). Ayrıca, travmatik kaybın uyku felci sıklığını arttırdığına (Blood ve Cacciatore, 2024) ve ölüm biçiminin, yaşlı kişilerde uyku bozuklukları görülme oranını potansiyel olarak arttıran değişkenlerden biri olduğuna dair bulgular vardır (Lancel vd., 2020). Yas bozukluklarında olduğu gibi, travmatik kayıp yaşayan kişilerin de önemli bir kısmı en az iki tanı birden alır (Sezgin vd., 2004). Yakınını cinayet sonrası kaybetmiş kişilerde daha yüksek düzeyde mevcut yas bildiren kişilerin daha yüksek travmatik stres belirtileri bildirdiği (Sharpe vd., 2014) ve önemli bir kısmında kayıptan yıllar sonra bile depresyon, kaygı ve TSSB taramalarının pozitif çıktığı görülür (Mcdevitt-Murphy vd., 2012). Trafik kazası nedeniyle yakınını kaybetmiş kişilerin de travmatik yas puanlarıyla, depresyon ve TSSB belirtileri arasında güçlü ilişkiler bulunur (Lenferink vd., 2023). Doğal afetler gibi nedenlerle yaşanan doğrudan travma ve kaybın ikili yükü, kişilerde uzun vadeli ve ciddi ruh sağlığı problemlerine

yol açabilir (Kristensen vd., 2009). Örneğin, 1999 Marmara Depremi'ni yaşayan kişilerde birinci dereceden yakın kaybı yaşamış olma, TSSB ile beraber herhangi bir eşlik eden bozukluğun ve eşlik eden Majör Depresif Bozukluğun yordayıcıları arasında yer alır (Tural vd., 2001).

Yasa verilen yanıtın patolojik bir duruma dönüşmüş olması için “süresi ve şiddeti, bireyin kültürü ve bağlamı için beklenen sosyal, kültürel veya dini normları açıkça aşması” gerekir (APA, 2022, s. 324). Bu sebeple, yas süreci ve ilişkili psikopatoloji değerlendirilirken, kişinin içinde bulunduğu kültürün yas fenomenini nasıl ele aldığı, yas sürecini ve baş etme yollarını nasıl etkilediği, ölüm sonrası hangi ritüellere sahip olduğu kapsamlı bir şekilde incelenmelidir (Smid vd., 2018; Aşçıoğlu-Önal ve Yalçın, 2019). Türk toplumunda yas, sosyal olarak iyi bir şekilde benimsenmiş ve bütünleşmiş bir süreçtir. Yakınına kaybeden kişi, kaybın hemen ardından güçlü, destekleyici duygusal destek ve toplumsal katılımı karşılar. Ölüm hakkındaki inanışlar ve ardından yerine getirilen çoğunlukla kollektif dini ritüeller süreci kolaylaştırmada önemli bir yer tutar (Aker vd., 2007). Travmatik yas ise, biyolojik etik, psikolojik, sosyal ve kültürel etmenleri barındıran karmaşık bir yaşantıdır (Cacciatore vd., 2020). Bunun yanında, ölüm ve/veya yasla ilgili kültüre özgü anma biçimlerini ya da uygun ritüelleri gerçekleştirmenin çoğu zaman mümkün olmayışı travmatik kayıpların karakteristik bir özelliğidir (Smid vd., 2018). Dahası, travmatik kaybın türüne göre yas sürecini ve ritüelleri gerçekleştirmeyi etkileyen farklı kültürel bağlamlar olabilir. Örneğin, çoğu inanç ve kültürde olumsuz karşılanan intihar (Dağ ve Yalçınkaya-Alkar, 2022) ya da sosyal izolasyonun zorunlu olduğu COVID-19 (Sami, 2021) nedeniyle ölümün ardından yas yaşayan kişilerin yaşantı ve gereksinimleri farklı olacaktır. Hayatta kalanlara teselli ve destek sunmaya, ölümü kabul etmeye, hayata uyum sağlamaya ve kayıp duygusuyla baş etmeye yardımcı olan ritüeller yerine getirilemediğinde psikolojik görevleri de tamamlamayı zorlaştırarak yasin patolojik bir duruma dönüşmesine risk oluşturur (Khoury vd., 2022). Bu nedenlerle, yas için geliştirilen tedavilerin, yasin kültürel yönlerini de barındıran müdahaleler içermesi kritik bir öneme sahiptir (Smid vd., 2015). Tedavi sürecinde kültürel öğelerin dikkate alınması, yasin psikopatoloji oluşturup oluşturmadığını ve ölümün ardından uygun ritüellerin gerçekleştirilmemesiyle ilgili psikolojik yükün varlığını değerlendirmeye olanak sağlar. Bunun yanında, kişinin nasıl bir beklentisinin olduğunu ve nasıl bir desteğin uygun olacağını netleştirmeye, ortak bir kültürel anlayış geliştirmeye ve

kişinin tedaviye yönelik uyum ve motivasyonunu arttırmaya katkıda bulunur (Smid vd., 2018).

2.2.4. Travmatik Yasın Tedavisi

Ani, beklenmedik ya da alışılmadık biçimde gerçekleşen travmatik bir kaybın olmadığı durumlarda, güvenli bağlanmış kişilerin yasla ilişkili psikopatoloji yaşamaları pek olası değildir. Desteğe ihtiyaç duyan ve tedaviden fayda gören kişilerin olmasının yanında, karmaşık olmayan yas süreçlerine sahip ya da yas yaşamış olmalarının dışında başka bir neden olmaksızın psikoterapiye yönlendirilen kişiler için tedavilerin yaygın olarak etkili olmadığını (Stroebe vd., 2005) hatta durumu daha da kötüleştirebileceğini gösteren bulgular vardır (Neimeyer, 2000). Daha önceki çalışmalar, yas bozukluğu tedavisinde yaygın olarak kullanılan müdahalelerin birçoğunun yeterli bir şekilde yapılandırılmadığı ve bazı müdahalelerin faydalarına dair (sınırlı) kanıtlar olsa da (Shear vd., 2001; Harkness vd., 2003) genel olarak kanıta dayalı etkilerinin olmadığını tartışmaktadır (Dillenburg vd., 2006; Currier vd., 2008; Neimeyer ve Currier, 2009).

Yakın zamanda yapılan çalışmalar daha umut verici olmakla birlikte, yapılandırılmış ve etkinliği kanıtlanmış tedavi stratejilerine yönelik araştırmalara büyük oranda ihtiyaç vardır (Wagner vd., 2020). Yas bozukluğunda psikolojik müdahalelere ilişkin yapılan bir meta-analiz çalışmasında, müdahalelerin yas belirtileri üzerinde olumlu ve anlamlı etkileri olduğu sonucuna ulaşılar ancak çalışmaların yalnızca çok az bir kısmının yüksek nitelikli araştırma özellikleri taşıdığı, yayın yanlılığına dair belirtilerin olduğu ve etki büyüklüklerinin genellikle küçük olduğu belirtilir. Bu bağlamda, sonuçların klinik uygulamaya aktarım değerinin belirsizliğini koruduğu, yine de kayıptan en az 6 ay sonra yas bozukluğu tanısına uyan kişilerde müdahalelerin daha etkili olacağı ifade edilir (Johannsen vd., 2019). Özellikle COVID-19 süreciyle birlikte artan çevrimiçi psikoterapilerle birlikte çevrimiçi yas çalışmalarında da artış olduğu (Boelen vd., 2021) ve tümü bilişsel davranışçı yaklaşım içeren, orta ila yüksek oranda etkiye sahip müdahaleler olduğu görülür (bkz. Wagner vd., 2020). Bunun yanında, çevrimiçi yas müdahalelerinde katılımcıların tedaviyi bırakma eğilimleri yüksektir (Reitsma vd., 2023) ve bazı çalışmalarda bu oran katılımcıların yarısını aşmıştır. Ayrıca, kontrol grupları çoğunlukla bekleme listesi ya da aktif dinleme gibi terapötik bileşenleri olan

destekleyici unsurlardan oluşmaktadır (Johannsen vd., 2019; Wagner vd., 2020). Bilişsel davranışçı yaklaşımlı müdahalelerin, yas bozukluğu belirtilerinde bekleme listesi ya da destekleyici terapiyle kıyaslandığında önemli düzeyde daha etkili bulunduğu çalışmalar olsa da (Papa vd., 2013; Eisma vd., 2015) takip değerlendirmelerinde kazanımların azaldığı ve katılımcıların birçoğunun yine müdahale sürecini tamamlamadığı görülür. Bu nedenlerle, psikoterapinin şiddetli ve kalıcı yas tepkileri olan kişiler için daha uygun olduğu konusunda fikir birliği artar (bkz. Duffy ve Wild, 2023).

Yas bozukluğu üzerine müdahale çalışmalarının çoğunlukla hem travmatik olmayan hem de travmatik kayıplar yaşayan katılımcılardan oluştuğu, sadece az bir kısmının yalnızca travmatik kayıp yaşayanlara yönelik yapıldığı görülür (Johannsen vd., 2019). Ancak, yas bozukluğu için geliştirilen müdahalelerin birçoğu TSSB belirtilerini ele almaz (Smid vd., 2015) ve benzer durum travmatik yasa yönelik müdahaleler için de söz konusudur. Travmatik yas bağlamında yapılandırılmış olmasa da uygulanan müdahalelerin etkili olduğuna dair sonuçlara ulaşan bazı çalışmalar mevcuttur. Çevrimiçi uygulanan ve bilişsel davranışçı yaklaşımların kullanıldığı gebelik kaybı sonrası annelere (Kersting vd., 2011, 2013) ve trafik kazası sonrası yas yaşayan kişilere (Lenferink vd., 2023) yönelik müdahaleler kontrol gruplarına kıyasla yas, TSSB ve depresyon belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma sağlamıştır. Bunun yanında, intihar sonrası özellikle yas bozukluğuna yönelik müdahalelerin etkinliğine dair yetersiz kanıt vardır (Andriessen vd., 2019). Kaza ya da cinayet nedeniyle kayıp yaşayan ve yas deneyimi olan katılımcılara yönelik bir müdahalenin sonuçlarının incelendiği başka bir çalışmada ise hem kontrol hem müdahale gruplarında yasla ilişkili belirtilerde azalma olduğu görülür. Araştırmacılar bu çıktı özelinde, müdahaleden ziyade zamanın iyileşmeyi kolaylaştırıcı bir yönü olabileceği değerlendirmesinde bulunmuştur (Range vd., 2000). Yine bilişsel davranışçı yaklaşımlar içeren, intihar nedeniyle yakınlarını kaybeden kişilere yönelik yas danışmanlığı programının yas, intihar düşüncesi riski ya da depresyon düzeylerini azaltmadığına (de Groot vd., 2007), yas belirtilerinin yoğunluğunda ve depresif belirtilerde azalma olmasına rağmen kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir etkisinin bulunmadığına (Wittouck vd., 2014) ya da çevrimiçi grup terapisinde sadece birkaç belirtide tedavi ve bekleme listesi arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu dair bulgular vardır (Wagner vd., 2022). Bu bulgular, travmatik yasa yönelik müdahalelerin, travma ve yasın verdiği sıkıntıyı merkezine alan

kendine özgü psikoterapötik teknikler gerektirebileceği görüşünü kuvvetlendirir. Zira, yas ve travmaya verilen yanıtlar ya da süreçlerin zamansal özellikleri açısından birtakım farklılıkları olsa da özellikle travmatik kayıplarda iki yaşantı arasında önemli düzeyde örtüşmeler olabilir. Bu bağlamda, genişletilmiş bir perspektifle, yas çalışmalarında travmatik unsurların ve TSSB'nin, travma çalışmalarında ise yas ya da kaybın değerlendirilmesi (Green, 2000; Kaltman ve Bonanno, 2003; Djelantik vd., 2020), yas bozukluğu ve TSSB'ye yönelik eş zamanlı tedavilerin düzenlenmesi önerilir (Grafiadeli vd., 2022). Çoklu ve travmatik kayıplar yaşamış ayaktan hastalar için geliştirilen ve kültürel yönleri de barındıran Travmatik Yas için Kısa Eklektik Psikoterapi (BEP-TG) (Smid vd., 2015) sonrası hastaların TSSB ve yas düzeylerinde önemli azalmalar olduğu görülür (de Heus vd., 2017). Şiddet içeren kayıplara yönelik geliştirilen bireysel travmatik yas müdahalesinde de tedavi sonunda katılımcıların belirtilerinde önemli ölçüde düşüş olmuş ve bir yıl sonra bu düşüş korunmuştur (Asukai vd., 2011). Travma ve yası merkezine alan yapılandırılmış travmatik yas müdahaleleri geliştirilmeye yönelik çalışmalar mevcuttur (Wild vd., 2023).

2.2.5. Travmatik Yasta Psikolojik Sağlık

Sevilen bir yakının kaybı ardından yaş ve gelişim evresi, kişisel ilişkiler, kaybedilen kişinin kimliği, kültür, baş etme yöntemleri, ruhsal bozukluk, manevi ve dini inançlar, sosyal destek düzeyi, ölüm şekli ile ilgili değişkenler yas süreci için risk ya da koruyucu birer etken olabilir (Özel ve Özkan, 2020). Örneğin, çocuk ya da eş kaybı, yakın zamanda başka bir kayıp yaşamış olma (Lenferink vd., 2023), daha fazla travmatik olay yaşama, daha az algılanan sosyal destek (Heeke vd., 2017), düşük eğitim ve gelir düzeyi, işsizlik ve kaybedilen kişinin genç olması daha yüksek düzeyde yasla ilişkilidir (Bağcaz, 2017). Bir yakını öldükten sonra kayba verdiği yanıtların 'anormal' olduğunu düşünen ya da kişisel yetersizlik gibi olumsuz anlamlar yükleyen kişilerde, kaybın verdiği sıkıntı daha da artma riski taşır (Bonanno vd., 2002; Boelen vd., 2003b). Bu risk etkenlerine ek olarak, yas bozukluğu olasılığını belki de en çok arttıran sebep kaza, doğal afet ya da diğer ani ve/veya şiddet içeren ölümler nedeniyle kayıp yaşamaktır. Yakınını travmatik bir nedenle kaybeden kişilerin neredeyse yarısının yas bozukluğu belirtileri gösterdiğine dair bulgular vardır (Djelantik et al., 2020).

Travmatik kayıpların kayıp biçimine bağlı olarak kendilerine özgü bir takım risk etkenleri vardır. Salgın gibi nedenlerle yaşanan ani kayıplarda, çok sayıda ölüm ve kayıpla ilgili koşullar travmatik yas için risk oluşturur (Djelantik, 2021). Sosyal izolasyon ve bu bağlamda sosyal destek eksikliğiye bu riski arttırır (Khoury vd., 2022). Örneğin, COVID-19 nedeniyle yakınlarını kaybeden kişilerde eş, çocuk ya da ebeveyn kaybı, ölen kişiyle yakın olma ya da daha fazla çatışma içinde olma daha yüksek yas belirtileri ile ilişkili bulunmuştur (Tang ve Xiang, 2021). Bunun yanında, cinayet, intihar, kaza ya da terör saldırısı gibi şiddet içeren ölümler, ani de olsa doğal nedenlerden kaynaklanan kayıplardan travmatik yas bakımından daha fazla risk oluşturur (Captari vd., 2021). Şiddet içeren bir kaybın ardından yaşanan gerçek dışılık, gelecekle ilgili olumsuz inançlar, olayla ilgili yanlış yorumlamalar ve depresif kaçınma gibi bir takım bilişsel ve davranışsal değişkenler daha yüksek düzeyde yas bozukluğu, TSSB ve depresyon belirtilerine aracılık yapar (Boelen vd., 2015). Böyle bir nedenle kayıp yaşama, ölüme hazır bulunmama, anlamlandırmada güçlük, etiketlenme, yasal süreçler ve kendilik ya da başkaları hakkında olumsuz değerlendirme gibi yaşantılar travmatik yasin gelişmesine katkıda bulunur (Nakajima vd., 2012). Yakınlarını intihar sonrası kaybeden kişilerde de kendinin ve diğer aile fertlerinin yasını yönetmekte zorlanması (Sharpe, 2015), utanç, suçluluk, kayıptan sorumluluk duyma ve etiketlenmenin getirdiği zorluklar travmatik yas için risk oluşturur (Dağ ve Yalçınkaya-Alkar, 2022).

Travmatik bir kayıp yaşayan kişilerde yas sürecini zorlaştıran bu risk etkenlerinin yanında, koruyucu kaynak işlevi gören etkenler de vardır. Öyle ki, bir doğal afetin neden olduğu travmatik kaybın ardından kronik yas belirtileri gösteren kişilerin kayıptan uzun yıllar sonra bile yüksek düzeyde sıkıntı yaşamaya devam ettikleri, dirençli kişilerde ise başlangıçta orta-düşük düzeyde yas belirtileri mevcutken zaman içinde belirtilerin azaldığı görülür (Sveen vd., 2018). Travmatik kayıp sonrası psikolojik sağlık düzeyi daha yüksek olan bu kişilerde, başka birçok kaynağın yanında, dindarlık ve dini inançlar, kayıp sonrası deneyimlerle başa çıkmayı kolaylaştıran önemli bir kaynak olmuş olabilir (Cowchock vd., 2011; Daniel, 2017). Nitekim, COVID-19 nedeniyle yakınına kaybetmiş kişiler, Ahiret inancı, imtihan düşüncesi, yaşananların Allah'ın bir takdiri olduğu fikrinin kaybın etkilerini hafiflettiğini ve dua etme, şükür ve sabretmenin başa çıkmalarına yardımcı olduğunu bildirmiştir (Sami, 2021). Şiddet içeren bir kayba örnek olarak, yakınına cinayet

sonucu kaybetmiş kişilerin de manevi başa çıkma ve anlamlandırmanın yanında, ölen kişiyle bağlantıyı sürdürme, kolektif başa çıkma ve başkalarıyla ilgilenme gibi yöntemler kullandığı görülür (Sharpe ve Boyas, 2011). Dahası, yasın kavramsallaştırılması çoğunlukla, kaybın yalnızca olumsuz durumlara yol açtığı varsayımına dayansa da (Schoulte vd., 2012), kaybın ardından travma sonrası büyümeyi destekleyen bulgular vardır (Tarım, 2019; Hurst ve Kannangara, 2022). Yas yaşantısıyla birlikte, kişisel olgunlaşma, kişilerarası ilişkiler ve hayata bakış açısı gibi alanlarda kalıcı olumlu değişimler olasıdır (Schoulte vd., 2012). Örneğin, çocuk kaybı yaşayan ve büyük oranda beklenmedik bir şekilde gerçekleşen kaybın ardından birçok ebeveynin yardım arama davranışı, farklı topluluklarda gönüllülük gibi olumlu başa çıkma faaliyetleri içinde oldukları görülür. Ayrıca kayıptan sonra bu ebeveynlerde başkalarıyla ilişki, yeni olasılıklar, manevi değişim ve yaşama değer verme alanlarında orta düzeyde olumlu değişiklikler olmuştur (Cacciatore vd., 2013). Yakınına COVID-19 nedeniyle ani bir şekilde kaybeden birçok kişi, hayatın anlamı, sosyal ilişkiler, empati duygusu, dini ve manevi yaşantı gibi alanlarda olumlu değişiklikler bildirmiştir (Sami, 2021). Kaybın intihar, cinayet gibi beklenmeyen bir nedenle gerçekleşmesi travma sonrası büyümeyi zorlaştırabilse de (Köroğlu, 2021) kayıp ve travmayla tetiklenen bir 'inanç krizi', kişinin bağlı olduğu inançları sorgulamasına ve manevi bakış açısının genişlemesine yol açabilir (Daniel, 2017). Bunun yanında, yas ve travma sonrası büyüme arasında eğrisel bir ilişki bulunmuştur. Katılımcılardan yasla ilgili orta düzeyde sıkıntı yaşayan kişilerin düşük ya da yüksek düzeyde sıkıntı yaşayan kişilere kıyasla daha yüksek düzeyde travma sonrası büyüme yaşadığı görülür. Bu durum, yıkıcı düzeyde sıkıntı yaşayanların psikolojik destekten yoksun olabileceğini düşündürür (Tang ve Xiang, 2021).

2.2.6. Travmatik Yas Araştırmaları

Ulusal alanyazında, travmatik yaşantıların ve kayıpların etkilerine yönelik araştırmalar özellikle 1999 Marmara Depremi'nden sonra artış gösterir (Aker vd., 2007). Küresel bir salgın olan COVID-19 ile beraber ani ölümlerin artmasıyla hem ulusal hem de uluslararası alanyazında, yasla ilgili süreçlerin ölçülmesine ve araştırılmasına yönelik ilgi artmıştır (Baş vd., 2020; Bucuka, 2021; Ennis vd., 2022; Yıldırım, 2023).

Özellikle yakın zamanlı ulusal alanyazının çoğunlukla COVID-19 salgınıyla ilişkili derleme çalışmalarından oluştuğu ancak bu çalışmalardan yalnızca birinin kayıp ve yas deneyimini travmatik yas olarak kavramsallaştırdığı görülür (Güler ve Keskin, 2021). Bunun yanında, COVID-19 salgınında yası (Çelik ve Gündüz, 2020; Savaş, 2020) ve intihar deneyimini inceleyen kısıtlı sayıda derleme çalışması mevcuttur (Hocaoğlu ve Erdoğan, 2020). Ayrıca, yaşanan kayıplarda yerine getirilemeyen ritüeller ve ölümün toplumsal bağlamdan uzaklaşmasını (Bucuka, 2021) ve dini başa çıkma deneyimini inceleyen kısıtlı sayıda nitel araştırma vardır (Sami, 2021).

Ulusal alanyazında, heyelan sonucu yakınlarını kaybeden (Helvacı-Çelik ve Hocaoğlu, 2015) ve farklı travmatik kayıpların ardından kliniğe başvuran kişilerin tedavi sürecinin değerlendirildiği kısıtlı sayıda vaka sunumu vardır (Sezgin vd., 2004). Bu araştırmalarda genellikle, travmatik yasin yol açtığı psikolojik belirtiler, sosyodemografik değişkenler ve yasin farklı alanlarda işlevselliğe etkisinin sunulduğu görülür. Benzer şekilde, travmatik kayıp odaklı olmamasına rağmen örneklemin büyük çoğunluğu ani ve/veya şiddet içeren bir şekilde yakınlarını kaybetmiş kişilerden oluşan yas araştırmalarına da rastlanır. Bu betimleyici araştırmalarda da özellikle psikolojik belirtiler (Şenelmiş, 2006), yasin ve travma sonrası büyümenin psikososyal belirleyicileri incelenmiştir (Cesur, 2012). Ayrıca, intihar sonrası yası inceleyen sistematik bir derleme (Dağ ve Yalçınkaya-Alkar, 2022), şehit yakınlarının yas deneyimini inceleyen nitel bir araştırma (Yağlı-Soykan, 2020) ve travmatik yas yaşantısı olan kadınlara uygulanan aile dayanıklılığı programının travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkilerini inceleyen müdahale çalışması mevcuttur (Arıcı-Özcan ve Kaya, 2019).

Uluslararası alanyazın incelendiğinde ise, özellikle Prigerson ve diğerlerinin (1997a; 1999) patolojik, uzamış, çözümlenmemiş ya da karmaşık yas olarak farklı şekillerde adlandırılan yas bozukluğunu travmatik yas olarak kavramsallaştırması üzerine, travmatik bir kayıp olmasa da yas bozukluğunun ifadesi olarak travmatik yas kavramını kullanan araştırmaların olduğu görülür (Prigerson vd., 1997b, 1997c; Silverman vd., 2000; Shear vd., 2001; Melhem vd., 2001; Boelen vd., 2003a; Hensley, 2006). Bunun yanında, yine travmatik yas olarak kavramsallaştırılan ancak örneklemin bir kısmı travmatik kaybı olanları içerse de genel olarak yas bozukluğu yaşayan kişileri

kapsayan araştırmalar da vardır (Boelen ve van Den Bout, 2003; Cacciatore vd., 2013; Komischke-Konnerup vd., 2021; Blood ve Cacciatore, 2024).

Uluslararası alanyazında, travmatik kayıp sonrası yas süreci deneyimleri, travmatik yasla çalışma pratiği ve klinik uygulamaları üzerine derleme çalışmalarının yapıldığı görülür (Neimeyer, 2002; Peterson-Armour, 2002; Clements vd., 2004; Neria ve Litz, 2004; Green, 2000; Armour, 2007; Capretto, 2015; Barlé vd., 2017; Djelantik vd., 2021). Bunun yanında, cinayet sonrası yas sürecine ilişkin (van Denderen vd., 2015) ve travmatik kayıp sonrası yasin ölçümü üzerine sistematik derleme çalışmaları da mevcuttur (Ennis vd., 2023). Ayrıca, araç kazası (Lehman vd., 1987; Lenferink, vd., 2022), bombalama olayı (Pfefferbaum vd., 2001), cinayet (Mcdevitt-Murphy vd., 2012), soykırım (Mutabaruka vd., 2012), salgın (Yıldırım, 2023) gibi nedenlerle eşlerini ve/veya çocuklarını (Kaltman ve Bonanno, 2003; Powell vd., 2010) ya da yakınlarını kaybeden kişilerde travmatik yasin etkilerini, travmatik yas ile baş etme (Schnider vd., 2007; Cowchock vd., 2011; Sharpe vd., 2014; Sharpe, 2015) ve travma sonrası büyüme ile ilgili değişkenleri inceleyen (Huh vd., 2020) betimleyici ve ilişkisel araştırmalar olduğu görülür. Cinayet (Rynearson, 2012; Aldrich ve Kallivayalil, 2016), ani epilepsi ölümü (Cowdry ve Stirling, 2020) ve farklı travmatik ölüm (Smid vd., 2015) sonrası travmatik yasla çalışma üzerine modellerin sunulduğu, terapi yönteminin etkinliğini inceleyen (Yasar vd., 2017) ve/veya vaka örnekleri içeren kısıtlı sayıda araştırma vardır. Silahlı çatışma (Heeke vd., 2017), COVID-19 (Khoury vd., 2022), şiddet içeren ölüm (Holland ve Neimeyer, 2011; Nakajima vd., 2012), travmatik gebelik kaybı (Kersting vd., 2007) ve intihar (Tal Young vd., 2012) gibi travmatik bir kaybın ardından yaşanan yas süreçleri incelense de karmaşık yas ya da uzamış yas kavramlarını kullanmayı tercih eden teorik, betimleyici ve ilişkisel çalışmalar vardır.

Travmatik yas yaşantısı üzerine yapılan uluslararası ampirik araştırmaların daha çok nicel analiz yöntemleri kullanılarak yapılan betimleyici ve ilişkisel araştırmalardan olduğu, öznel deneyimi derinlemesine inceleyen nitel yöntemlerin kullanımını içeren araştırmaların ya da müdahale çalışmalarının nispeten kısıtlı olduğu görülür. Travmatik yas üzerine yapılan nitel araştırmalarda temelde öznel yas yaşantısının, yas deneyimini etkileyen destek süreçlerinin, psikolojik hizmetler ile ilgili deneyim ve tutumların incelendiği görülür. Öznel yas yaşantılarının incelendiği araştırmalarda, aile üyelerinden birini travmatik iş kazasında kaybeden kişilerin uzun süreli ve ciddi

sağlık, sosyal ve mali zorluklar yaşadığı (Matthews vd., 2012), sevilen birini cinayet nedeniyle kaybeden Afro-Amerikan kişiler için manevi başa çıkma ve anlamlandırma, ölen kişiyle bağlantıyı sürdürme ve kolektif başa çıkmanın ortak baş etme yolları olduğu görülür (Sharpe ve Boyas, 2011). COVID-19 nedeniyle hastanede ölen kişilerin ailelerinin deneyim ve ihtiyaçlarını tespit etmek amacıyla psikologlar tarafından yapılan telefon aramalarında, “beklenmedik”, “güvensiz”, “ölüm ritüelleri olmadan”, “yalnız”, “adil olmayan”, “diğer stres etkenleriyle bir arada” temaları geliştirilmiştir (Menichetti Delor vd., 2021). Benzer şekilde, COVID-19 sürecinde farklı nedenlerle yakınlarını kaybeden ve travmatik yas yaşayan kişiler artan sosyal destek ihtiyaçlarına rağmen çeşitli sebeplerle destekten memnuniyetsiz olduğunu, ayrıca desteğin yalnızca kayıptan hemen sonra değil, uzun bir süre verilmesinin önemli olduğunu ifade etmiştir (Cacciatore vd., 2021). Yine destek süreçleriyle ilişkili olarak, internetin diğer insanların deneyimlerine erişimi sağlayarak intihar sonucu yakını kaybeden kişilerin yas deneyimlerini dönüştürdüğü görülür (Chapple ve Ziebland, 2011). Ayrıca, motorlu taşıt kazası, intihar ya da cinayet nedeniyle yakınlarını kaybetmiş yirmi üç kişiyle travmatik kayıp için modüler bir tedaviye yönelik tutumları değerlendirme amacıyla yapılan odak grup çalışması mevcuttur. Bu odak grup görüşmeleriyle, tedavi yaklaşımının, modüllerin zamanlamasının, terapötik egzersizlerin ve ödevlerin kişilerin kendine özgü belirti ve ihtiyaçlarına göre uyarlanmasının önemli olduğuna ulaşılmıştır (Williams vd., 2018).

Uluslararası alanyazında doğrudan travmatik kayıp sonrası yas bozukluğuna yönelik müdahale çalışmaları incelendiğinde, gebelik kaybı (Kersting vd., 2011, 2013), trafik kazası (Lenferink vd., 2023), intihar (Constantino vd., 2001; de Groot vd., 2007; Wittouck vd., 2014, Wagner vd., 2022), kaza ya da cinayet (Range vd., 2000), çoklu ve travmatik kayıp (de Heus vd., 2017), şiddet içeren ölüm (Murphy vd., 1998; Asukai vd., 2011) sonrası yas sürecinde olan kişilere yönelik kısıtlı sayıda araştırma olduğu görülür. Müdahale çalışmaları bölüm içerisinde daha detaylı ele alınmıştır.

2.3. Yas ve Rüya

“glen uykusu. Rüya: Tam da onun gülümsemesi.

Rüya: Eksiksiz, başarılı anımsama.”

Roland Barthes, 2 Eylül 1979

Barthes (2016), Yas Gnlg

Yas sürecinde olan birçok kişi, kaybettikleri kişilerle ilişkili farklı sıklık ve seviyelerde rüyalar bildirir. Canlı ve derin anlamlar içeren bu rüyalar, yas sürecini yansıtabilen ve etkileyebilen (Wright vd., 2014; Black vd., 2021a) yaygın bir yaşantıdır (Hinton vd., 2013b; Hinton vd., 2013a; Black vd., 2019). Yas sürecindeki rüya yaşantılarının içeriği ya da temaları incelenirken çoğunlukla kaybedilen kişinin dahil olduğu rüyalara odaklanılsa da (r., Barrett, 1992; Black vd., 2016, 2021a; Wright vd., 2014; Hinton vd., 2013a) len kişinin direk dahil olmadığı ya da ölen kişiyle doğrudan ilişkili gibi görünmeyen rüyaların da yas süreciyle ilişkisi olabileceği görülür (r., Stewart ve Thomas, 2020). Örneğin, travmatik bir yaşantısı olan kişinin “bir gelgit dalgasında boğuldum” şeklinde anlattığı rüyası, korku ve/veya savunmasızlık duygularını yansıtır olabilir (Hartmann vd., 2001). Benzer şekilde, rüyaların doğası gereği bu tarz metaforik rüyalar yas sürecinde de yaşantılanabilir.

Yas sürecindeki kişiler bu rüyaların çok azının tamamen rahatsızlık içeren yaşantılar olduğunu, çoğunlukla ya hoş ya da hem hoş hem de rahatsız edici olduğunu bildirir (Black vd., 2019; Wright vd., 2014). Rüyaların içerikleri incelendiğinde, hoş geçmiş anıları veya deneyimleri, kaybedilen kişinin hastalıksız olmasını, hastalığı veya ölüm zamanıyla ilgili hatıraları, ahirette rahat ve huzurlu görünmesini ve bir mesaj iletmesini içeren rüya temaları yaygındır (Wright vd., 2014). Bunun yanında, yas sürecinde olan kişiler kaybedilen kişinin hayatta olduğunu, aslında ölmediğini gerekçelendiren veya kendisine sorulsa da cevap alınamayan ya da kaybedilen kişiye ölmüş olduğu için gitmesinin söylendiği rüya yaşantıları bildirir. Ayrıca, kaybedilen kişinin hasta olduğu, ölüyor olduğu ya da ölmüş olduğu, rahatsız, huzursuz olduğu ya da tam tersi rahat bir durumda göründüğü, eleştiri, talep, onaylamama bildirdiği ya da sarılma, öpme gibi davranışlar içeren, iyi olduğunu, rüya göreni sevdiğini, affettiğini, onayladığını, mutlu olduğunu bildirdiği, sağlıklı ya da mutlu göründüğü rüya yaşantıları da yaygındır.

Ayrılma temaları ya da öbür dünyaya geçiş için yardım etme davranışları içeren rüyalar da vardır (Black vd., 2016).

Yas sürecinde olan kişilerin rüya içeriğine dair belli sınıflandırmalar yapılmaya çalışılmış ve belli ölçüde ortak temalar geliştirilmiş olursa da (ör., Barrett, 1992; Garfield, 1996), rüya içeriklerini sınıflandırmada değerlendiriciler arasında yeterli güvenilirliği elde etmek ya da değerlendiricilerin belli sınıflandırmalar üzerinde hemfikir olması zordur. Yas sürecinde olsun ya da olmasın bir kişinin rüyaları incelendiğinde dikkat çeken şeylerden biri bunların benzersiz ve öznel deneyimi yansıtmaya eğiliminde olduğudur. Ayrıca, yas sürecindeki rüyaların içeriğinde herkes için uygun belirli bir gelişimsel sıralama olduğuna dair güçlü bir kanıt yoktur. Bu sebeple, yas yaşantısının da tekdüze ve aşamalı bir sürece uymadığı savunulur (Belicki vd., 2003). Belirli bir sıralama olmamasıyla beraber, yas süreci boyunca rüya içerikleri zamana bağlı değişiklikler gösterebilir. Bu değişiklikler yıl boyunca düzensiz bir şekilde değil, doğum günü, ölüm yıl dönümü gibi kaybedilen kişinin anısıyla ilişkili olarak belirli zamanlarla bağlantılıdır. Bunun yanında, örneğin zamanla iyileşen bir yas sürecinde başlangıçta kaybedilen kişinin tekrar hayatta olduğunu gösteren rüya yaşantıları mevcutken, zaman içinde tavsiye verdiği, rahat olduğunu bildirdiği rüyalarından, rutin günlük etkinlik içinde olduğu rüyalara doğru bir değişimin olduğunu gösteren bulgular da vardır (Black vd., 2014). Bu bağlamda, belli rüya kategorilerinin, duygusal tondaki ve ele alınan ölüm meselesindeki farklılıklara ya da yasin çözümlenmesi sürecinde bulunulan farklı noktalara göre ortaya çıkma eğiliminde olduğu söylenebilir (Barrett, 1992). Rüya içeriklerindeki zamansal ve iyileşmeye bağlı bu değişiklikler aynı zamanda süreklilik hipotezini de destekler.

2.3.1. Yas Sürecindeki Rüya Yaşantılarının İşlevleri

Yas sürecinde olan kişiler rüyalarını yaslarının önemli bir özelliği olarak değerlendirir (Wright vd., 2014). Kuiken (1993) yaptığı çalışmada, farklı stresli yaşam olayları arasından yas deneyiminin tekrarlayan rüyaların en güçlü belirleyicisi olduğunu ve yas sürecinde olan kişilerin uyanırken bu rüyaları anımsamaya özellikle meyilli olduğu sonucuna ulaşır (akt. Belicki vd., 2003). Kayıp yaşayan kişilerde rüya kaygısının olabildiğine yönelik bulgular olmakla beraber (Kanza-Gül ve Şolt-Kırca, 2021), rüyalar birçok yas tutan kişinin deneyimlemek istediği ve sonrasında iyi hissettiği bir

yaşantı olmuştur. Ölen kişiyle etkileşime geçme fırsatı sunan (Loconto, 1998) bu rüyaları göremeyen birçok kişi, kaybettikleri kişileri rüyalarında görmek istediğini bildirmektedir (Wright vd., 2014; Sami, 2019).

Rüyalar pasif olarak uyanıklık yaşantılarını yansıtmının yanında, aktif olarak çeşitli işlevlere hizmet eder (Black vd., 2021b). Kısıtlı sayıda çalışmanın sonuçları, 'başça çıkma işlevi olarak rüyalar' hipotezine kesin destek sağlayamamış olsa da (Germain vd., 2013) yas sürecindeki rüyaların uyumu kolaylaştırıcı, anıları bütünleştirici ve işlemeye yardımcı işlevlerinin olduğu görülür. Yas sürecinde olan çoğu kişi rüyalarının yas sürecini etkilediğini ifade eder ve bu etkiler özellikle sevilen kişinin ölümünün kabul edilmesini, üzüntünün yanında, rahatlığın, maneviyatın ve yaşam kalitesinin artmasını içerir (Wright vd., 2014). Bunun yanında, bazı rüyalar uyum sağlamayı kolaylaştırırken, bazı rüyalar daha çok içsel sıkıntının bir belirtisi olabilir (Belicki vd., 2003). Örneğin, André (2022), yasa ilişkili kendi rüya yaşantılarını tematik analiz yöntemiyle incelediği çalışmasında, rüyaların rahatlık sağladığı, kapanışa ve netliğe yardımcı olduğu, ayrıca var olan kargaşayı yansıttığı sonucuna ulaşır. Black ve diğerleri (2021b), neden kaybedilen kişiyle ilgili görülen bazı rüyaların rahatlatıcı bazılarının ise üzücü olduğunu sormuş ve farklı işlevlere hizmet eden farklı rüya türlerinin olduğunu öne sürmüştür. Bir partnerini ya da eşini kaybetmiş katılımcılardan oluşan çalışmalarının sonucunda bulgularının araştırmaları bağlamında ele aldıkları travmanın işlenmesi, duyguların düzenlenmesi ve devam eden bağın sürmesi işlevlerini desteklediğini ve nihayetinde kaybedilen kişinin rüyalarının yas sürecine uyumu aktif olarak kolaylaştırabileceğini ifade etmişlerdir. COVID-19 salgını sırasında rüya içeriklerinin incelendiği bir çalışmada da katılımcıların rüya temalarından birinin 'yas çalışması' olduğu ve rüyaların anıların bütünleştirilmesi, işlenmesi gibi işlevlerinin olduğu görülür (Margherita vd., 2021). Bunun yanında, kaybedilen kişiyle ilişkinin sürmesine yardımcı olma gibi bir işlevi olabilen rüya yaşantıları devam ettikçe kişinin ölen yakınıyla ilişkisinde değişiklikler görülür ve bu değişiklikler yeni bir tür ilişkiyi ortaya çıkarabilir (Belicki vd., 2003) ya da kaybedilen kişiyle ilişkilendirilen kimlikte gelişim ve büyüme fırsatı sağlayabilir (Loconto, 1998). Tüm bu bahsedilen işlevlerin yanı sıra, rüya yaşantılarının öznelliği sebebiyle, yas rüyalarının işlevine dair en önemli verilerin rüyaların kendisinden değil, yas sürecinde olan kişinin rüyaları hakkındaki değerlendirmelerinden elde edilebileceği ifade edilir (Belicki vd., 2003).

2.3.2. Travmatik Yasta Rüya Yaşantıları

Kaybedilen kişiyle ilgili olumlu rüyalar, güvenli bağlanan, kaybedilen kişiyle vefattan önce daha fazla yakınlık bildiren, ölümle ilgili daha az suçluluk ve pişmanlık hisseden kişilerde daha yaygındır. Buna karşın, daha az belirleyicisi olan olumsuz içerikli rüyalar şiddet içeren ölümlerden sonra daha sık tecrübe edilir (Black vd., 2021b). Travmatik bir yaşantı olan şiddet içeren kayıptan sonra rüya içeriğinin daha olumsuz olması, travma sonrası rüyaların kontrol gruplarına kıyasla daha olumsuz içeriğe sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalarla da tutarlıdır (Hartmann vd., 2001). Kaybı içeren rüyaların büyük bir çoğunlukla ayrılık sıkıntısını yansıttığı (r., üzüntü, zlem, yalnızlık, umutsuzluk), travmatik yaşantıları içeren rüyaların büyük bir çoğunlukla travmatik sıkıntıyı yansıttığı (r., tehlike ya da tehdit karşısında korku, dehşet, kaçma) göz önüne alındığında (Kuiken vd., 2008) travmatik kaybın ardından rüya yaşantılarının hem kaybı hem travmatik deneyimi içeren karmaşık bir yapısının olabileceği söylenbilir. Nitekim, bazı durumlarda kişi kayba neden olan olayı doğrudan yaşamış olabilir. Örneğin, deprem gibi travmatik bir deneyimin ardından depremi yaşamayanlara kıyasla depremedelerin daha canlı, tatsız ve dehşet verici olan rüya yaşantılarının kişinin yaşadığı duygusal ve psikolojik travmayı yansıttığı görülür (Najam vd., 2006). Bu rnek özeline, deprem nedeniyle yakınlarını kaybeden kişilerin içinde bulunduğu yas ve travmatik stresin, uyanıklık yaşantılarını olduğu gibi rüya yaşantılarını da karmaşık bir hale getirmesi olasıdır.

Travmatik kaybın özelliklerindeki farklılıklar ya da kayıpla ilişkili bağamlar da rüya ve uyanıklık yaşantılarında değişikliğe yol açabilir. Örneğin, soykırım sonrası hayatta kalan ve sıkıntılı rüyalar gören kişilerin sevdiklerinin ölümüne tanık olma olasılığının daha yüksek olduğu ve diğer rüya türlerini bildiren kişilere kıyasla daha şiddetli yas ve TSSB belirtileri bildirdikleri görülür (Liu ve Field, 2022). şiddet içeren bir kaybın ardından görülen rüyalar aynı zamanda travmatik yaşantıyı hatırlatarak sıkıntıya neden olabilir. Yine soykırımdan sağ kurtulan kişilerin kaybedilen kişileri içeren rüyalarının sık olduğu, bunun yanında rüya sıklığıyla yas ve TSSB şiddetinin ilişkili olduğu görülür (Hinton vd., 2013a, 2013b). Bu bağlamda, travmatik bir kayıp sonrası yaşanan yas travmatik stres belirtilerini kötüleştirebilir. Ayrıca, travmatik stres yas rüyalarını, yas rüyaları da travmatik stresi kötüleştirebilir. Böylelikle, olumsuz bir kısır döngü ortaya çıkabilir (Hinton vd., 2013a). Bunun yanında, travmatik bir kayıp sonrası

halihazırda öfke, suçluluk, pişmanlık gibi kayıp odaklı olumsuz duygular içerebilen rüyalar zaman zaman kişinin yası tamamlamayla ilgili isteklerinin ve bu istekle birlikte ortaya çıkan suçluluk duygusunun yol açtığı krizin bir yansıması da olabilir (Avcı ve Yıldırım, 2022).

2.3.3. Yasın Psikoterapisinde Rüyalarla Çalışma

Germain ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarının aksine, birçok çalışma kaybedilen kişiyi rüyada görmeyle uyanıklık yaşantısı arasında bir ilişki olduğunu destekler (Wright vd., 2014; Black vd., 2021a; André, 2022; Liu ve Field, 2022). Uykuyla ilişkili yasa özgü belirtilerden biri olan rüyalarla patolojik yas belirtileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve kaybedilen kişiyle ilgili rüya görmenin patolojik yas belirtilerinin önemli bir yordayıcısı olduğunu gösteren bulgular vardır. Bu bağlamda, patolojik yas değerlendirilirken, yasa özgü uyku problemlerini incelemenin önemli olduğu vurgulanır (Hardison vd., 2005). Belicki ve diğerlerinin (2003), eş kaybı yaşamış bir kişinin kayıp sonrası 16 yıllık rüya günlüğünün içerik analizini yaptıkları çalışmanın sonuçları, rüyaların yasa verilen tepkileri incelemek için değerli bir araç olabileceğine dair artan kabule katkıda bulunmaktadır. Süreklilik görüşü bağlamında, yaşlı bir kişinin iyileşme sürecindeki rüya yaşantılarının da uyanıklıkta eşlik eden ruhsal durum ve başa çıkmayla ilişkili değişkenleri yansıtabileceği düşünülür (Black vd., 2014). Örneğin, yas tedavisinden sonra duygu durumunda ve içsel yaşantılarda olumlu değişiklikler oldukça, danışanlar kaybedilen kişilerle ilgili olumlu rüyalar bildirebilir (Yasar vd., 2017).

Yas sürecinde olan danışanların seansa getirdikleri konular hakkında zaman zaman daha temkinli davranabileceği, bu bağlamda rüyalarla çalışmanın belli olguları keşfetmelerine yardımcı olacak çerçeveyi sağlayabileceği düşünülmüştür (Hill vd., 2000). Özellikle kaybedilen kişinin rüyalarının yas sürecinde merkezi bir öneme sahip olduğu belirtilir (Hinton vd., 2013a). Kaybedilen kişiyle ilgili olumlu rüyalar, örneğin bağı sürdürme işlevi göstererek yas çalışmasını kolaylaştırabilir. Kabuslar gibi uyanırken sıkıntıya neden olabilecek rüyalarsa, bu sıkıntının yanında yas süreciyle ilgili değerli bilgiler içerebilir. Örneğin, zaman zaman yasin bir yönü olabilen suçluluk duygusu ya da ikincil bir kayıp yaşamakla ilgili kaygıları yansıtabilir (Black vd., 2021a). Ayrıca, yas sürecinde olan kişilerin rüyalarında ölmüş ya da hayatta olan

tanıdık insanların temsillerinin, yas sürecinde olmayan kişilere kıyasla daha fazla olduğu görülür (Germain vd., 2013). Bu bağlamda, rüyalar kişilerarası ilişkileri yansıtabilir (Williams, 2015) ve rüya çalışması, kaybedilen kişiyle ya da diğer ilişkili kişilerle bağlantılı deneyimlenen çatışmalara dair içgörü sağlayabilir (Stewart ve Thomas, 2020; Hill vd., 2000). Daha genel olarak, rüya çalışmaları çözülmemiş yas sorunlarını işlemeye yardımcı olur ve yaşam tarzında iyileşmeye katkı sunar (Noronha, 2014). Örneğin, zorlayıcı rüyalar gören ve yakın zamanda kayıp yaşamış kişilerden oluşan bir çalışmada, rüya ya da kayıp odaklı kısa süreli yapılandırılmış terapiden birine katılan her iki gruptaki katılımcılar, kaybın etkilerinin azaldığını, kendileri hakkında içgörü kazandıklarını ve yaşamlarında değişiklikler yaptıklarını bildirmiştir. Bu bulgulara ek olarak, rüya grubunda olan danışanların kayıp grubunda olanlara kıyasla terapötik sürece daha çabuk dahil olduğu, terapi yapısını daha fazla sevdikleri, daha az sır sakladıkları ve terapi sürecini daha yüksek puanladıkları görülür (Hill vd., 2000). Bunun yanında, yas tutanlar rüya yaşantısından sonra rüya yaşantısı sırasındaki deneyimlerle doğrudan ilişkili olmayan çok çeşitli tepkiler gösterebilir. Olumlu içerikli gibi görünen bir rüya, kişi için uyanıklıkta sıkıntı verici olabilir. Bu sebeple, örneğin üzücü bir rüya gördüğünü ifade eden yaşlı kişide, rüyanın kendisinin mi yoksa rüya sonrası bir tepkinin mi üzüntüye yol açtığının değerlendirilmesi önerilir (Black vd., 2021b). Bu bağlamda, yas sürecinde olan kişilerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının rüyalarla çalışma konusunda farkındalıklarını, bilgi ve becerilerini arttırmalarının önemli olduğu ifade edilir (Wright vd., 2014).

Hem yas süreci hem de rüya ve rüyalara yüklenen anlamlar kültürel bağlamlardan oldukça etkilenir. Kişiler rüyalarında kaybedilen kişiyi görür, hisseder, koklar ya da onunla konuşur ve bu deneyimlerin kültürel açıklamaları olabilir (Smid vd., 2018). Kaybedilen kişiyle ilgili görülen bir rüyanın kültürel bağlamlar çerçevesinde yorumlanmasıyla kişi üzerinde duygusal, bilişsel ve davranışsal etkileri olabilir. Örneğin, Pol Pot soykırımından kurtulan Kamboçyalı kişilerde ölen bir aile üyesiyle ilgili rüya yaşantısı, kaybedilen kişinin ahiretteki ruhani durumuyla ilgili bilgiler verdiği düşünülerek sıkıntı, endişe, üzüntü, korku gibi duygular hissettirdiği ve kişilerin ruhani durumda olumlu etkiler olmasını bekleyerek belli ritüeller gerçekleştirdiği görülür (Hinton vd., 2013b). Türk toplumunda da kaybedilen kişiyle ilgili rüyaların uyanıklıkla ilişkili duygu, düşünce, davranış ve ritüellere etkide bulunarak yas sürecine dahil olabildiği görülür (Sami, 2019). Örneğin, Kayseri’de yas

kültürü üzerine yapılmış bir çalışmada, kaybedilen kişinin rüyada nasıl görüldüğüyle ilişkili olacak biçimde, uyanıklıkta birtakım eylemlerde bulunduğu görülür. Rüyada kaybedilen kişi bir ihtiyaç içinde görüldüyse ya da bir istekte bulunduyorsa uyanıklıkta benzer bir ihtiyacı olana yardımda bulunulmuştur (Papuşcuoğlu, 2022). Rüyalar yas tutan kişi için öteki dünyadaki yakınla iletişimin bir yolu olarak görülebilir ve bu sebeple kaybedilen kişinin teselli verdiği ya da yol gösterdiği bir deneyim olarak anlamlandırılabilir (Sami, 2019). Yas sürecindeki bu tarz rüyalar yaygın olmakla beraber, farklı kültürlerde kendilerine has derin anlamlarla birlikte yorumlanmasıyla karmaşık bir tipoloji oluşturabilir. Bu bağlamda, rüyaların yas sürecindeki rolünün incelenmesi önemli görülürken, tedavinin kültürel bağlamların da değerlendirilmesini içermesi önerilir (Hollan, 1995; Hinton vd., 2013a).

2.4. Mevcut Çalışma

Çalışmanın özel olarak odak aldığı eş kaybı, gelişimsel, ailevi, ekonomik, sosyal ve kültürel bağlamlarda birçok alana yansıyan zorlu bir yaşantıdır. Psikiyatrik belirtiler için konsültasyon oranında artış, depresyon, kaygı, uykusuzluk, fiziksel hastalıklar için risk oluşturma, alkol, sigara ve sakinleştirici kullanımında artış, iştahsızlık, huzursuzluk ve yorgunluk, algılanan sosyal destekte azalma, yalnızlık, ekonomik durumdan memnuniyetsizlik gibi birçok probleme yol açar (Koçyiğit, 2019). Eş kaybı daha yüksek düzeyde yas yaşantısı için kendi başına bir risk etkeniyken (Tang ve Xiang, 2021; Lenferink vd., 2023), travmatik nedenlerle yaşanan kayıplar kalıcı travma sonrası stres ve depresyon belirtilerini öngörmektedir (Murphy vd., 2003; Weisæth ve Heir, 2012; Duffy ve Wild, 2023). Buna rağmen literatür bölümünde yer verildiği gibi hem uluslararası hem ulusal alanyazında, travmatik yasa yönelik müdahale çalışmaları oldukça kısıtlıdır (bkz. ‘Travmatik Yasın Tedavisi’ ve ‘Travmatik Yas Araştırmaları’). Bu bağlamda, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımının temel kabullerinden olan rüya ve uyanıklık benliğinin deneyimlerinin birbiriyle örtüşmesi (Kara, 2012, 2014b), yas yaşantısı olan kişilerin rüyalarının genellikle yas sürecine paralel olması ve rüyaların yas çalışması için önemli bir araç olması (Worden, 2018), fenomenolojik rüya benliği yaklaşımının temel alındığı bir rüya çalışmasının eş kaybı sonrası travmatik yasin psikoterapisinde faydalı bir müdahale olabileceğini düşündürmüş ve böylelikle alanyazındaki boşluğu doldurmak amaçlanmıştır.

Travmatik yas yaşantısının ele alındığı psikoterapide, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımını temel alan bir rüya modeliyle yürütülen psikoterapi sürecinin analiz edileceği tez çalışmasında, rüya modelinin aşamaları genişletilirken kültürel bağlamları dikkate alma amacıyla yapılan ön çalışmada Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlam derinlemesine incelenmiştir. Diğer bir ifadeyle, bu inceleme tezin asıl çalışma konusuna bir hazırlık mahiyetindedir. Bu bağlamda, ön çalışmada “Türk toplumundaki kişiler rüya yaşantısını nasıl anlamlandırmaktadır?” sorusuna odaklanılmış, yetişkin, (mesleki bakış açısından ziyade toplumsal bakış açısını keşfetmek amacıyla) ruh sağlığı çalışanı olmayan katılımcılarla sınırlı homojen bir grupta bu sorunun yanıtı detaylı bir şekilde araştırılmıştır. Bu inceleme sayesinde elde edilen bulgular doğrultusunda FRBM (Kara ve Özcan, 2019) genişletilerek, travmatik yasa uyanıklık ve rüya yaşantıları çevresinde değerlendirmeyi içeren travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamaları geliştirilmiştir. Ayrıca, ön çalışmanın bulguları psikoterapi süreç analizinin tartışmasını da zenginleştirecek bir kaynak olarak kullanılmıştır.

Tezin asıl konusu olan psikoterapi süreç analizini içeren çalışmadaysa, eşini depremde kaybeden ve travmatik yas yaşantısı olan yetişkin kadın danışanla fenomenolojik rüya benliği yaklaşımının temel alındığı travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması müdahalesiyle yürütülen psikoterapi sürecinin derinlemesine incelemesi yapılmıştır. Psikoterapi süreç analizi nitel bir araştırma yöntemi olması dolayısıyla hipotezleri yoktur. Araştırma temelde “Travmatik yas yaşantısı olan yetişkin danışanla, fenomenolojik rüya çalışması müdahalesiyle yürütülen bireysel seanslarda psikoterapötik değişim süreci nasıldır?” sorusu üzerine kuruludur. Bu temel soruya ek olarak psikoterapi sürecinin analizinde odaklanılacak araştırma soruları şöyledir:

- Psikoterapi sürecinde danışanın rüyalarının içeriğindeki değişim nasıldır?
- Psikoterapi sürecinde psikolojik belirtilerde değişim nasıldır?
- Rüya yaşantıları ve uyanıklık yaşantıları arasında niteliksel ve niceliksel açı farklılıkları süreç boyunca nasıl değişmektedir?

Bu çalışmayla hedeflenen, travmatik yasin psikoterapisinde rüya yaşantılarını değerlendirmenin ve psikoterapide bir araç olarak kullanımının detaylı bir incelemesini sunmaktır. Çalışmanın dahil etme kriterleri, İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne (İPAM) başvuruda bulunan, yetişkin

(18-65 yaş aralığında), ani ve/veya şiddet içeren bir biçimde eş kaybı yaşamış, travmatik yas düzeyi yüksek olan, yas ile ilişkisi olmayan majör başka bir ruhsal bozukluğu bulunmayan ve eş zamanlı başka bir (psikoterapi/psikofarmakolojik) tedavi sürecine devam etmeyen kadın ya da erkek katılımcılar olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışma sözü edilen kriterleri karşılayan bir katılımcıyla sınırlıdır. Ayrıca, psikoterapi seanslarında kullanılan müdahale fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı temelinde travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmaları ile sınırlıdır ve temel psikoterapötik müdahaleler dışında başka ek bir müdahale uygulanmamıştır.

Ulusal ve uluslararası alan yazında psikoterapide rüya çalışmalarına ilişkin sınırlı sayıda ampirik araştırma yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışmada travmatik yasin psikoterapisinde rüya çalışmasının süreç analizinin alanyazına ve klinik pratiğe önemli bir katkısının olması beklenmektedir. Nitekim, travmatik kayıp nedeniyle tecrübe edilen stres ile yas sürecindeki rüyalar arasında klinik seyri etkileyebilen kısır döngü psikoterapide rüyaları ele almayı gerekli kılmaktadır. Çalışmanın metodolojik olarak nitel bir yöntemle sahip olması ve psikoterapi sürecinin detaylı bir biçimde analizini içermesi, ruh sağlığı uzmanlarına psikoterapide rüya çalışmaları üzerine tartışılacak kıymetli bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, bu sayede, ruh sağlığı uzmanlarının travmatik yas ya da daha genel olarak yas yaşantısı olan danışanlarıyla yürüttükleri psikoterapi sürecinde rüyaları dikkate alma ve değerlendirmelerine yardımcı bir kılavuz olabilir. Rüya ve yas çalışmalarında kritik bir konu olan kültür etkeni nedeniyle, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımını temel alan rüya çalışması aşamalarının toplumsal bir inceleme sonucu geliştirilmesi kültüre özgü psikoterapi bağlamında önemlidir. Bununla birlikte, kişinin rüya anlayışını etkileyen toplum ve toplumun içindeki kişinin öznel ilişkisi bağlamında, toplumsal bir inceleme sonucu geliştirilen aşamalar ile fenomenolojik yaklaşımın öznel deneyime yaptığı vurgu arasındaki uyumun mevcut rüya çalışmasının güçlü yönlerinden biri olduğu söylenebilir. Son olarak çalışma, FRBM'nin (Kara ve Özcan, 2019) klinik pratikte gözlemlenen açık faydasına ve birçok psikoterapist tarafından bir müdahale olarak kullanılmasına rağmen model ile ilgili alanyazının henüz sınırlı olması nedeniyle modelin tartışılmasına bir destek sunmaktadır.

BÖLÜM III

ÖN ÇALIŞMA: TÜRK TOPLUMUNDA RÜYA YAŞANTISINA VERİLEN ANLAM

“...rüyaların araştırılması sonuçta insan hayatının kendisinin araştırılmasıdır”

Bulkeley (2008), Rüyalar

3.1. Yöntem

3.1.1. Nitel Araştırma Yaklaşımı

Rüya hem herkesin deneyimlemesi bağlamında evrensel hem de herkesin birbirinden çok ayrı şeyler deneyimlemesi bağlamında bireysel, ‘istençdışı’ bir fenomen olarak betimlenir (Lahire, 2022). Aynı uyanıklık yaşantısında olduğu gibi uyku ve/veya rüya yaşantısı da kişinin bireysel, toplumsal (kültürel/sosyal) ve dini bağlamlarından etkilenen çok boyutlu bir deneyimdir (Bulkeley, 2008). Hatta insan yaşamı bir bütün olarak ele alındığında duygu, düşünce ve davranışlara etki eden herhangi bir uyku ya da rüya yaşantısının da aynı alanlara etki eden bir uyanıklık yaşantısı kadar önemli olduğu söylenilebilir. Psikoloji okulları ve/veya psikoterapi yaklaşımları farklı birçok teori öne sürmüş olsa da (ör., Freud, 2020; Jung, 2020; Hill, 1996, 2004), dinlerin, kültürün ve toplumun güçlü bir şekilde alt yapısını oluşturduğu rüya yaşantısına verilen anlam üzerine öznel deneyimi araştıran çalışmalar kısıtlıdır. Nitel araştırma yaklaşımları, karmaşık bir konuyu keşfetmek ya da konuya derin, ayrıntılı bir anlayış getirmek istendiğinde tercih edilmektedir (Creswell, 2020; Morrow, 2007) ve nitel yaklaşımların en temel özelliklerinden biri, araştırmacının insanların deneyimlerini ‘nasıl’ anlamlandırdıklarını anlamaya çalışmasıdır (Merriam ve Grenier, 2019). Ruh sağlığı çalışmalarında gittikçe yaygınlaşan (Kuş, 2007) bu anlama çabası, insan deneyimine dair “gerçekliğin veya bilginin yalnızca bir doğru versiyonunun olmadığı” temel varsayımına sahip nitel bir paradigma ile ele alınır (Braun ve Clarke, 2013, s.8).

Bu bağlamda, çok boyutlu, zengin ve bir anlamda ‘gizemli’ rüya yaşantısına Türk toplumunda nasıl bir anlam verildiğinin detaylı bir incelemesini yapmak ve ikincil amaç doğrultusunda elde edilen bulgulardan faydalanılarak FRBM temelli, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasını geliştirmek ve/veya çalışmanın verilerini analiz ederken bir kaynak olarak kullanmak amacıyla nitel bir araştırma tasarlanmıştır.

3.1.1.1. Refleksif Tematik Analiz

Araştırmanın verileri refleksif tematik analiz (refleksif TA) yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir (Braun ve Clarke, 2006, 2019a). Tematik analiz yaklaşımları teorik olarak esnek ancak teorik olmayan yöntemler ailesidir. Bu esneklik, çalışma ile uyumlu olarak tercih edilen herhangi bir paradigma ile çalışmayı mümkün kılar (Braun ve Clarke, 2021a) ancak kendi içinde bir teoriye sahip olmamasına rağmen, tematik analiz “asla teorik bir boşlukta yürütülemez”. Araştırmacının, verilerin neyi temsil ettiği, verilere dayanarak nelerin savunulabileceği ve neyin anlamlı bilgiyi oluşturduğu hakkında her zaman varsayımlarını belirtmesi gerekir (Braun ve Clarke, 2021b, s.337). Temel araştırma değerlerinde, yapıların kavramsallaştırılmasında ve analitik işlemlerinde önemli farklılıklar bulunan tematik analizin bu refleksif yaklaşımında temalar, araştırmacıdan ayrı olarak var olamayan ve araştırma sürecine getirdikleri değerler, beceriler, deneyimler, eğitimler gibi öznel bağlamlar aracılığıyla araştırmacı tarafından üretilen anlam kalıpları olarak kavramsallaştırılır (Braun ve Clarke, 2021a). Araştırmacının bilgi üretimindeki bu rolü, refleksif TA yaklaşımının merkezinde yer almaktadır (Braun ve Clarke, 2019a).

Braun ve Clarke (2020a), araştırma sorusu, toplumsal çıkarım yapma amacı gibi kişisel deneyim ve anlamlandırmanın dışında da bir şeye odaklanıyorsa; örneklem nispeten büyükse (N=10’dan büyük); araştırmanın uygulamaya yönelik çıkarımlar yapma ya da “eyleme dönüştürülebilir sonuçlar” elde etme amacı varsa ve araştırmacının ilgisi kişisel deneyimlerin daha geniş sosyo-kültürel bağlamlar içinde nasıl konumlandığını da içeriyorsa (yorumlayıcı fenomenolojik analiz yerine) analiz yöntemi olarak refleksif TA önermişlerdir. Bu çalışmada, 16 katılımcı ile yapılan görüşmeler doğrultusunda, rüya yaşantısını anlamlandırmaya eşlik eden dini, kültürel ve toplumsal süreçlere de odaklanıldığı ve araştırma sonucunda elde edilen verilerin FRBM temelinde, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasını geliştirirken ve/veya

çalışmanın bulgularını tartışma sürecinde faydalanma amacı olmasıyla refleksif TA tercih edilmiştir.

3.1.1.2. Teorik Çerçeve

Çalışmanın verileri, gerçekçi ontoloji ve yapılandırmacı epistemolojinin bir birleşimi olan eleştirel-gerçekçi bir çerçeve içinde analiz edilmiştir (Archer vd., 1998). Bu felsefi görüş, anlam ve deneyimin öznelliğinin yanında bu anlamın sosyal ve kültürel bağlamlar içinde üretildiğini varsayar (O'Mahoney ve Vincent, 2014). Çalışma kapsamında bu varsayım, katılımcıların rüya yaşantılarına dair anlatılarının olduğu gibi kabul edildiği ve bu anlatıların katılımcıların deneyimlerinin gerçekliğini betimleyen olarak yorumlandığı, bunun yanında anlamlandırmanın inşa edildiği dini, kültürel ve toplumsal bağlamlardan ayrı düşünülmediği anlamına gelmektedir.

3.1.2. Katılımcılar ve Örneklem Yöntemi

Refleksif TA yaklaşımında, ideal örneklem yöntemi ve örneklem büyüklüğü ile ilgili tanımlamalar ve sınırlandırmalar yoktur (Clarke ve Braun, 2018). Ancak, araştırmacının, ilgilendiği fenomen hakkında zengin, karmaşık ve çok yönlü bir hikâye anlatabilmesi için yeterli veri elde edebileceğini düşündüğü geçici bir alt ve/veya üst örneklem aralığı belirlemesi tavsiye edilir. Araştırmacının, veri toplama süreci içinde, veri kalitesini değerlendirerek nihai örneklem büyüklüğüne ulaşıldığına dair yerinde bir karar vermesi önerilir (Braun ve Clarke, 2019b).

Rüya deneyimi, uyanıklık yaşantısı gibi çok öznel bir deneyim olsa da her insanın tecrübe ettiği bir fenomendir ve dolayısıyla yaşayan her insanın çalışmanın evrenine de dahil olduğu söylenilebilir. Bu bağlamda, kadın ya da erkek, ruh sağlığı çalışmanı olmayan (mesleki bakış açısından ziyade toplumsal bakış açısını incelemek amacıyla), yetişkin, 10–15 gönüllü katılımcıdan oluşan bir örneklem grubu oluşturmak amaçlanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin (İPAM) sosyal medya hesaplarından (Twitter, Facebook ve Instagram) 'Araştırmaya Katılım Çağrısı' yapılmıştır. Çağrı ile paylaşılan başvuru formunda kişilerin ad-soyad, cinsiyet, eğitim durumu, meslek ve telefon/e-posta iletişim adresi bilgileri talep edilmiştir.

Yapılan ilk gönüllü çağrısı sonucunda 35 kişi (31 kadın, 4 erkek) başvuruda bulunmuştur. Gönüllüler ile başvuru formunu doldurma sıralamasına göre iletişime geçilmiş, erkek gönüllüler ile iletişim için başvuru sıralaması gözetenmeden tüm başvuru sahipleri görüşmeye davet edilmiştir. Başvurulardan ikisi ruh sağlığı alanında bulunmaları sebebi ile hariç tutulmuştur. İlk çağrı sonucunda 3 erkek ve 9 kadın, toplamda 12 kişi ile görüşmeler yapılmıştır. Cinsiyet bağlamında homojen bir katılım sağlamak amacıyla erkek gönüllüler için ikinci bir çağrıya çıkılmıştır. Bu çağrı sonucunda 13 kişi (3 kadın, 10 erkek) başvuru formunu doldurmuştur. Formu dolduran gönüllülerden 4 erkek ile de görüşmeler yapılarak, rüya deneyimi hakkında ‘zengin, karmaşık ve çok yönlü bir hikâye’ anlatabilmek için uygun sayıda görüşme yapıldığı düşünülerek görüşmeler tamamlanmıştır (Braun ve Clarke, 2019b). Görüşmeler çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. Bu şekilde, Türkiye’nin farklı bölgelerinde yaşayan ve/veya çalışan, öğrenim gören ya da diğer nedenleri olan (ör., çocukları ile ilgilenen) kişilerin katılımı mümkün olmuş ve uygun zamanı seçme esnekliği elde edilmiştir (Gray vd., 2020; Braun vd., 2021). Görüşmelerin yapıldığı 16 kişinin, 7’si erkek, 9’u kadındır. Katılımcıların yaş aralığı 18 – 43 ve yaş ortalaması 29,8’dir. Çalışmanın takibinin kolay yapılabilmesi amacıyla katılımcılara rumuz isimler verilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 3.1.’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcı	Rumuz	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu
K1	Esmâ	Kadın	30	Üniversite mezunu
K2	Meryem	Kadın	40	Üniversite mezunu
K3	Hüma	Kadın	25	Yüksek Lisans öğrencisi
K4	Ahmet	Erkek	43	Doktora öğrencisi
K5	Akif	Erkek	23	Üniversite öğrencisi
K6	Dilâ	Kadın	18	Lise öğrencisi
K7	Ali	Erkek	34	Lise mezunu
K8	Fatma	Kadın	38	Lise mezunu
K9	Meva	Kadın	25	Üniversite öğrencisi
K10	Defne	Kadın	26	Üniversite mezunu
K11	Elif	Kadın	28	Yüksek Lisans mezunu

Tablo 3.1. (devamı)

K12	Âmine	Kadın	31	Üniversite mezunu
K13	Ömer	Erkek	36	Üniversite mezunu
K14	Hamza	Erkek	34	Yüksek Lisans öğrencisi
K15	Muaz	Erkek	22	Üniversite öğrencisi
K16	Asaf	Erkek	24	Üniversite mezunu

3.1.3. İşlem

Çalışma için gerekli olan etik kurul onayı İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurul'undan alınmıştır (karar numarası 2021/07-2, bkz. Ek A). Etik kurul onayının ardından İPAM sosyal medya hesaplarından araştırmaya katılım çağrısına çıkmış ve katılmaya gönüllü olan katılımcılar ile yarı yapılandırılmış sorular (bkz. Ek B) üzerinden, 19 Ekim 2021 – 20 Kasım 2021 tarihleri arasında Zoom uygulaması üzerinden çevrim içi bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar ile görüşmeler araştırmacı (Gülay) tarafından yürütülmüştür. Görüşmeler esnasında yarı yapılandırılmış sorular üzerinden mülakata başlanmadan önce çalışma süreci ile ilgili bilgi verilmiş ve sormak istedikleri ya da merak ettikleri konular üzerine konuşulmuştur. Ayrıca, katılımcılara 'Aydınlatılmış Onam Formu' ile de araştırma hakkında bilgi verilmiş, yanıtların gizli tutulacağı, yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirileceği, devam etmek istemedikleri takdirde çalışmadan çekilebilecekleri, elde edilen verilerin ise isimsiz, sadece akademik çalışmalarda kullanılacağı taahhüdü verilmiştir. Görüşmelerin katılımcıların onayı ile ses kaydı alınmıştır. Görüşmelerin süre aralığı 0:47:09 – 1:21:09 ve görüşme süresi ortalaması 1:05:52'dir.

3.1.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Çalışmada veri toplama aracı olarak rüya yaşantısına ilişkin, araştırmacı tarafından oluşturulmuş yarı yapılandırılmış sorular kullanılmıştır. Katılımcılara açık uçlu sorular sormayı içeren görüşmeler, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan veri toplama araçlarından biridir (Creswell, 2019). Katılımcılar, yarı yapılandırılmış görüşmeler ile kendi öznel deneyimlerini tanımlama ve anlamlandırma imkânı elde etmiş olur (Braun ve Clarke, 2013). Çalışmada kullanılan sorular, araştırma sorusu bağlamında rüya

deneyimi üzerine öncelikli görülen alanları kapsamı için geliştirilmiş ve açık uçlu, yönlendirici olmayan bir biçimde hazırlanmış, teknik terim ve varsayımlardan kaçınılmıştır (Çelik vd., 2020). Hazırlanan yarı yapılandırılmış sorularla ilgili tez danışmanından, tez izleme komitesi üyelerinden ve fenomenolojik rüya çalışmaları yapan (psikiyatri profesörü) bir uzmandan geribildirim alınmıştır. Hazırlanan yarı yapılandırılmış soruları değerlendirmek için (Maxwell, 2018) biri doktora eğitimi gören, ruh sağlığı alanında çalışan ve bir de alan dışı gönüllü bir katılımcı ile toplamda iki pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Öncelikli görülen alanlar, katılımcıların rüya yaşantısına, rüyalarının genel içeriğine, rüya ile ilgili inanışlarına, rüyaya yükledikleri anlama, rüyaların yorumuna yükledikleri anlama ilişkin temelde sekiz soruyu içerse de görüşmeler boyunca her bir katılımcı ile konuşma bağlamında gelişen ek sorular ve konular olmuştur. Sorular rüya deneyimine ilişkin içerik, duygu gibi öznel yaşantılara dair konular ile başlamış, anlam ve yorumlamaya dair sorular ile devam etmiş ve rüyaya dahil olduğunu düşündükleri daha genel etkenler ile sonlandırılmıştır. Her görüşmenin sonunda katılımcılara paylaşmak istedikleri başka herhangi bir şey olup olmadığı ve ayrıca rüya yaşantısına dair konuşma tamamlanınca görüşmenin kendilerine nasıl geldiğine dair deneyimleri sorulmuştur.

3.1.5. Verilerin Çözümlemesi

Görüşmelerden elde edilen veriler refleksif TA yöntemiyle (Braun ve Clarke 2006; 2019a), eleştirel-gerçekçi felsefi varsayım çerçevesinde analiz edilmiştir (Archer vd., 1998). Görüşmelerin tümü anonimleştirilmiştir ve takibini kolaylaştırmak adına katılımcılara takma isimler verilmiştir. Kayıt altına alınan tüm görüşmelerin deşifresi ayrı Word dosyaları halinde yapılmış ve dosyalar MAXQDA programına aktararak üzerine çalışılmıştır. Tematik analizde deşifre sırasında uyulması gereken katı yönergeler yoktur ancak görüşme kayıtlarındaki tüm sözlü ifadelerin kelimesi kelimesine deşifresi yapılmalıdır (Braun ve Clarke, 2006). Deşifrelerde katılımcıların sözlü ifadeleri birebir metne aktarılmış, katılımcıların dil ve/veya dil bilgisi kullanımları bağlamında özgün ifadelerinde değişiklik yapılmamıştır. Ancak, okuma kolaylığını sağlamak adına birtakım ifadelerde amaçlanan anlama uygun şekilde düzeltmeler (ör., konuşma içinde düşünme sırasında üç ya da dört kez tekrarlanan kelimenin deşifrede bir kez yazılması) yapılmıştır. Ayrıca, tanınma ihtimalini önlemek

adına, alıntılarda tüm kimlik bilgileri gizlenmiş ve birkaç cümleden oluşan kısa alıntılar kullanılmıştır.

Çalışmada, refleksif TA tümevarımsal bir yaklaşım ile yürütülmüştür. Teorik bir boşlukta yürütülemeyen refleksif TA'de, tümevarımsal kavramı ile kastedilen 'verilere dayalı' bir analizdir (Braun ve Clarke, 2006, 2020b). Tema geliştirmek için kullanılan analitik birim olarak tanımlanan kodlar (Braun ve Clarke 2013), süreç boyunca her zaman gelişebilir, yeniden adlandırılabilir, birkaç koda bölünebilir, diğer kodlarla birleşebilir ve silinebilir (Braun ve Clarke (2019b). Kodlama herhangi bir çerçeve kullanılmadan açık kodlama şeklinde yapılır ve temalar, kodlama ile tekrar eden tema geliştirme sürecinin bir sonucudur (Braun ve Clarke, 2021b). Bu, kendi varsayımları üzerine ve varsayımların kodlama sürecini şekillendirdiğine dair düşünmeye çalışan refleksif bir araştırmacı ile yürütülen öznel bir süreçtir (Braun ve Clarke, 2019b).

Refleksif TA'de, raporlamada kullanılan dil tarafsız değildir ve özetleyici ya da tanımlayıcı bir rapordan ziyade analitik sürecin doğasında olduğu düşünülen aktif, yorumlayıcı bir yaklaşımla yazılmıştır. Dolayısıyla temalar 'ortaya çıkan' ya da 'keşfedilen' değil 'geliştirilen' ortak anlam kalıpları olarak kavramsallaştırılır (Braun ve Clarke, 2021b). Refleksif yaklaşımda temaların araştırmacıdan ayrı olamayacağı, araştırmacının araştırma değerleri, becerileri, deneyimleri ve eğitimleri gibi analiz sürecine getirdikleri her şeyin analize aracılık ettiği ve dolayısıyla temaların araştırmacı tarafından 'geliştirildiği' savunulur (Braun ve Clarke, 2019b). Bu bağlamda, araştırmacının aktif ve yorumlayıcı tutumuyla, bir hikâye anlatıcısı olarak konumlandırıldığı (Braun vd., 2022) Refleksif TA yaklaşımıyla yürütülen analiz sürecinde araştırmacının rolünü daha etkili bir biçimde yansıtabilme amacıyla veri analizi aşamalarının araştırmacının dilinden yazılması tercih edilmiştir.

Refleksif TA yaklaşımı altı tekrarlı aşamadan oluşur (Braun ve Clarke, 2006, 2019a). Ancak analiz süreci, bu aşamaların katı ve sıralı bir şekilde takibi ile değil, birbirine karışabilecek şekilde ve tekrar tekrar adımların üzerinden geçilerek yürütülür (Braun ve Clarke, 2021b):

- Veri aşinalığı ve araştırma notları yazmak,
- Sistematiik veri kodlaması,

- İlk temaların oluşturulması,
 - Temaların geliştirilmesi ve gözden geçirilmesi,
 - Temaları iyileştirme, tanımlama ve adlandırma,
 - Raporun yazılması.
- *Veri aşinalığı ve alıştırma notları yazma:* Anket sorularını geliştirme, araştırmaya katılım çağrı metnini hazırlama, gönüllüler ile iletişime geçme, görüşme takvimini düzenleme ve çevrim içi görüşmeleri gerçekleştirme süreçlerinin tümünü bizzat kendim yürüterek, çalışmanın başından itibaren verilere aşina olma imkânı elde ettim. Görüşmeleri gerçekleştirme, katılımcılar ile tanışma, yakınlık kurma ve deneyimlerini ifade ediş biçimlerini duyma imkânı kazandırdı. Görüşmeler sırasında bir yandan da not olarak görüşme sürecini en işlevsel şekilde kullanmaya özen gösterdim ve görüşmelerin ardından notları inceleyerek verilerin her bir katılımcı için öznel ve tüm katılımcılar için ortak anlamları hakkında birçok izlenim edindim. Görüşmelerin ses kayıtları Microsoft Office programının dikte fonksiyonu ile metin haline dönüştürüldü ve mekanik fonksiyondan kaynaklanan birçok hatayı görüşmeleri tekrar tekrar dinleyerek düzenledim. Bu düzenleme sürecinde verileri tekrar tekrar okudum ve dinledim. Verileri kodlama işlemine başlamadan önce aldığım tüm notları inceledim, genel izlenimim hakkında bir özet hazırladım ve tez izleme komite üyelerine sundum. Bu sayede, analize aktif olarak başlamadan önce verilere aşinalık kazandım.
- *Sistematiik veri kodlaması:* Verileri çözümlerken ilk olarak mümkün olan tüm deneyim ve anlamlandırmaları tespit etmek amacıyla, tüme varımsal bir yol izleyerek açık kodlama yaptım (Braun ve Clarke, 2021b). Metin içindeki, katılımcıların deneyimine ilişkin bir sözcük, bir cümle ya da paragrafı “özetleyici, çarpıcı, özü yansıtan ve/veya çağrışımsal nitelikteki bir sözcük ya da kısa bir ifade” (Saldana, 2022, s.4) olarak kodladım. Başlangıçta, MAXQDA programına aktardığım deşifre metinlerinin tümünü okuyarak ve metnin her bir kısmına aynı ölçüde dikkat vererek araştırma sorusu bağlamında anlamlı olan her bir öğeye kod uyguladım. Bu kod uygulamalar, ilk başlarda daha genişken (ör., ‘yorumlama’) tekrar tekrar okumalarım sonucunda daha detaylı kodlamalar (ör., ‘yorumlama öğrenilebilecek bir şey değil’) haline geldi. Dolayısıyla kodlama işlemini, tüm verileri tekrar tekrar okuyarak birçok kez yineledim. MAXQDA programının ‘akıllı kodlama’ fonksiyonunu kullanarak her bir kod için seçtiğim sözcük, cümle ya da paragraf üzerinden, kodlara ilişkin

değerlendirmeler yaptım. Uyguladığım kodların bağlamı ve anlatılan deneyimlerin anlam akışını korumak adına birkaç kelimeyle kısa ifadeler yerine uzun ifadeleri kodladım (ör., kod uygulanmak istenen temel ifadeye ek olarak bir önceki ve sonraki ifadeleri de koda dahil etme gibi). İlk açık kodlama sonrasında toplamda 289 kod elde ettim. Kodlama yaparken bazı kodlar için not alma amacıyla (MAXQDA programının not alma fonksiyonu) memoları kullandım, ayrıca çalışmanın tamamıyla ilgili de notlar aldım. Bu notlar kodlar hakkında açıklamalar, fark ettiğim bazı örüntüler, temalara dair taslak fikirlerimi içeriyordu. İlk kodlama sonrasında elde ettiğim kodları sınıflandırarak geçici kategorileri ve temaları oluşturdum (Braun ve Clarke, 2006).

Farklı katılımcıların görüşme metinlerinden kodlama örnekleri Tablo 3.2.'de verilmiştir:

Tablo 3.2. Kodlama Örneği

Alıntı	Kodlar
<p>“Sadece rüyalarımızda gördüğümüz şeyler sadece farkında olmadığımız şeyler değil çok fazla zihninde döndürdüğün şeyi de rüyanda görebiliyorsun. Ama onun sende yarattığı sanırım duyguyu yani yarattığı ama senin algılayamadığın ya da dışarı çıkaramadığın duyguyu. Madem hani sen bunu çıkaramadın, o zaman rüya sana bunu bu şekilde çıkartmana yardımcı oluyor gibi...” (Meva)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zihindeki konuların rüyaya tesir etmesi • Benlikle ilgili mesaj verme/farkındalık • Takıldığın yeri gösterme • Bastırılan duyguların açığa çıkması
<p>“Rüyalar birkaç türlü diye düşünüyorum. Birisi bilinçaltından gelen rüyalar, diğeri günlük olay yani günlük etkilendiğimiz ya da yaşadığımız etkilenmek de zorunda değiliz duyduğumuz şeylerin rüyaya girmesi. O şekilde yani bir de ilahi boyutu var da o benim gibi insanlarda olmaz gibi düşünüyorum.” (Esmâ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Karşılaşılan tecrübeler rüyaya dahil olur • Rüyaların manevi/ilahi boyutu • Bilinçaltı vurgusu • Rüyaların günlük yaşamdan etkilenmesi
<p>“Hem öncesinde hem sonrasında hem rüya öncesinde rüyayı şekillendiriyor hem de rüya sonrasındaki güne de etki etmiş oluyor benim için.” (Ömer)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uyanıklık benliği ile uyumlu deneyimler • Rüyaların günlük yaşamdan etkilenmesi • Rüyanın günlük yaşamı etkilemesi

Tablo 3.2. (devamı)

Alıntı	Kodlar
<p>“İnsan kendi kendine bir zemin hazırlıyor demek ki. Günlük bir şeylerimiz var bir rutindeyiz biriktiriyoruz, biriktiriyoruz hani ondan sonra yatağa yattığımızda da boşaltıyoruz. Bazen çok böyle rahat uyanıyoruz. Bazen daha böyle bir hırslı, yılmış uyanıyoruz, yorgun uyanıyoruz bilmiyorum diyorum ya hani insanın heybesine doldurduğu bütün gün bir boşaltımı gibi bir şey rüya da herhalde.” (Fatma)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Uyanıklık benliği ile uyumlu deneyimler• Rüyaların günlük yaşamdan etkilenmesi• Boşaltım/temizlik• Rüyadan uyanınca yorgun olma• Rüyanın duygulara etkisi

• *İlk temaların oluşturulması:* İlk taslak temaları, elde ettiğim kodların ortak noktalarını belirleyerek oluşturduğum gruplara ve/veya alt gruplara sınıflandırma işlemi sonucu geliştirdim. Başlangıçta çok fazla sayıda kod ve potansiyel temalar mevcuttu ve bu temalar daha çok görüşmelerin bir özeti gibi görünüyordu. Geçici sınıflandırma aşamasında başlıca iki üst tema geliştirdim. Bu temalar, katılımcıların daha çok rüyaya ilişkin kendi öznel deneyimlerini paylaşırken değindikleri konular olarak sınıflandırdığım ‘öznel rüya yaşantısı’ (rüya yaşantısı, rüya yaşantılarını etkileyen faktörler, rüyaya verilen anlam ve yorumlama, rüya yaşantısının etkileri ve rüya yaşantısını diğer insanlarla paylaşmaya ilişkin tutumlar) ve ‘rüya ile ilgili genel inanışlar’ (rüya görüşü, rüyanın işlevi, rüya mekanizmasının işleyişi ve rüya görüşünü etkileyen faktörler) başlıklarından oluşuyordu. Ancak, öznel rüya yaşantısı ve rüya ile ilgili inanışlar üst temalarının altına dahil olduğumu düşündüğüm kod/alt temalarda diğer temanın altına girebilecek ya da birbiri ile ilişkisi bağlamında aynı tema altında olmasının daha doğru olacağını düşündüğüm kod/kategoriler vardı. Örneğin katılımcıların öznel rüya yaşantılarına verdikleri anlam ve rüyayı nasıl yorumladıkları ile ilgili görüşler, dolayısıyla belirlenen kodların, aynı zamanda ‘rüya ile ilgili genel inanışlar’ temasının bir kategorisi olan ‘rüya görüşünün’ de altına dahil olabileceği ya da bir takım ortak kodlar barındırabilecekleri gibi.

• *Temaların geliştirilmesi ve gözden geçirilmesi:* Geçici sınıflandırma ve temaları oluşturduktan sonra metinleri tekrar okuyarak ikinci kez kodlama yaptım, böylelikle kodlamanın ilerleyen aşamalarında geliştirdiğim yeni kodlarla metinleri

yeniden değerlendirdim. Kodlama ve sınıflandırma süreci boyunca, kodların üzerine düşünerek, verilere tekrar tekrar dönerek, sınıflandırmaların uygunluğunu ve aldığım notları değerlendirerek daha fazla fikir geliştirmeye başladım. Bu süreci kolaylaştırmak için zihin haritası, kod bulutu, yaratıcı kodlama ve akıllı kodlama gibi bilgisayar destekli görsel araçlar kullandım. Farklı tema senaryolarından oluşan alternatif listeleri, tablo oluşturma, el ile kâğıt üzerine not alma, ya da bir Word dosyası üzerine madde madde liste yapma gibi farklı şekillerde çalışarak gözden geçirdim. Bunun yanında, nitel araştırma yaklaşımı ile doktora tezini tamamlamış doktor psikolojik danışman bir meslektaşım görüşmelerden dördünü bağımsız olarak kodladı. Kodlama ve tema geliştirme ile ilgili bakış açısı farklılıklarımızı tartıştığımız bir görüşme gerçekleştirdik ve bu bilgileri refleksivite amacıyla kullandım. Ayrıca, tez danışmanım ile tüm kodlama ve tema geliştirme süreci boyunca tartışmak fikirlerin zihnimde netleşmesine yardımcı oldu. Temaları geliştirme; kodlama, geçici sınıflandırmalar yapma, potansiyel ve/veya taslak temaları oluşturma, daha ayrıntılı ve tekrar tekrar kodlama ve nihayet temalara son halini vermeden oluşan uzun bir süreçti. Bir başka temanın altına da girebileceğini düşündüğüm birçok alt temanın olması ve en uygun temaları geliştirme çabası zaman alıcıydı.

- *Temaları iyileştirme, tanımlama ve adlandırma:* Farklı liste, senaryo ve haritalar üzerine çalıştıkça, temalar hakkında daha net, açık bir fikir oluştu. Temaları iyileştirme sürecinde ilerledikçe, tema tanımlarında ve kapsamlarında daha benzer alternatifler geliştirmeye başladığımı fark ettim. Böylelikle aynı zamanda, temaların altına giren konular da şekillendi. Bu süreçte, temaların verilere aşına olmayan bir kişi tarafından nasıl anlaşıldığını değerlendirmek ve temalar üzerine tartışmak amacıyla klinik psikoloji alanında doktora tez sürecinde olan (nicel araştırma yaklaşımı bağlamında çalışan) bir meslektaşım ile görüştim. Ayrıca, nitel araştırma yaklaşımı konusunda uzman görüşü almak için danışmanımın dışında bir doktor öğretim görevlisinden süpervizyon aldım, temaları tartıştım. Tez danışmanım ile de temaları birçok kez tartıştım.

- *Raporun yazılması:* Her bir temayı yazmak, ortak örüntüyü açık bir biçimde ifade edebilmek için katılımcıların öznel ve ortak hikâyeleri üzerine tekrar tekrar düşünmemi gerektiren uzun bir süreçti. Bu nedenle birçok kez önceki aşamaları yeniden gözden geçirdim. Bu gözden geçirmeyle birlikte, örneğin, temaları yeniden

düzenledim ve ‘Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”’ temasının diğer temaları içine alan kapsayıcı bir tema olduğu düşüncesine ulaştım. Ayrıca, her bir tema kapsamında ilgili konuları ele alırken mümkün olduğunca farklı katılımcılardan alıntılar sunmaya ve belli bir konuyla ilgili birden fazla katılımcıdan örnek vermeye özen gösterdim. Uygun alıntıları belirlemek için yineleyen şekilde verileri gözden geçirmek, tema, boyut ve alt temaları katılımcıların ifadeleri doğrultusunda yeniden adlandırmamı sağladı. Böylelikle, ortak hikâyeyi temsil eden başlıkların örüntüleri daha net ifade edebilecek şekilde düzenlenmesi kolaylaştı. Rapor yazma sürecinde, ortak hikâyeyi zengin bir biçimde tartışmak ve konuyu etkin bir şekilde genişletmek amacıyla alanyazına başvurdum. Bu başvuru sırasında, çalışmanın Türk toplumunda rüya anlayışı üzerine bir inceleme olması nedeniyle dini ve kültürel bağlamda rüyayla ilişkili kaynakları da dikkate aldım. Raporlama sürecinde verileri alanyazın üzerinden tartışmak, temalara ve her bir temanın altına giren ortak örüntüye dair yorumlarımı tekrar tekrar değerlendirmemi sağladı.

3.1.6. Çalışmanın Güvenilirliği

Nitel araştırmalarda kullanılan birçok yöntem ya da metodoloji olmasının yanı sıra, nitelikli bir araştırma için genel ilke araştırma sorusu ve yöntemin uyum içinde olduğu, tutarlı bir araştırma tasarlamaktır (Braun ve Clarke, 2019b). Braun ve Clarke (2019a), araştırmacının, kodlama, tema geliştirme, veri yorumlama sürecindeki aktif ve dolayısıyla öznel katılımını vurguladıkları tematik analiz yaklaşımlarını ‘refleksif’ olarak tanımlamışlardır. Öznel yorumun önemli ve hatta kaçınılmaz olduğu refleksif TA’nın döngüsel aşamalarının takip edildiği bu çalışmada, yöntemin felsefi temeliyle tutarsız olmasına sebep olacağı için güvenilirlik, tekrarlanabilirlik ve doğruluğu arttırmaya yönelik daha pozitivist kabul edilen önlemler (ör., katılımcı doğrulaması, kodlayıcılar arası güvenilirlik) kullanılmamıştır (Braun ve Clarke, 2021b). Bunun yanında, Braun ve Clarke’ın iyi bir tematik analiz için on beş maddelik ölçüt listesi (2006) ve nitelikli bir refleksif TA araştırmasının değerlendirilmesine rehberlik etmesi için oluşturdukları yirmi soru (2020b) dikkate alınmıştır. Bu kriterler temel olarak, araştırmacının verilerle derin etkileşimini, titizlikle ve sistematik bir şekilde kodlamasını, refleksiviteyi yani araştırmacının rolünü, teorik varsayımlarını belirtmesini, veri konularını özetlemesi değil ortak anlamın tematik kalıplarını açık bir şekilde sunmasını kapsamaktadır (Braun ve Clarke, 2006, 2019a, 2020b). Bu

doğrultuda, çalışma içinde ilgili bölümlerde bu kriterleri sağlamaya yönelik detaylar sunulmuştur (bkz. Yöntem, Verilerin Çözümlemesi, Refleksivite: Araştırmacının Rolü).

Araştırmanın duyurusunda, onam formunda ve görüşme öncesi kaydı başlatmadan önce, katılımcıların söylediklerinin doğru olmasını ve sadece araştırmacının duymak istediklerini söylememelerini sağlamak amacıyla açık konuşmalarını kolaylaştırmak için isimlerinin gizli tutulacağına garantisi verilmiştir (Maxwell, 2018). Araştırmacı, çalışma sürecinde aktif rol almış ve temaları geliştirmiştir. Tematik analiz yaklaşımı ve teorik varsayımlar açık bir şekilde belirtilmiştir. Verilerin deşifresi ayrıntılı bir şekilde yapılmış ve kontrol edilmiş, kodlama sürecinde tüm veriye eşit önem verilmiş, ayrıntılı ve açık kodlama yapılmıştır. Çözümleme için uzun bir zaman ayrılmış ve yalnızca genişletilerek açıklanmamış, yorumlanmıştır (Braun ve Clarke, 2006).

Refleksivite, belirli bir anlayış geliştirmeye ya da bir eylemde bulunmaya nasıl katıldığına dikkat etmek için kişinin kendisine geri dönmesini ifade eder (Fischer, 2009) ve nitel bir çalışma sırasında da araştırmacının 'kendini konumlandırması'; kendi deneyimlerini, görüşlerini paylaşması, bilgiyi nasıl yorumladığını açıkça ifade etmesi anlamına gelmektedir (Creswell, 2020). Anlam ve bilginin bağlamsallığını vurgulayan refleksif TA yaklaşımında, araştırmacının öznelliği güvenilirliğe karşı önlenmesi gereken bir tehdit değil, "üretilen bilgiyi kaçınılmaz olarak şekillendiren bir bilgi üretim kaynağıdır" (Braun ve Clarke, 2021b). Bu sebeple, çalışmada da kişisel deneyimler, çalışmaya ilgi duyulmasının sebepleri, teorik yaklaşımlar gibi konularda paylaşımda bulunma ve çalışma boyunca verilerle etkileşim ile ilgili notlar olarak, yöntem bölümünde araştırmacının rolü sunulmuştur.

Nitel araştırma yaklaşımı ile doktora tezi araştırmasını tamamlamış bir psikolojik danışman, çalışmadan bağımsız olarak görüşmelerden dördünü kodlamış ve geçici kategoriler geliştirmiştir. Ancak bu kodlama, farklı araştırmacıların verileri kodlayarak karşılaştırdığı, 'kodlayıcılar arası güvenilirlik' (Boyatzis, 1998) olarak kavramsallaşan güvenilirlik değerlendirme ölçütü kapsamında değil, refleksivite bağlamında kullanılmıştır. Araştırmacının sürece getirdiği öznel becerileri kaçınılmaz gören refleksif TA'de, çalışmanın kalitesini arttırmak için kullanılan araştırma ekibi gibi önlemler arzu edilmez (Braun ve Clarke, 2019b). Çalışmada tüm verileri ve

raporlamamı değerlendirmesi için uzman görüşünü bir süpervizyon olarak aldım. Bu görüş alma, kodlama, tema adlandırma, raporlamada kullandığım dil gibi alanların refleksif TA yaklaşımı bağlamında tutarlılığını değerlendirme amacıylaıydı.

Elbette bu nitel çalışmayla, rüya deneyimi hakkında nesnel bir gerçeği ifade etmek amaçlanmamıştır ve dolayısıyla çalışma, rüya yaşantısına sahip tüm insanları temsil edemez.

3.1.7. Refleksivite: Araştırmacının Rolü

Ben (ön çalışmayı yaptığım sırada) 32 yaşında, evli, bireysel görüşmeler sürecinde anne adayı iken, verilerin çözümlenmesi sürecinde anne olmuş bir kadınıım. Lisans eğitimimi psikoloji alanında, yüksek lisans eğitimimi psikiyatri anabilim dalı altında bulunan ruhsal travma programında tamamladım. 2013 yılından bu yana psikolojik görüşmeler yapıyorum ve bu görüşmelerde daha çok eğitimlerini de tamamladığım Narrative Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve EMDR yaklaşımlarından faydalanıyorum.

Muhtemelen her psikoterapist gibi, seans sırasında zaman zaman danışanlarıımın rüyalarını dinledim. Alanım kapsamında rüyaya ilişkin hatırladığım ilk deneyimlerim; lisans eğitimimde aldığım 'Biyolojik Psikoloji' dersinde duyduğum lüsid rüya kavramı ve ardından aldığım diğer bir seçmeli derste bu konu üzerine yaptığım kısa bir sunumdur. FRBM'nden ilk kez 2017 yılında katıldığım bilimsel bir toplantıda haberdar oldum. Aynı yıl, periyodik olarak düzenlenen ve model üzerinden psikoloji, psikopatoloji, rüyaların konuşulduğu toplantılara katılmaya başladım. O günden bu yana, FRBM ile ilişkili konularda birçok teorik eğitim, toplantı ve grup süpervizyonlarına katıldım., Bu modeli bireysel görüşmelerimde bir yöntem olarak kullandım. Psikoterapi sürecinde rüyaları konuşmanın işlevselliğine dair var olan çok sayıda teorik kaynağa rağmen (Caperton, 2012; Kara ve Özcan, 2019; Holzinger vd., 2021) araştırma makalelerinin kısıtlı olması ve konuya duyduğum ilgi beni bu çalışmaya yöneltti.

Türk toplumunda rüya yaşantısını anlamlandırma üzerine çalıştığım bu araştırma öncesinde FRBM üzerine eğitim ve süpervizyonlara katılmış olmamın bir takım

avantaj ve dezavantajları oldu. FRBM'ne göre rüya bir yaşantıdır, bu yaşantıda da aynı uyanıklık yaşantısında olduğu gibi kendimizdir ve uyanıklık benliği ile rüya benliğinin duygusal-bilişsel etkinlikleri birbiri ile örtüşür (Kara, 2014a). Dolayısıyla FRBM; benliği rüyanın merkezine koyar, rüyayı benliğin kendi kendine konuşması olarak ele alır ve böylelikle rüyanın benliğin bilinçli bir etkinliği olduğunu savunur (Kara, 2012). Görüşmeler sırasında, verileri kodlarken ve tema geliştirirken bu yaklaşımın fikirlerinin ve varsayımlarının zihnimde dolaştığını, yaklaşım bağlamında benimsediğim noktalara zihnen sık sık çekildiğimi fark ettim. Refleksif TA yaklaşımında, nitel bir çalışma yapan araştırmacının rolü açısından bu çekilmeler ve araştırmacının temaları geliştirme sürecindeki katkısı doğal ve kaçınılmaz olsa da (Braun ve Clarke, 2019b), bir yandan da fenomenolojik psikoterapinin ve dolayısıyla fenomenolojik tutumun öznel deneyime verdiği önemin (Zahavi, 2019) ve rüya çalışmaları pratiğimde bu tutumu sık sık pratik etmiş olmamın, bir araştırmacı olarak kendi rolümün daha fazla farkında olmama katkıda bulunduğunu düşünüyorum. Fenomenolojik yaklaşım ile rüyalara dair benimsediğim birtakım fikirler olmasına ve katılımcıları dinlerken zihnimin arka planında bu bilgilerin çağrışmasına rağmen, rüyanın kültürel, sosyolojik ve aynı zamanda Müslüman bir psikolog olarak dini boyutlarını da yadsıyamadığımı belirtmeliyim. Bu konuyu araştırmak benim için mesleki anlamda ilgi çekici olsa da mesleğimden bağımsız, (ne kadar mümkünse) kişisel olarak da zevk aldığım bir süreç oldu. Katılımcılar ile rüya deneyiminin zengin, karmaşık ve 'gizemli' doğası hakkında konuşmak çok güzel bir tecrübeydi.

Bu çalışmanın ikinci bir amacı, Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlam üzerine elde edilen bulgular ile, FRBM temelli, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasını geliştirirken faydalanma ve/veya çalışmanın verilerini analiz ederken bir kaynak oluşturmasıydı. Modeli yeniden ele alırken hem fenomenolojik psikoterapinin ve FRBM'nin benimsediği tutuma sadık kalmam hem de rüya ve (travmatik) yas fenomenlerinin zengin bireysel/psikolojik, dini, kültürel ve sosyal boyutlarını dikkate almam gerekiyordu. Bu durum, görüşmeler, kodlama ve tema geliştirme sürecinde verileri değerlendirmemi şekillendirdi. Ayrıca, elde ettiğim bilgi ve geliştirdiğim temaları bir modeli yeniden ele alırken kullanacak, bir şey üretecek olmam beni hem motive etti hem de bir ölçüde kaygılandırdı.

Nitel araştırma yürütme bağlamında bu ilk deneyimin değildi. Daha önce yüksek lisans dönemimde ve doktora sırasında aldığım bir ders kapsamında olmak üzere iki farklı nitel araştırma sürecim olmuş ve dolayısıyla nitel görüşmeler gerçekleştirmiştim. İnsanların öznel deneyimlerini dinleme, derinlemesine inceleme ve ortak bir hikâyeye geliştirme fikri kendi kişilik özelliklerim ve psikoloji bilimine bakış açım bağlamında bana, insan psikolojisi hakkında birçok işe yarar bulgunun elde edildiği nicel yaklaşımlardan daha yakın gelmiştir. Bugüne kadar bu ilgi ile nitel analiz teknikleri, araştırma yöntemleri ve uygulamaları üzerine düzenlenen eğitim, seminer ve panellere katıldım. Ayrıca, yüksek lisans eğitimi sürecimde, mülteci kadınların göç deneyimiyle ilgili yürüttüğüm nitel bir araştırmayı bir kongrede sundum. Doktora eğitimi sürecimde de travmatik ya da zorlu yaşam deneyimi olan üniversite çağındaki gençlerde koruyucu faktörleri keşfetme üzerine yürüttüğüm araştırmanın bir parçası olarak nitel görüşmeler yaptım.

Görüşmelerde kayıt almaya başlamadan önce tanışmaya, kısa bir sohbet etmeye ve çalışma ile ilgili başlamadan önce söylemek ya da sormak istedikleri şeylere muhakkak vakit ayırdım. Görüşmelerde sorularımın rehberliğinde ilerleyerek, gerektiğinde ek sorular da sorarak katılımcıların deneyimlerine dair mümkün olduğunca çok şey duymaya çalıştım. Yorumlamalardan kaçınarak ancak duyduklarımı da sık sık tekrar ederek doğru anlayıp anlamadığımı teyit etmeye çalıştım. Görüşmeler boyunca katılımcıların deneyimlerini paylaşmaya hep açık olduklarını hissettim. Bana ölüm, kayıp, ayrılık, utanç, istek ve arzu, kaygı ve korku, mutluluk gibi daha birçok konuda cömertçe rüya yaşantılarından ve düşüncelerinden bahseden tüm katılımcılara bir kez daha teşekkür etmek istiyorum.

3.2. Analiz ve Tartışma

Bu çalışmada rüya, birçok katılımcı için gizemli, bilinmez ve tam anlamıyla anlam vermenin zor olduğu bir deneyimdi. Bununla beraber, rüyalardan çoğunlukla “ilgi çekici” ve “sevilen” bir deneyim olarak bahsedilirken nadir de olsa rüya görmeyi “sevm[ediklerini]” ifade eden katılımcılar da oldu. Analiz boyunca verilere dair dikkat çeken şeylerden biri, tema ve alt temaların birbiriyle ilişkili, etkileşimli birçok noktasının bulunmasıydı. Rüya deneyimine yönelik görüşmelerin analiz ve tartışmasına yer verilen bu bölümde, rüya yaşantısının farklı boyutlarını içeren

kapsayıcı tema ile rüya yaşantısının bağlamsallığına, rüyanın uyanıklık yaşantısına olan etkisine ve bu etkinin dönüştürücü rolüne karşılık gelen üç tema sunulmaktadır (Tablo 3.3.).

Tablo 3.3. Kapsayıcı Tema ve Temalar

<p>Kapsayıcı Tema: Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”</p>	<p>Boyut 1: “Ters Bir Zamanda” Uyumak ya da “Rüyada Bile Yorgun” Olmak Boyut 2: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk” Boyut 3: “Alman Ne Kadar Cami İçini Görüyor Mesela ya da Biz Rüyamızda Ne Kadar Sinagog Görüyoruz” Boyut 4: “Dini Bir Tecrübe” Olarak Rüya: “Başka Bir Boyuta Açılan Kapı”</p>
<p>Tema 1: Değişen Anlam: “[Rüya] Her Kişiye Özeldir”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “[Rüya] Kişisel Bir Mevzu” • “[Anlamını] Merak Etmekten de Geri Duramıyorum” • Anlatılmadıkça Kuşun Ayağında Takılı Duran Rüya
<p>Tema 2: “Rüyadan Sonraki Gün...”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “[Rüyadaki] Ruh Hali Üzerime Sinmiş Oluyor” • “[Rüya] Düşünce Şekli[m]i Etkiliyor” • “O [Durumla] İlgili Bir Tavrı Aldım”
<p>Tema 3: Terapötik ya da Manevi “Rehber Ola[n]” Rüya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Bir Nevi Ücretsiz Psikolojik Danışmanlık” • “Mesaj Ama Bir Emir Değil”: Metafiziksel İşlevler

3.2.1. Kapsayıcı Tema: Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”

Katılımcıların neredeyse her biri rüyayı farklı boyutları olan bir deneyim olarak tarif etti. Bu kapsayıcı tema katılımcıların rüyaların uyanıklıktaki çevresel (dışsal) ya da bedensel (içsel) fizyolojik süreçlerin bir yansıması olabildiğine, kişilerin psikolojik deneyimleriyle nasıl ilişkilendirilebileceğine ve yaşam biçiminden, içinde yaşanan toplumsal hayattan etkilenebildiğine dair ortak anlatıları kapsamaktadır. Ayrıca, manevi bir deneyim olarak rüyanın “ilahi” ya da “şeytani” olabildiğine dair görüşleri de içermektedir:

“Rüyalar birkaç türlü diye düşünüyorum. Birisi bilinçaltından gelen rüyalar, diğeri günlük olay yani günlük etkilendiğimiz ya da yaşadığımız, etkilenmekte zorunda değiliz duyduğumuz şeylerin rüyaya girmesi. O şekilde yani bir de ilahi boyutu var.”
(Esmâ)

“Bazı gördüğüm rüyalar biraz daha iç dünyama ait olduğunu hissediyorum. Bazılarında günlük gördüğüm nesnelere rüyama geliyor, karışık bir şekilde... çok da anlamlandıramadığım rüyalar da oluyor. Bazıları işte dediğim gibi daha manevi rüyalar oluyor, benim açımdan anlamlandırabildiğim daha çok resmi görebildiğim, yorumlanmaya müsait olduğunu düşündüğüm rüyalar. Bazıları işte daha bilmiyorum psikolojik sıkıntılarımın kaynaklı olduğunu düşündüklerim var. Böyle farklı hep, tek bir rüya tanınım yok o yüzden.” (Hüma)

Bu kapsayıcı temadaki ortak örüntüde, katılımcıların uyanıklık ve rüya yaşantısını birbiriyle çoğu zaman doğrudan ilişkili ve birbirini etkileyen bir deneyim olarak değerlendirdikleri görülür. Daha açık bir ifadeyle uyanıklık yaşantısı rüya yaşantısını etkilediği gibi, rüya yaşantıları da uyanıklığı etkileyebilir (Schredl ve Reinhard, 2010). Bu bütünsel bağlamın ve görüşmelerden elde edilen tüm verilerin, rüyalarında aynı uyanıklık yaşantısı gibi kendiliğinden bir yaşantısı olduğu kabulünü desteklediği söylenebilir (Kara ve Özcan, 2019):

“O da yaşantının bir kısmı aslına bakarsak... yani nasıl uyanırken bir şeyler yaşıyorsak uyurken, uyuyan şey yani rüyamızda da bir şeyler yaşıyoruz. O[nu] da hani hayat tecrübesi olarak görüyorum diyebilirim”. (Hüma)

“Hem öncesinde hem sonrasında... hem rüya öncesinde rüyayı şekillendiriyor hem de rüya sonrasındaki güne de etki etmiş oluyor benim için.” (Ömer)

Rüyanın bir “hayat tecrübesi” ve uyanıklık yaşantısıyla doğrudan ilişkili olduğunu anlatan ortak örüntüde, dolayısıyla bu kapsayıcı temanın altına giren temalarda da çoğu kez birbiri içine giren, bağlantılı bir anlatım olduğu görülür. Bu anlatım zaman zaman, toplumsal değer ve söylemlerin bilinçaltını şekillendirerek rüyalara yansıdığı düşünülmesi gibi iki boyut arasındaydı. Zaman zaman da gün içinde dikkat verilmeden de bir veri olarak zihne giren deneyimlerin bilinçaltına girdiği ve

rüyalara bu şekilde yansıdığıının düşünülmesi gibi bir temanın altındaki farklı başlıklar arasındaydı. Ancak nihayetinde tüm katılımcılar aktif olarak ‘tecrübe ettiği’ ya da pasif olarak zihnine giren olsun, uyanıklık yaşantısıyla direk bağlantı kursun ya da bilinçaltı kavramını kullanarak örtük anlamalara vurgu yapsın, rüyaları, benliğin yaşantılarını yansıtan, fiziksel, psikolojik, dini, kültürel, toplumsal deneyimlerin etki ettiği ve farklı boyutları olan bir yaşantı olarak görüyordu.

3.2.1.1. Boyut 1: “Ters Bir Zamanda” Uyumak ya da “Rüyada Bile Yorgun” Olmak

Bu boyut, uyku sürecindeki çevresel şartların veya uyku öncesi, uykuya dalarken ya da uyku sırasında tecrübe edilen bedensel duyuların rüya yaşantısının içeriğine yansımalarını ele almaktadır. Katılımcılar uykuya dalınan ya da uykunun sürdüğü vaktin ve ortam şartlarının rüya içeriğine etkilerinden bahsetti. Deneyim ve inançlar “rüyayı görme zamanının” gece uykusu ya da sabah/gündüz uykusu sırasında olmasının rüyayı etkilediği ve bu bağlamda farklı zamanlarda görülen rüyaların farklı yorumlanacağı yönündeydi. Rüyayı görüldüğü zamana bağlı olarak anlamak İslami literatürde de rüya yorumlamanın temel ilkelerinden biri olarak geçmektedir (Elzamzamy ve Salem, 2021). Örneğin, hadis literatüründe “rüyaların en doğrusu seher vakitlerinde görülen rüyalardır” ifadesi yer alır (Tirmizi, Rüya: 3). Bazı katılımcılar “kerahet vakti”, yani güneş doğmadan ve batmadan önceki kırk beş dakikalık aralıkta uyumanın, uyku için “ters bir zaman” olduğunu ve “ölüm”, “kaza” gibi “absürt” korkutucu, “şeytani” ya da “karışık” rüyalara sebep olabileceğine dair inanç ve tecrübelerini paylaştı. Akif güneş doğarken, tam tepedeyken ve batarken uyumanın dini kaynaklarda zararlı olarak ifade edildiğini belirtti. Kendisi de özellikle ikinci vakti uyuduğu zamanlarda bunu tecrübe ettiğini ve “farklı bir uyku olduğunun” hissedildiğini ifade etti.

Katılımcılar bedensel duyuların rüya içeriğine yansımalarından bahsetti. Ömer çok yorgun uyuduğu zaman rüyasında da bunu tecrübe ettiğini: “Hareket edemiyorum, yapabildiğim şeyleri yapamıyorum. Rüyada bile yorgun olduğumu hissediyorum” diyerek paylaştı. Bunun yanında, birkaç katılımcı üşümenin ya da “susamak” gibi “fiziksel ihtiyaçların” da rüyaya yansiyabildiğini ifade etti. Akif ve Hamza benzer örnekler vererek yağlı bir şeyler yiyip uyuma ya da çok susamış olmayla birlikte

rüyada su görme, vadi ya da “çölün ortasında su ara[ma]” gibi yaşantıların olabildiğini söyledi. Katılımcıların bu deneyimleriyle tutarlı olarak, farklı kültürlerden kişilerle yapılan bir çalışmada da açlık ve susuzluk gibi bedensel durumların rüya kalitesini etkilediği görülür (O’Nell, 1965). Laboratuvar ortamında yapılan farklı araştırmalar ise, el ve ayaklara titreşim verme, ışık yanıp söndürme (Paul vd., 2014), trafik sesleri (Rahimi vd., 2015), hafif acı uyarımı (Nielsen vd., 1993) gibi farklı dışsal uyarıların karmaşık bir şekilde işlenerek rüya içeriğine dahil olduğunu göstermektedir (Schredl, 2018; Carr vd., 2020). Bunun yanında, bu deneyimler zaman zaman kültürel bağlamlarla ilişkilendirildi. Katılımcılar, tok karınla yatmış olmanın, “özellikle akşam yemeklerinde”, “mideyi yorucu gıdalar” yemenin “halk arasında karabasan” denilen rüyalara ya da “şeytani rüyalara” sebep olabileceğini ifade etti. Katılımcılardan bazıları bedensel duyumların yanında ortamın temizliği gibi çevresel şartların rüya içeriğine yansımalarından da söz etti. Bazı katılımcılar “pis bir yerde” ya da “[ekmek] kırıntı[sı]nın üstünde uyuyunca korkunç rüyalara” sebep olabileceğini belirtti ve bu korkunun kültürel olarak “içe işlendiğini” ifade etti. Örneğin, Meryem küçük bir çocukken, babasının yatmadan önce yastığını yorganını silkelediğini görmüş ve önceki gece korktuğunu, buna yatakta kalan bir ekmek kırıntısının sebep olabileceğini duymuştu.

Rüya yaşantısına dair çoğunlukla dini ve kültürel referanslarla belirtilen bu görüş ve tecrübelerin yorumuna ya da anlamına yönelik sınırların daha net olduğu ve katılımcıların çevresel, fiziksel şartlara ya da bedensel duyumlara dayandırdıkları bu rüyalarda alternatif anlamlar aramadığı ve rüyanın anlamlılığına dair çıkarımlar yapma konusunda daha net bir tutum sergiledikleri görülür. Bu etkenlerle tecrübe ettikleri özellikle “korkutucu”, “karmaşık” ya da şeytani” rüyaların içinde gizemli, özel ya da “rahmani”, “mesajlı” bir anlam aramamış ve sebep olan çevresel ve bedensel şartlara bağlamışlardı. Örneğin, uyku zamanı ve rüya ilişkisini Hamza ve Defne şu şekillerde ifade etti:

“... bana anlatılan dini bilgilerde kerahet vaktinde uyumak iyi değil denir, e uyumak iyi değilse uyumanın meyvesi olan rüyadan da çok hayır gelmez diye düşünüyorum.”
(Hamza)

“...çok korkutucu bir rüya gördüğüm zaman (...) işte çok ters bir zamanda uyudum diyorum, kerahet vaktinde uyudum diyorum. (...) bunları şeytani rüyalar olarak anlamlandırıyorum kendimce.” (Defne)

3.2.1.2. Boyut 2: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”

Bu boyutun altına giren ortak hikâyede katılımcıların günlük yaşam deneyimlerinin, içsel yaşantılarının, kaygılarının ya da sadece gün içerisinde karşılaştıkları nesne veya olayların, yani tüm iç dünyalarının rüya yaşantısına yansıdığına dair görüşler tespit edildi. Katılımcılar bazı rüyaları “iç dünyalarını” yansıtan, kendiliklerine dair bilgiler içeren bir deneyim olarak ifade etti. Meva, diğer boyutları ayrı tutarak rüyada kişi hangi insan ya da deneyimle karşılaşırsa karşılaşsın bunun “insanın kendi zihnine ve bilinçaltına ilişkin bir şey” olduğunu düşünüyordu. Bu düşüncesini “benim rüyamda onu görmüş olmam, onun hayatını değiştiren bir etkiye sahip olamaz ya da onun duygu ve düşüncesinin (...) bana bir şekilde haber verildiği anlamına gelmez” diyerek savundu. Akif de Meva ile benzer şekilde rüyaların “dış dünyaya açık olduğunu düşünmüyor[du]”. Rüyaların kendilikle ilgili olduğunu ve karşılaşılan insanların yine o kişi hakkındaki endişeleri ya da düşünceleri yansıtabileceğini söyledi. Bazı katılımcılar, rüya yaşantısının doğasının uyanıklığa nazaran daha otantik olduğunu ima etti. Hüma rüya sırasında “duygularını daha açık ve net gördüğü için” kendi fikirlerine dair daha belirgin bir sonuca vardığını belirtti. Dilâ da benzer düşüncelerini dile getirdi:

“Yani ne bileyim ya her insanın bir özü vardır ve o öze ne kadar yakınlaşırsan aslında o kadar sen oluyorsun gibi geliyor. Hani dedim ya normalde işte dış faktörlerden dolayı ne hissedeceğimi ne düşüneceğimi tam bilemez bir konumdaydım. Hani onlardan uzak olduğum için daha öze yakın oluyorsun, o yüzden daha sen oluyorsun dedim.” (Hüma)

“Şu an ben yaşarken benim çok fazla engelleyen unsur var bence fikirlerimin açığa çıkmasında ama rüya hali en rahat olduğumuz ve en müdahalenin az olduğu bir zaman diyeyim. Ondan dolayı da ne kadar az müdahalede fikir o kadar rahat bırakabiliyor kendini. Yine aslında bende olan bir fikir belki o an açığa çıkması gerekiyordur diye düşünüyorum.” (Dilâ)

Katılımcılar uyanıklık ve rüya yaşantılarının ortak, birbiriyle ilişkili, uyumlu ve birbirinden etkilenen benzer psikolojik örüntülere sahip olduğunu düşünüyordu. Öznel “hayatın rüyayı etkilediğini”, içinde bulunulan zamana, konuma, düşünce şekline göre rüyanın insan deneyimleriyle “şekillendiğini” ve “hiç bilgisine sahip olunmayan bir şeyin rüyada görülme ihtimalinin az” olduğunu ifade ettiler. Katılımcıların bu görüş ve deneyimleri rüyanın uyanıklıkla olan süreklilik ilişkisini destekleyen çalışmalarla oldukça tutarlıydı (Domhoff ve Schneider, 2008; Hartmann, 2010; Schredl, 2010; Domhoff, 2020; Nöltner ve Schredl, 2023; Schredl vd., 2023). Bunun yanında, rüyadaki benliğin tecrübesinin, uyanıklık benliği ile ortak bir yöneliminin olduğunu ifade eden katılımcılar oldu. Meva rüya ve uyanıklıktaki ortak benliğe dair deneyimini “Hayatta olsam öyle bir rüyayla, o rüyanın durumuyla gerçek hayatta karşılaşmış olsam verdiğim tepkiyle hemen hemen aynı şeyi veriyorum” diyerek ifade etti.

“Mesela ben günlük hayatımda kapalı bir insanım ama rüyamda kendimi dışarıda açık bir şekilde görüyorum. Hemen şey oluyor... ya ben normalde kapalıyım. Neden böyle açık çıktım diye gerçek hayatımı direk rüyama yansıtıyorum. Demek ki beyin hiçbir zaman normal hayattan kendini soyutlayarak rüyalara geçmiyor. Bu yüzden herkesin rüyaları da kendi günlük hayatı ile ilgilidir ya da işte normal bir şekilde görüyorsam kendimi başörtü ile görüyorum, dışarıdaysam vs. yani beyin kendini artık o şekilde kodladığı için farklı bir duruma sokmuyor.” (Defne)

“[Önceleri] daha içe kapanıkken neden içe kapanığım diye çok sorguladığım bir dönem vardı mesela... Bununla ilgili rüyalar görüyordum yani kendimi görüyordum. Kendimi nasıl düşünüyorsam içe kapanık şekilde içe kapanık Âmine olarak görüyordum. Mesela [kendimi] dışarıdan gördüğüm zamanlar oluyordu. (...) Orada öyle bir his vardı.” (Âmine)

Bu boyuta dahil olan anlatılarda, bilinçaltının ve günlük hayatın etkisinin birçok katılımcı tarafından eş anlamlı olarak ya da benzer bir deneyimi tarif için kullanıldığı görülür:

“Günlük hayatta beni etkileyen bir şey olduysa çok üzüntü ya da çok sevindiğim bir şey genelde bunun yansıması oluyor. Bilinçaltımdaki durumlardan çok fazla etkilendiğimi söyleyebilirim.” (Defne)

“Daha çok beni korkutan ya da aklıma takılan konu, konuları ya da kişileri gördüğümü düşünüyorum. Bu yüzden rüyaya böyle bir gelecek ya da olacak şeyler anlamını atfetmektense hâlihazırda beni etkileyen şeylerin bilinçaltımdaki yansımaları gördüğümü düşünüyorum.” (Elif)

3.2.1.2.1. “[Rüyada] Kendimi Görüyorum”

Bütün katılımcılar uyanıklıktaki kendiliklerinin bireysel, ailevi, sosyal deneyimleriyle rüya yaşantısının içeriğini birbiriyle uyumlu ve birbirini etkileyen şeyler olarak tarif etti. Rüya yaşantısı Âmine'nin ifade ettiği gibi uyanıklıktaki bir “günün özeti”, Elif'in söylediği gibi gün içinde meşgul olunan konuların “devamı”, ya da gün içindeki yaşantıya doğrudan benzeyen bir öyküye sahip olabilmesinin yanında, Ahmet'in benzetmesiyle gün içinde tecrübe edilen duygularla “aynı yoğunluktaki bir film” de olabilirdi. Bu bağlamda, katılımcıların anlatılarında geçmiş ve bugünün yaşanmışlıklarını içeren “zihin dünyası[nın]”, uyanıklıktaki günlük “telaşenin”, duyguların, yaşam değişikliklerinin, kişilerarası ilişkilerin ve önem verilen konuların rüyalara yansıdığı ortak bir hikâye olarak görülür. Meryem bu ortak hikâyenin bir özeti niteliğinde rüyalara dair kendi düşünce ve tecrübesini: “Gün içerisinde zihnimizden geçen şeylerin, kurguların, tahminlerin ya da geçmiş yaşantılar ile ilgili duyguların öfke, hüznün her neyse, yani bütün duyguların bir gece kalkıp böyle hiç alakasız bir şekilde rüyana girebileceğini düşünüyorum. Ben bunların hepsini yaşadığıma da inanıyorum” diyerek ifade etti. Esmâ da rüyalara yansıyan bu deneyimlerin ve dolayısıyla rüyaların öznelliğine vurgu yaparak rüyaların “her kişiye özel” olduğunu söyledi.

İslami rüya anlayışında da kişinin endişelerinden, meşguliyetlerinden, içsel yaşantılarından kaynaklanan ve kişinin kendi kendine konuşması olan rüyalar psikolojik rüyalar olarak sınıflandırılır (Elzamzamy ve Salem, 2021). Bu bağlamda, birçok katılımcının görüşlerini dini ve kültürel bağlamlar tarafından da desteklenen bireysel rüya yaşantılarının şekillendirdiği söylenebilir. Katılımcılar “kişi neyi kafasına tak[ıyorsa]”, günlük hayatta “[nelerle] iç içe” ise, “neyi çok istiyor” ya da “hiçbir şekilde istemiyorsa”, uyumadan önce insan kafasında neyi “kuruyor[sa]” ve “zihninde döndür[üyorsa]” rüyalara yansıdığından bahsetti. Akif “gün içerisinde özel bir şeyle, yani spesifik bir şeyle çok fazla ilgilendiyse” ve “özellikle yatma saatine

yakın yoğunlaştığı bir şey varsa” bunu rüyasında gördüğünü anlattı. Fatma arkadaş çevresi ile rüyaları üzerine konuşulduğunda, arkadaşlarının da bu yönde bir eğilimlerinin olduğunu ve “demek ki çok kafanda kurarak yatmışsın bak hani rüyana bile girmiş” dediklerinden bahsetti. Katılımcıların ifadeleriyle tutarlı olarak, uyku öncesi olumlu düşüncelere odaklanmanın, bu düşüncelerle ilgili rüya görme olasılığını arttırdığı (Wang vd., 2022a), benzer şekilde müdahaleci düşünceyi bastırma ya da müdahaleci bir düşünceye odaklanmanın da düşünceyle ilgili rüya görme olasılığını arttırdığı görülür (Wang vd., 2022b). Bunun yanında, uyanıklık ve rüyanın sürekliliğine ilişkin Dilâ akılda kalan bir soruyu rüyada çözmeye devam etme ve bir sonuca ulaşma fenomenine vurgu yaptı. Zihinsel çaba içeren bu süreç, evde birlikte yaşanan aile büyüklerinin hastalık, yaşlılık ve ölümüne şahit olmakla, bir ebeveyn olarak çocuklarla ya da hazırlanılan bir sınav ile ilgili olabilirdi. Yani temel olarak, kişi “ne ile meşgul[se]”, neyin “bir türlü içerisinden çıkamıyor[sa]” bu durumlar “uykuda bile bir teşkale, bir koşturma” olarak devam eden bir tecrübeye dönüşüyordu. İspanyolca dersleri veren Elif de gün içerisindeki meşguliyetlerinin rüyalarına yansıdığına dair deneyimlerinden bahsetti:

“Gün içerisinde çok meşgul olduğum bir konu varsa genellikle o zihnime girer. Dediğim gibi son zamanlarda İspanyolca giriyor. Mesela sürekli İspanyolca öğretiyorum ya da böyle kelimeler falan giriyor. O da mesela eğer tüm gün bir şeyler hazırlamışsam vs. çok yoğun geçmişse... Gece yattığımda onun bir devamı gibi, yani o meşguliyetin devamı gibi görüyorum eğer beni çok yoran bir konu olmuşsa o...”
(Elif)

Bazı katılımcıların geçmiş yaşantılarıyla ilişkilendirdikleri rüya deneyimleri de oldu. Fatma yaklaşık on yıl önce ailecek gittikleri bir tatilde kızının simidine tutunmuş bir halde denizin içindeyken bir karışıklıkla ayağının takılıp suyun dibine girdiği bir olayı zaman zaman rüyasında yaşadığını anlattı. Meva “şimdi üniversite döneminde bir insanım, mesela rüyamda liseden şeyler görebiliyorum, sahneler görebiliyorum (...) oradaki insanları görüyorum” dedi ve bu deneyimin “takılıp kaldığımız yerlerle alakalı gibi” olduğunu düşünüyordu. Ömer de rüyada tecrübe edilen geçmiş yaşantılarla ilgili bir deneyimin, aslında durum farklı olsa da uyanıklık yaşantısında kendisi için bir şey ifade etmediğini düşündüğü bir konuda farkındalık sağlayabileceğini söyledi.

Birkaç katılımcı günlük yaşam meşguliyetlerini ve bu meşguliyetlerin “düğün telaşı” gibi olumlu ya da “sınav” kaygısı gibi olumsuz duygusal etkilerini ifade ederken “günlük telaşe”, “dünya telaşı” gibi tanımlamalarda bulundu ve bu telaşelerin rüya içeriğine yansıdığından bahsetti. Katılımcılar “telaşe” ile gün içinde fazlaca meşgul olunan meseleleri ve bu meselelerin yol açtığı yoğun duyguları kastediyordu. Bu yansıma bazen telaşeli olay ya da durumun rüya yaşantısında da devam etmesini içerirken, bazen de yalnızca uyanıklık deneyimindekine benzer bir “ruh hali” olarak tesir edebiliyordu. Akif bu durumu kendi kişiliğine de atfederek, günlük yaşamındaki stresli, kaygılı ve endişeli yapısını “korkulu rüyaları” ile ilişkilendirdi. Elif de benzer şekilde kendisini korkutan ya da gelecekle ilgili endişelendiren şeylerin rüyaların içeriğini etkilediğini anlattı. Bazı katılımcılar ise gün içinde tecrübe edilen “yoğun” ve “güçlü” duyguların rüya yaşantısı ile ilişkisine dair görüş ve deneyimlerinden bahsetti. Dilâ bu duruma örnek olarak bir arkadaşıyla yaptığı “etkileyici bir konuşma[nın]” ardından rüyasında, konuştuğu kişi ile yemek yediği sırada arka fonda karamsar ve özlem içeren bir müzik duyduğunu ve uyanıklıkta tecrübe ettiği, kendisini etkileyen konuşmanın da bu yönde olduğunu anlattı. Meryem de “insan hangi duyguyu daha çok yaşıyorsa rüyada da onu yaşıyor” diyerek duygunun niteliğinden çok duygusal tecrübenin sıklığına vurgu yaptı. Asaf ise gün içinde yaşanan “duygusal değişikliklere sebebiyet verecek” “yoğun duygu akışı[nın]” rüyalara yansıdığını düşündüğünü belirtti. Defne günlük yaşamındaki meşguliyetin ve tecrübe ettiği yoğun duygusal değişikliklerin rüyalarına yansıdığını anlattı:

“Mesela iş yoğunluğumun arttığı zamanlarda kaygılarım artıyor, kaygı arttıkça kargaşa da artıyor ya da günlük hayatımda biriyle tartıştıysam rüyamda da hani hep böyle tartışmaya yönelik işte o sıkıntıya yönelik rüyalara gidiyorum.”

Katılımcıların deneyim ve görüşleri uyanıklık yaşantıları ve rüya duygulanımı arasında bir süreksizliğin bulunduğu sonuçlarıyla tutarlı değildi (Conte vd., 2020). Örneğin, hobileriyle sık sık meşgul olan kişilerin hobiyle ilgili daha sık rüya gördüğü ve bu rüyaların duygusal tonunun olumlu olduğu görülür. Bu sonuçlar uyanıklık ve rüya yaşantıları arasında tematik ve duygusal bir süreklilik fikrini destekler (Schredl vd., 2023). Bunun yanında, katılımcıların uyanıklık yaşam deneyimleriyle rüyaları arasındaki sürekliliğin incelendiği nitel bir araştırmada ise, rüya öğelerinin her zaman sürekli ya da süreksiz değil, genellikle arada bir yerde olduğu görülür. Araştırmacılar,

bu derecelendirmelerin rüya içeriğinde eylemleri gerçekleştiren kişiler ve rüyanın kurulduğu yer/konum gibi rüyaların fiziksel unsurlarıyla ilgili olduğunu ifade etmiştir. Ancak, deneyimsel ve duygusal bağlamda bir süreklilik bulunmuştur (Malinowski vd., 2014). Bu bağlamda, uyanıklık yaşantılarıyla rüya yaşantılarının ilişkisinde olay ve kişilerden ziyade kişinin içsel yaşantılarıyla ilgili bir sürekliliğin olduğu söylenebilir.

Birçok katılımcı önem verdikleri konu, kişi ya da değerlerin rüya deneyimine dahil olduğundan söz etti. Birkaç katılımcı ise yazar, yönetmen, besteci ya da devlet adamı gibi ilgilendikleri, dikkatlerini çeken kişilerin rüya yaşantılarına girdiğini anlattı. Dilâ bu bağlamda ilgilendiği kişileri rüyasında görmekten memnundu. Rüya yaşantılarının bu kişilerin ve ilgilerinin kendinde gerçekten bir etki uyandırdığı anlamına geldiğini düşünüyordu. Anlatılardan yola çıkarak, güçlü bağlar hissedilen kişilerin, kısa veya uzun bir dönem içinde hayatı anlamlandıran şeylerin, dert edinilen ve bir “iç meselesi” haline gelmiş konuların, “kazanmak” istenilen bir değer ya da bir değerden dolayı “kurtulmak” istenilen bir durumun rüya yaşantısına dahil olduğu görülür. Âmine kendisi için çok önemli olan konuları mutlaka rüyasında gördüğünü belirtti. Ömer ise “bizim için bir anlam ifade etmesi gerekiyor ki rüyada görelim” diyerek aslında tüm rüya yaşantılarının bir şekilde kendilik bağlamında anlamlı olduğunu ima etti. Görüşmelerde belirgin olan, katılımcıların rüya yaşantılarının, kendilikleriyle ve uyanıklık yaşantılarıyla uyumlu olduğunu düşünmeleri idi. Katılımcıların bu anlatıları rüya içeriğine dahil olan uyanıklık yaşantılarının, içeriğe dahil olmayan yaşantılarla kıyaslandığında daha duygusal, anlamlı ve kişinin yaşamında daha fazla etkiye sahip olduğunu gösteren bulguları destekliyordu (Wang vd., 2021). Hamza, bir kişinin duyarlı ve endişeli olduğunu iddia ettiği herhangi bir konuda bir kez bile rüya tecrübesi olmadıysa bu kişinin samimiyetinin sorgulanması gerektiğini savundu:

“Dünyada dönen bir zulüm üzerine bir senaryoyu rüyada görüyorsanız eğer hakikaten o konudaki hassasiyetinizden şüphe duymanıza artık gerek yoktur bence. Yani evet, siz bunu içselleştirmişsiniz bir iç mesele haline getirmişsiniz. Yani bence bir konu bir insanın iç meselesi haline gelmemişse o onun rüyasına düşmez diye düşünüyorum.”
(Hamza)

“Namaz benim için değerli bir şey. Kılmazsam işte cehennemin varlığını biliyorum, kılırsam da cennetin varlığını... bu benim için önemli. Rüyamda da bu benim için önemli olduğu için rüyama giriyor.” (Esmâ)

Rüyalardaki sosyal ağların, uyanıklıktaki sosyal ağlar ile aynı özelliklere sahip olduğuna yönelik bulgular vardır (Domhoff ve Schneider, 2008). Buna karşın, topluluk yapısının rüyada daha dağınık olması gibi farklılıkların yanında uyanıklıkta önemli olan merkezi kişilerin rüyadaki sosyal ağda da önemli olma eğiliminde olduğu görülür (Han ve Schweickert, 2023). Her ikisine dair anlatılarda ortak ifade edilen merkezi bir kişilerarası ilişki örüntü vardır. Özellikle tekrarlayan ilişki bileşenlerinin kolaylıkla uyanıklık anlatılarındaki ilişki temalarıyla karşılaştırılabileceği görülür (Popp vd., 1996). Örneğin, uyanıklık ve rüya yaşantılarında aile üyeleriyle olan etkileşimler birbiriyle büyük oranda örtüşmektedir (Nöltner ve Schredl, 2023). Birçok katılımcı ailesi, eşi, sosyal/okul/iş arkadaşları ile yaşadığı kişilerarası yaşantıların rüyalarına yansıdığına dair düşünce ve deneyimlerini ifade etti. Bu deneyimler eşe/romantik ilişkilere karşı hissedilen farklı duyguları, boşanma sürecini, ailevi problemleri, arkadaşlık ilişkilerini ve kaybedilen yakınları içeriyordu. Yapılan bir çalışmada ilişki örüntüsü olarak bağımlı bir ebeveyni ya da romantik ilişkisi olan kadınlarda, bağımlılığın ve ilişkilerdeki zorluğun rüya hayatlarını etkilediği görülür (Parker, 2015). Tamamı boşanmış depresif kişilerle yapılan bir çalışmada da rüya içeriğinin uyanıklıkta devam eden endişelerden etkilendiği, süregelen duygularla ilişkili olduğu görülür (Cartwright vd., 2006). Benzer şekilde, uyanıklıkta kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemlerle birlikte “öfke”, “kırgınlık”, “kızgınlık”, “pişmanlık”, “üzüntü”, “özlem” gibi duygular hissedilen katılımcılar bu duyguları içeren rüya yaşantılarından bahsetti. Rüyalardaki duyguların fenomenolojik olarak incelendiği bir çalışmada, rüyalarda uyanıklıkta olduğu gibi aynı anda birden fazla duygunun yaşanabildiği, duyguların harmanlanabildiği ve rüya ile uyanıklık durumundaki duygu kategorilerinin ve dinamiklerinin benzer olduğu bulunmuştur (Fabjan, 2023). Birkaç katılımcı özlem hissettikleri yakın kayıplarına dair rüyalarını aktardı. Hüma annesini kaybettikten sonra onu çok özlediğini ve rüyalarında onunla “hasret gider[diğini]”, Fatma da benzer şekilde gebelik sürecinde kaybettiği bebeği ile ilişkili birçok rüya deneyimi olduğunu anlattı. Fatma’nın bu yaşantısı, gebelik sürecinde kayıp yaşayan kadınların çoğunun, kaybettiği bebeğini en az bir kez rüyasında gördüğü bulgusunu destekliyordu (Black vd., 2021a). Bunun yanında, yas sürecinde olan birçok

kişinin, bu süreci yansıtan rüya yaşantıları olduğu ve “hoş geçmiş anılar veya deneyimler, ölen kişinin hastaliksız olması, ölen kişinin hastalığı veya ölüm zamanı ile ilgili hatıralar, ölen kişinin ahirette rahat ve huzurlu görünmesi ve ölen kişinin bir mesaj iletmesi” gibi yaygın bazı rüya temalarına sahip oldukları görülür (Wright vd., 2014). Rüya deneyimlerine dair anlatılar ayrıca, diğer insanların hissettirdiği duyguların rüyaya yansımaları, sürekli akılda yer eden bir insan ile “rüyada karşılaş[ılması]”, gün içinde kurulan bir “diyalog” ya da “muhabbet[in]” rüyada devam etmesi, öfke gibi “karşı tarafta birine” ifade edilmeyen duyguları içeren tepkinin rüyada aktarılması gibi yaşantıları içeriyordu.

“Son bir buçuk yıldır dediğim o [boşanma] süreçten dolayı genelde onunla [eski eşimle] ilgili rüyalar, o durumla ilgili... Onun dışında da yine bir yerden bir şekilde onun ailesiyle oluyor, onunla ilgili oluyor falan o şekilde yani... ondan önce de ya kendi ailemle ilgili görüyordum, İstanbul'da yaşarken ya da işte yine evlilikle ilgili, hani karşı tarafla ilgili...” (Meryem)

“Kendi ailemle bazı sorunlarım vardı. Belli bir kopukluk yaşadım ailemle. O zaman da mesela onlara, daha çok anneme, çok özlemim vardı, annemi çok görürdüm. Ablama çok özlememim vardı, onu görürdüm.” (Fatma)

Bazı katılımcılar yaşam değişikliklerinin, rüya yaşantılarını da değiştirdiğinden bahsetti. Defne üniversite hayatından sonra, yaşam düzeni değişip, özellikle (iş, evlilik gibi alanlarda) gelecekle ilgili bilinmezlik arttıkça rüyalarının da değiştiğini ifade etti. Bazı katılımcılar da günlük yaşamdaki deneyimleri ile ilgili duygu, düşünce ve tutumları değiştikçe, rüya yaşantısında aynı konuya dair tecrübelerinin de değiştiğini anlattı. Meva kafasının içinde dönüp duran bir konuyu arkadaşlarına ifade edebildiği zaman konuya yaklaşımının değiştiğini ve bu değişikliğin rüyalarında da konuya yaklaşımını değiştirdiğini söyledi:

“Zihnimde düğüm gibi bir şey olmuş yani bir döngüye bağlamış bir konu vardı. Bunu arkadaşlarıma söyledikten sonra rüyalarım da biraz daha değiştiğini, rüyalarımın da değişime uğradığını fark ettim. Önceki rüyalarım da yine ben o gerçek hayattaki onu söyleyemeyen kişiydim ya da kendini ifade edemeyen kişiydim rüyamda... ama bunu

bir arkadaşlarımla beni anlayacağını düşündüğüm insanlarla paylaştıktan sonra (...) rüyamda da ifade etmemde bana yardımcı olduğunu düşünmüştüm.” (Meva)

“Önceden araba kullanmayı bilmiyorken mesela bazen hep araba direksiyon başında bir yerler arardım... ama bir yandan arabayı kullanmayı da bilmiyorum Allah'ım ne yapacağım şimdi, nasıl duracağım, gaza nasıl basacağım, freni nasıl yapacağım falan diye çok endişeli konularda görürdüm. Mesela araba kullanmaya alışıp işte trafik sürecini atlattıktan sonra kayboldu bu şey.” (Elif)

Bunun yanında, birçok katılımcı gün içinde karşılaşılan nesne, kişi, durum ya da olayların bir şekilde rüya yaşantısına dahil olabildiğini belirtti. Katılımcılar bu tür rüyalara “niteliksiz”, “boş”, “silik”, “karışık” rüya gibi atıflarda bulundu. Yoldan geçerken görülen bir pankart, yolda karşılaşılan insanlar, izlenilen dizi-filmlerden kişi ve sahneler, yolda dikkat çeken herhangi bir şey, “ıvır zıvır[lar]” ya da “şahitlik” edilen olaylar bu rüyaların içeriğini oluşturabiliyordu. Âmine “haberlerde görmüş olduğum bir sahne bile o geceki rüyayı şekillendirebiliyor” diyerek, Muaz ise “sadece şahitlik yani gözlem seviyesinde bile olsam rüyamda karşılaşılabiliyorum” diyerek dışarıdan gelen her türlü “veri[nin]” rüyada görülebildiğini ifade etti. Akif “halk arasında yaygın” bir görüş olduğunu belirterek rüyada karşılaşılan insanların tamamen yeni bir insan değil, günlük hayatta karşılaşılan insanların yüzü olduğu düşüncesinden bahsetti. Birkaç katılımcı dışarıdan gelen bu verilerin “fark etmeden de olsa manevi olarak etkilemiş olabil[eleceğini]” düşünürken, birkaç katılımcı da bunların rüyayı sadece “renklendir[diğini]” örneğin gün içinde görülen sarı bir taksi ya da duyulan bir konuşmanın kendisi için önemli olan bir süreç ile ilgili gördüğü “rüyanın içine yerleşti[ğini]” söyledi.

“Buğday filmini izlemiştim ondan önce ve evrim hakkında bir film izlemiştim. Daha sonra gördüğüm rüyayı mesela bir insana anlatsam nasıl böyle şeyler görürsün gibi bir şey, bir tepki gelir... Ama daha çok üzerine düşündüğümde, bende ilk uyandığımda derim acaba neden böyle bir rüya gördüm, niye neye dayanıyor falan ama bir süre sonra gün içerisinde hatırlama oranım arttıkça içine işte Buğday'da ki şu sahneden, Evrim'deki bu sahneden dolayı böyle görmüş olabilirim...” (Dilâ)

3.2.1.2.2. “Depolama Merkezi[nin]” Dışavurumu

Katılımcıların neredeyse her biri rüyaların kendilikle ilişkisinden bahsederken birçok kez ‘bilinçaltı’ kavramını dile getirdi. Bilinçaltının kendileri için ne anlama geldiğini ifade ederken bazı katılımcılar hafıza ile bilinçaltını birbirine karşı iki terim olarak kullandı. Bu kullanımda hafıza daha çok “önde” olan, gündelik hayatın içinde, bilinçli ve aktif olarak kullanılan bir şey olarak kavramsallaştırılırken, bilinçaltı “arkada” ya da “geride” ama “hep aklın bir yerinde” olan, “bilinçli olarak düşünülmeyen ya da dile getirilmeyen” ve “çok kullanılmayan”, sadece ihtiyaç olursa canlanabilen bir şey olarak kavramsallaştırıldı. Bilinçaltını tarif eden anlatımlar sırasında “depo”, “depolama merkezi”, “arşiv” ve “paralel evren” gibi metaforlar kullanan katılımcılar oldu. Bilinçaltı ile ilgili atıflar zaman zaman sadece karşılaşılmış ve kaydedilmiş tecrübeleri içerse de bilinçaltı çoğunlukla farkında olunmayan ancak benlik hakkında asıl ve yansız bilgilere sahip bir kaynak olarak kabul ediliyordu:

“Kendi hakkımızdaki fikrimiz objektif olmuyor, olamıyor doğal olarak. Bizatihi var olduğumuz şey olduğu için. (...) Olduğumuzu düşündüğümüz bir kurgumuz var kendimiz hakkında ve aslında var olan var. Bizim kurgumuz ve var olan her zaman aynı olmuyor ama sonuçta bilinçaltımız var olanı temsil ediyor yani... Bizim kurgumuzu değil, var olan gerçek kısmı ifade ediyor diyebilirim.” (Akif)

Rüyaları ise bilinçaltının bir “dışavurumu” ya da “yansıması” olarak tarif ettiler. Bilinçaltına yönelik yaygın tutumla birlikte değerlendirildiğinde, rüyaların benlikle ilgili var olan asıl bilginin açığa çıktığı yer olarak kabul edildiği görünüyordu. Bilinçaltı, bazı katılımcılar tarafından, kafaya takılan ve bilincin çözemediği konuların atıldığı, kişinin kendisiyle alakalı dert ettiği ve çözmek istediği (psikolojik ya da ahlaki) konuları ya da sadece gün içinde yaşanan herhangi bir deneyimi içeren bir “yer” olarak tarif edildi. Katılımcılara göre burada tutulan benliğin deneyim ve bilgileri rüya aracılığıyla, “bazen mantıklı, bazen mantıksız senaryolarla” ve “üç boyutlu olarak” açığa çıkıyordu. Meva rüyasını anlatmasına yönelik kendisine ısrarcı davranan arkadaşına “bilinçaltımı ortalığa saçamam, kusura bakma” diyerek anlatmamayı tercih ettiğini anlattı. Çünkü ona göre rüyalar “senin kafanda bunlar dolaşüyor” diyerek “bize bir şeyler söylüyor[du]”:

“Bilinçaltımızın bir yansıması, bize bir şeyler söylüyor evet. Sen bunu, bunu, bunu düşünüyorsun diyor. Senin kafanda bunlar dolaşıyor diyor. Belki de çözen gereken bir şeyi sana haber veriyor ya da farkında olmadan kafanda sürekli dolandırdığın bir şeyi haber veriyor. (...) Belki sen sorunun nereden kaynaklandığını bilmiyorsun ama rüya sana bir şey söylüyor ve onun sayesinde takıldığın yeri bulabilirsin. Duygularında ya da düşüncelerinde takıldığın yeri bulabilirsin.”

Rüyaları bilinçaltının bir yansıması, bir dışı vurumu olarak ifade ederken birçok katılımcı bilinçaltını ve dolayısıyla rüyaları daha çok korku, endişe ya da etki bırakan, yoğun duygular ile ilişkili olarak konumlandırdı. Katılımcılar “günlük hayatta hiç akla gelmeyen ya da ara ara gelse de önemsenmeyen”, “dillendirilmeyen”, “bastırılan” veya “yüzleşmekten kaçınılan”, “yerleşmiş” korku, endişe ya da şüphelerin rüyaya girdiğini öne sürdü. Bunun yanında, çok etkileyen bir olayla ilgili hissedilen yoğun duyguların da rüyada ortaya çıktığını anlattılar. Ahmet “rüyadaki olaylar günlük yaşamdakinin aynısı olmasa da duygusal yoğunluğun aynı” olduğunu söyleyerek uyanıklık ve rüya yaşantılarının duygusal ilişkisinden bahsetti. Elif de sık sık tecrübe ettiği saldırıya uğrama temalı rüyalarını, yaşadığı evde “hep hastalık ve yaşlılık çemberinde kaldığı için” bu durumun sembolik bir biçimde bilinçaltı tarafından üretildiğini düşünüyordu. Birkaç katılımcı ise rüya içeriklerini, çok sevilen, etki bırakan ya da arzulanan durumlarla da ilişkilendirdi. Ancak katılımcıların anlatılarındaki ortak örüntü bilinçaltının yansıması, dışavurumu olan rüyaların daha çok olumsuz duyguları içermesiydi. Elif, rüyaların neden olumlu duygulardansa daha çok korku gibi olumsuz duyguları içerdiğine dair düşüncesini paylaştı:

“Neticede korkular her zaman güzel duygulardan daha kalıcı ve daha etkileyici (...) çok etkileniyorum mesela güzellik olgusundan ama bu size bir neşe verir, işte gülümsetir vs. Fakat sonra bunu unutabilirsiniz... Hani o an çok yoğun olsa bile daha kısa süreli ama korku dediğiniz şeyler bence daha kalıcı oluyor insan zihninde ya da benim için atması kolay değil (...) Daha kalıcı olduğu için de daha çok hep onlarla hemhal olmuş oluyorum rüyalarımda.”

Katılımcıların anlatıları ve kullandıkları ifadeler psikodinamik rüya yaklaşımının kavramsal dili ile çok uyumlu görünse de (Freud, 2020) örnek olarak sundukları korku, şüphe gibi duygular içeren, bilinçaltının bir dışavurumu olarak ifade ettikleri rüyaların

bir anlamda uyanıklık yaşamıyla çok ilişkili, rüyanın açık içeriğinden bu ilişkinin görülebildiği ve katılımcıların da bu ilişkiyi kolaylıkla görebildiği söylenebilir. Örneğin, Defne “günlük hayatta endişe ettiğim şeyleri rüyamda görüyorum diyerek” ehliyet sınavına gireceği süreçten bahsetti. Sınava dair yaşadığı korku, endişe, acaba “yapamayacak mıyım” düşünceleriyle, rüyalarında da benzer örüntüye sahip yaşantılarının olduğunu ve rüyasında “sürekli araba kullanırken gaz pedalını bulam[adığımı]” anlattı. Bu deneyimi “bilinçaltı dediğim şey” diyerek açıkladı. Benzer deneyimi paylaşan birçok katılımcı vardı. Ömer de Defne ile neredeyse aynı deneyimi yaşamıştı. Ehliyet almadan önce rüyalarında hep araba gördüğünü, ama hiç süremediğini ve sürekli kaza yaptığını anlattı. Bu rüyalar kendisine “acaba ben araba süremeyecek miyim” diye düşündürüyordu. Kendi ifadesiyle korkularının üzerine gidip ehliyet alınca “hiçbir şey kalma[mıştı]”. Ömer de bu deneyimini Defne gibi “bilinçaltına giriyor süreç” diyerek açıkladı.

“Bilinçaltından kaynaklı olanlar mesela korkularımız. Mesela ben eşimle ilgili bir korku yaşıyorsam, atıyorum, yani olmasa bile bir şüphe duyduysam minicik bir şey bile sonra rüyama giriveriyor. Yani başkası, başka biriyle görüyorum falan filan ama öyle bir şey yok. O korku sadece hissedeyim, bilinçaltımdan gelsin onu görüyorum.”
(Esmâ)

Bazı katılımcılar bilinçaltından kaynaklanan rüyalarla karşılaşılan bir olay, gün içinde yaşanıp cevabı verilemeyen veya yapılamayan şeylerin bir “boşaltımı” gibi olan rüyaları ayrı bir yere koyarken, birçok katılımcı bilinçaltını “farkında olursa da olunmasa da” benliğin tüm deneyimlerini içeren bir “yer” olarak betimledi. Katılımcılara göre bu deneyimler, “günlük düşünsel ya da fiziksel tecrübeler” dayanıyordu veya duygusal olarak “iz bırakan” yaşantılardan oluşuyordu. Gün içinde karşılaşılan şeyler, şahit olunan bir konuşma, izlenilen bir haber, (birisi ile konuşurken sokaktaki sesleri işitme veya bakılmasa da yan taraftaki kapının varlığını fark etme gibi) bir şekilde duyular aracılığıyla “beyine transfer olan veriler”, her gün tekrarlanan ya da iz bırakan yaşantılar “bir gün rüyada tecrübe edilebilir[di]”. Psikanalitik rüya kuramında rüyaların tutarsızlık, anlaşılmazlık hissi uyandıran karmaşık imgeleri rüyaların görünen yüzü olan ‘açık içeriğini’ oluşturduğu ve bu görünen yüzün arka planındaki asıl düşünce yani ‘gizli içeriğin’ aranması gerektiği savunulur (Jung, 2020). Yakın zamanda yapılmış, analitik yaklaşımlı bir çalışmanın

bulguları ise, Freud'un görüşlerinin aksine rüyanın açık içeriğinden kişinin psikolojik durumunun açıkça görülebildiğini göstermektedir. Bunun yanında bulgular doğrultusunda, rüyaların daha bütüncül bir biçimde kişinin uyanıklık bilincinin erişemediği yönleri de içeren iç dünyanın mevcut tüm gerçekliğini kapsadığı ifade edilir (Roesler, 2020). Bu bulgular ve tartışmalar, katılımcıların bilinçaltıyla ilişkilendirdikleri rüyalara dair inançlarıyla oldukça tutarlı görünmektedir.

“Genellikle gündelik hayatta bilinçaltına atmış olduğumuz şeylerin yansıması olarak düşünüyorum rüyaları. Genelde böyle şeyler görüyorum. O gün mesela işte yaşamış olduğum bir olay...” (Ömer)

Birkaç katılımcı bireysel, dini, kültürel ve toplumsal değerlerin ya da normların da “bilinçaltında yer edindiği” ya da “bilinçaltına sokulduğu” için rüyaları etkilediğini söyledi. Esmâ, kendi toplumunda önemsenen bir durumdan etkilenen herhangi bir rüyayı, benzer önemi göstermeyen başka bir toplumda yaşayan kişinin görmeyeceğini düşünüyordu. Ailesinin önemseydiği ve kendisine telkin ettiği dini bir yaşantının bilinçaltını etkileyerek rüyasına girmiş olabileceğinden örnek verdi:

“Mesela küçükken bir rüya görmüştüm böyle cehennem, cennet falan filan. Annem namazlarıma dikkat etmem konusunda uyarıldığım gibi yorumlamıştı. Ama zaten bu konuda bana sürekli uyarılarda bulunduğu için bilinçaltımdan böyle bir rüya da gelmiş olabilir.”

Katılımcıların ‘bilinçaltı’ kavramı ve rüyaların bilinçaltının bir dışavurumu olduğu düşüncesiyle ilgili ifadelerinde daha çok kendi deneyimlerine referans verdiği görülür. Birkaç katılımcı görüş ve deneyimlerini anlatırken konuşmasında Sigmund Freud'un adını geçirdi, Esmâ düşüncelerini *Inside Out* animasyon filmi ile destekledi. Bilinçaltının benlik hakkında yansız ve asıl bilgiyi içerdiği düşüncesine sahip olan katılımcılar, rüyaları “bilinçaltını tekrar yorumlama şansı yakalama”, “bir ihtiyacı karşılamak için bilinçaltının bilinci yönlendirme çabası”, “takıldığın yeri bulma”, ya da “yaşamak isteyip yaşanılmayanların bir sunumu” olarak değerlendirdiği görülür. Buna karşın, bazı katılımcıların bilinçaltından geldiğini düşündükleri rüyalara yönelik tutumu “korkuların aslı yok ya da bu endişelerin aslı yok”, “bilinçaltının oyunu”,

“sadece karşılaşılan bir deneyimin yansıması” ya da uykuya dalarken zihinden geçen bir düşüncenin etkisi olarak anlamlandırma şeklindeydi.

3.2.1.3. Boyut 3: “Alman Ne Kadar Cami İçini Görüyor Mesela ya da Biz Rüyamızda Ne Kadar Sinagog Görüyoruz”

Rüyanın bir yaşantı, bir “hayat tecrübesi” olduğu kapsayıcı temasının altına giren özellikle “iç dünyaya yolculuk” teması elbette dini, kültürel ve toplumsal deneyimleri de içermektedir. Bunun sebebi, her bireysel yaşantının bir şekilde bu bağlamlardan etkilendiği, aksinin mümkün olmadığı kabulüne dayandırılabilir. Ancak “iç dünya” ile ilişkili öznel deneyimleri inşa etmedeki rolü sebebiyle anlatılarda da ayrı bir yer tuttuğu görülür. Bu bağlamlar ile inşa edilmiş öznel deneyimlere dair anlatılar diğer boyutlar içinde de görünürken, bu boyutta katılımcıların dini, kültürel ve toplumsal süreçlerin rüya yaşantısındaki yerine dair ifade ettikleri görüşler ayrıca öne çıkmaktadır. Katılımcılar birçok kez “yaşayış şartları[nın]”, sahip olunan değerlerin, “imkanlar[ın]”, sosyo-ekonomik şartların, “[kişinin] yaşadığı çevre[nin]” rüyalara etki ettiğini anlattı.

Birkaç katılımcı dini inançları bağlamında yaşayışlarının, önem verdikleri konuların ve söylemlerin rüya yaşantısına yansımalarından bahsetti. Akif farklı kültür ve toplumlarda yaşayan ancak ortak bir dini olan kişilerin “rüyayı [kendisiyle] aynı şekilde” görebileceği düşüncesinden söz etti. Onun düşüncesine göre etnik köken ve yaşanılan coğrafya değil, dini inançlar rüya yaşantısına dahil oluyordu. Ali ise dini bağlama dikkat çeken diğer katılımcılardan farklı olarak dinin düşünceleri ve özgürlüğü kısıtladığını, bunun da rüyaları şekillendirdiğini savundu. Dini, kültürel ve toplumsal baskıyla uyanıklık yaşantısında tecrübe edilemeyen ya da ifade edilemeyen şeylerin rüyada gerçekleştiğini düşünüyordu. Fatma da benzer şekilde dini sebeplerle “insanın kendini kısıtlaması[nın]” rüyalara “ister istemez yansy[ayacağını]” ifade etti, ancak onun Ali’den farklı olarak bu sebepleri tercih eden ve benimseyen bir tutumu olduğu görünüyordu.

“Yanlış bir şey yaptığımda, dini anlamda... Hayatımda yanlış bir şey yaptığımda bunu da görüyorum mesela, bunu kötü bir şekilde görüyorum ama bunu söyleyemeyeceğim, çok özel bir şey... Diyelim ki özellikle bir günahı işlediğimde ya da dikkat etmediğimde

bunun yıllardır simgesi aynı, o şeyi görüyorum, o şekilde görüyorum kendimi.”
(Âmine)

Dini değerlerin ve hassasiyetlerin yanında, bazı katılımcılar kültürel ya da toplumsal değerlerin de rüyaların içeriğini oluşturduğunu düşünüyordu. Katılımcılar anlatılarında “kültürel olarak ne önem[eniyorsa]” rüya yaşantılarına dahil olduğundan bahsetti ve ifadelerinde “toplumsal normlar”, “toplum yapısı”, “toplum bilinci” gibi atıflarda bulundu. Dilâ, dil ve toplumun düşünceleri etkileyerek rüya içeriğini şekillendirdiğini öne sürdü ve bir toplumun rüya içeriğini diğer toplumlardan ayıran unsurların bu ikisi olduğunu düşünüyordu. Esmâ toplumdaki söylemlerin bir kadının düşünce dünyasını etkileyerek nasıl rüyalarına girdiğinden örnek verdi:

“İşte atıyorum namus meselesi bizde çok önemli. İşte bir kızın namusunu korumasıdır, falandır filandır... işte kız dediğin... eskiyi konuşuyorum bu arada şu anki modern Türkiye’den bahsetmiyorum... işte kız dediğin oturaklı olur, öyle ağır aksak olur. Bu tür şeyleri... benim zamanıma gidiyorum tabii benim zamanımda böyle yetiştiriliyordu kızlar... öyle... bu kıza söyleye söyleye o kızın rüyasına giriyordu ama yani işte erkeklerle oturup kalkarken, işte büyüklerle oturup kalkarken saygılı olmalı işte o tür konulardan artık bilinçaltı nasıl şekillendi ise onun rüyasına giriyor.”

Birkaç katılımcı din ve kültür bağlamlarından etkilenen yaşam tarzının, ortamının ve şartlarının da rüyayı şekillendirdiğine dair düşüncelerini aktardı. Asaf din ve kültürden etkilenen “yaşayış biçimleri[nin]” farklılaşmasıyla farklı coğrafyalarda yaşayan insanların farklı rüyalar “gör[eceğini]” düşündüğünü ifade etti. Bu duruma “Alman ne kadar cami içini görüyor mesela ya da biz rüyamızda ne kadar sinagog görüyoruz veya kilise görüyoruz” örneğini vererek görüşünü savundu. Farklı kültürlerin rüya yaşantıları karşılaştırıldığında, rüyalarındaki benlik kurguları, rüya uzunluğu ve yapısal kalıplarda önemli farklılıkların olduğu görülür (Konakawa vd., 2023). Bunun yanında, Adam Schneider ve G. William Domhoff tarafından kurulan ‘rüya bankası’ndan (*dreambank.net*) elde edilen veriler, aynı grup, cemaat, nüfus kategorisine sahip veya aynı dönemin toplumsal deneyimlerini yaşayan kişilerin rüyalarında ortak imge, konu ve sözcüklerin paylaşıldığını görünür kılar (Lahire, 2022). Elif de “rüya yaşa[nılan] ortam[ın]” kesinlikle insanın yaşadığı mekanla ve coğrafyayla şekillendiğine inanıyordu:

“Her ne kadar bazen uçuk kaçık öyle sanal boyutlarda yaşıyor gibi olsak da atıyorum ki ben şehir hayatında yaşamayan bir insan olsaydım şehir hayatını görebileceğime inanmıyorum. Ya insan yine görebildiği yeri, tecrübe ettiği mekânları, insanları, koşulları rüyasına aktarabiliyor. Bence çok değişebiliyor rüya da yani boyut olarak başka bir renk hacim (...) özünde bence insan yaşadığı ortamdan yani etkilenir yani dolayısıyla farklılıklar olabileceğini düşünüyorum. Yani Çin'in bir kırsalında, köyünde yaşayan bir insanla bence kolay kolay aynı ortamda bulunmayız rüyalarda diye düşünüyorum.”

Birçok katılımcı ekonomik, politik gibi toplumsal süreçlerin, imkanların, “yaşam koşullarının”, ülkenin “atmosferi[nin]” ya da “gündemi[nin]” rüya yaşantılarını etkilediği görüşüne sahipti. Ali farklı ülkelerin eğitim alanındaki gelişmişliğinin rüyaya muhtemel etkilerinden bahsederken, Muaz Türkiye’de yaşayan birçok insanın “aynı mantalitede yaşadığı için gerçek hayatta da” benzer rüyaları görebileceğini düşünüyordu. Elif de “millet olarak korktuğumuz ya da bizi etkileyen günlük problemler, insanların böyle ortak bir temaya sahip olmasına sebep olabilir” dedi. Örneğin, küresel bir salgın olan, birkaç yıl boyunca bireysel ve toplumsal yaşamı etkileyen COVID-19 sürecinin rüya içeriğine yansıdığını destekleyen birçok çalışma yapılmıştır (Margherita vd., 2021; Barrett, 2020; Civitarese, 2021). COVID-19 sürecinde rüya içeriklerinin incelendiği nitel bir çalışmada geliştirilen temaların korona, kaos, ölüm ve kayıp, hastalık, korku, tehdit ve endişe ve kalabalık ve yalnızlık olduğu görülür. Bu bağlamda, kişilerin hayatını olumsuz etkileyen ve travmatik bir strese yol açan salgın gibi kitlesel bir hastalığın birçok kişide ortak rüya temalarına yol açtığı söylenebilir (Avcı, 2022). Bunun yanında, rüya içeriğine dahil olduğuna ancak bunun nadiren yaşandığına dair (Koppehele-Gossel vd., 2023) ya da salgın sırasında daha çok etkilenmenin ya da endişenin, rüya yaşantıları üzerinde daha büyük etkileri olduğuna dair bulgular vardır (Scarpelli vd., 2022; Schredl ve Bulkeley, 2020; Sikka vd., 2024; Raffaelli vd., 2023). Dilâ “ekonomik durum, devletin içinde bulunduğu durum[a]” atıfta bulundu. Ekonomik süreçlerin rüyalara etkilerinden bahseden başka katılımcılar da vardı. Hamza rüyalarda ekonomik ve siyasi süreçlerden ziyade ilişkilere ve duygulara dair içeriğin daha yoğun olduğunu düşünse de Muaz ve Asaf gibi o da ülkenin içinden geçtiği ekonomik sürece atıfta bulundu ve bu sürecin rüyalara etki ettiğini kendi deneyimlerinden de örnek vererek ifade etti.

“Dün dediğim gibi işte rüya gördüm. Bunun duygusal olarak karşılığı da bu geçtiğimiz günlerde bu -ekonomiyle fazla ilgilenirim- ekonomide şu anda ülkede biraz sıkıntılı bir süreç. Birazda ekonomik durumla alakalı sıkıntılı şeyler görmüştüm rüyamda açıkçası. Beni tetiklemişti bu durum.” (Asaf)

Bazı katılımcılar da farklı din, kültür ve toplumda yaşayan insanların rüyalarında bazı ortak deneyimlerin olabileceğini düşünüyordu. Anlatılarda geçen bu ortaklık deneyim vurgusu rüyanın içeriğinden ziyade rüyaya yansıyan ya da rüyayı şekillendiren etkenleri kapsıyordu. Örneğin Akif, susayan bir insanın bu bağlamdaki rüya yaşantılarının “dünyanın herhangi bir yerinde” de deneyimlenebileceğini öne sürdü. Esmâ rüyaların “kafaya tak[ılan]”, “meşgul ol[unan]” şeylerden etkilenme özelliğinin evrensel olduğunu savundu. Ayrıca, birkaç katılımcı ortak “insani” vasıflarla ilgili atıflarda bulundu. Dilâ “eğer ki fitrat dediğimiz bir şey varsa ve vicdan varsa insanların hani aynı şey konusunda üzülüp ya da aynı şey konusunda gülmesi kesişebilir” diyerek insani duyguların ortaklığına değindi.

3.2.1.4. Boyut 4: “Dini Bir Tecrübe” Olarak Rüya: “Başka Bir Boyuta Açılan Kapı”

Neredeyse tüm katılımcılar, farklı bir kategori olarak ele aldıkları “ilahi”, “manevi”, “dini içerikli” ve “şeytani” rüyalardan bahsetti. Bu rüyalar, “diğer”, “normal” rüyalardan “tamamen farklı bir alan” olup, insanın “sadece görüyor” yani “alıcı konumunda” olduğu, “ilahi bir varlığın bize kendi ifadesini rüyalarımız aracılığıyla açma” ya da Şeytan’ın “fitne”, “vesvese” verme amacıyla gösterdiği ve “istihare”, “karabasan” gibi bazı özel deneyimleri de içeren ve çoğunlukla “nadiren” gerçekleşen bir fenomen olarak tarif edildi. Katılımcıların “nadiren” yaşanan bir rüya deneyimi ifadeleriyle tutarlı olarak, 22.000’i aşkın rüya içeriğinden oluşan veri tabanı (dreambank.net) incelendiğinde de rüyalarda dini ya da ruhani unsurların seyrek olduğu görülür (Domhoff ve Schneider, 2008).

“Bazı insan manevi olarak çok boşlukta kalıyor ve ne yapacağını bilemiyor. O zamanlarda da işte çok dua ediyorum. Allah’tan yardım istiyorum ve uyuyorum, üzgün bir şekilde uyuyorum belki ya da yani napıcamı bilmez halde aciz bir şekilde uyuyorum

daha doğrusu... O zaman uyuduğum zaman da gördüğüm birkaç kere rüya oldu. Onları manevi olarak yorumlayabilir, yani konumlandırılabilirim.” (Hüma)

Katılımcılar rüyaların manevi boyutu üzerine düşünce ve deneyimlerini aktarırken Hamza “Allah’a inanan bir insan”, Ahmet “inançlı bir insan”, Akif “Müslüman ya da herhangi bir inanca sahip bir birey olarak” gibi ifadeler kullanarak dini inançlarından aldıkları referansa vurgu yaptı. Kur’an ve hadislerde geçen rüyayla ilgili bölümler geçmişte ve bugün yaşayan Müslümanlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olup, İslami rüya anlayışı için güçlü bir temeldir (Bulkeley, 2002). Hamza, Kur’an’da Yusuf Peygamberin kıssasında bir rüyadan bahsedilmesine dikkat çekerek “rüyanın salt bir sağaltma mekanizması olmadığını” ve “başka bir boyuta açılan bir kapı” olduğuna dair fikirlerini paylaştı. Âmine peygamberliğin yani gelen vahiylerin “kırk[altı]da birinin” rüya olduğunu öğrenmişti. Âmine’nin öğrendiği bu bilginin hadis literatüründe birçok kaynakta geçtiği görülür (Tirmizi, Rüya: 1; 6; Buhari, Ta’bir: 2; 4). Asaf da benzer şekilde İslam peygamberine rüyada vahiy geldiğini, peygamberler ya da veliler gibi “seçilmiş kişiler için rüyalarda onlara özel, güzel veyahut da önemli şeyler gösteril[diğini]” biliyordu ve bu bilgileri etraftan duyduğunu, kültürel olarak da yaygın bir bilgi olduğunu ima etti. Müslümanların kutsal kitabı olan Kur’an’da rüyayla ilgili pek çok ayetin geçtiği görülür. Katılımcılar yaygın olarak Yusuf Peygamber üzerinden örnek vermiş olsa da (12:4-5; 12:36) İbrahim Peygamber’in oğlunu kurban etmesiyle ilgili gördüğü rüya (37:102-105), Muhammed Peygamber’e Mekke’nin fethinin rüyayla müjdelenmesi (48:27) gibi başka ayetler de vardır. Bu bağlamda, birçok katılımcının rüyaların manevi bir boyutu olduğu yönündeki inanışlarının Kur’an’dan ve hadislerden etkilendiği söylenebilir.

Meryem boşanma sürecinde yaşadığı zorluklar sırasında gördüğü “ilahi mesaj”ı olan ve kendisine “Allah’ım varsın” dedirtecek şekilde etkisinde kaldığı bir rüyadan bahsetti ve bunun bir ihtiyacı varken Allah’ın sanki “kulum bir sakın ol, bir dur, bir bekle” demesi gibi düşündüğünü söyledi. Bu deneyim ve düşüncesinden bahsederken İslam dininde rüyaların bir anlamı olabileceği ve Allah’ın rüyalar aracılığıyla mesaj verebileceği inançlarından söz etti. Akif bu deneyimi “ilahi bir varlığın bize kendi ifadesini rüyalarımız aracılığıyla açması olarak” düşündüğünü ifade etti ve bu düşüncesini bir benzetme ile açtı:

“Basitçe ifade etmek gerekirse, atıyorum bize birisinin iletme istediği bir mesajı bir reklam ya da film aracılığıyla iletmesi gibi ilahi varlığın da iletme istediği mesajı rüyalarımız aracılığıyla görsel olarak bize sunması...” (Akif)

Akif ayrıca “inançlı kişinin emin olmadığı bir konuda bir danışma fonksiyonu” olarak “istihareye yatmak” ve istihare rüyasından söz ederek dini rüya kavramlarının olduğunu belirtti. Ömer ise yalnızca “yetkin” veya “bilgi sahibi” insanların istihare rüyalarını deneyimleyebileceğini düşünüyordu. Bir “aracı” gibi gördüğü bu rüyalar herhangi biri tarafından görülebilecek ve yorumlanabilecek rüyalar değildi. Ona göre bu insanlar “dini açıdan kat kat üstün insanlardır. Yani hem almış oldukları ilimle hem yaşamış oldukları ortamlarla Allah'tan gelen kuralları mümkün olduğunca en iyi şekilde uygulayarak onun kurallarına riayet ederek bir bağ kurmuştur.” Rüyanın manevi ve/veya metafiziksel işlevine dair bahis bölümünün ilerleyen kısımlarında daha detaylı ele alınacaktır.

Allah'ın doğrudan bir mesaj ilettiği düşüncesinin yanında bazı katılımcılar rüya mekanizmasını “Allah tarafından bir nimet olarak” değerlendirdi ve Meva'nın ifadesi ile “Allah'ın yaratım sisteminde insanın fizyolojik, duygusal ya da biyolojik olarak çalışma prensibi var olmak, yaşamı devam ettirmek, seni iyileştirmek, olumlamak üzerine çoğunlukla... o yüzden de böyle bakacak olursak, rüyalar da mutlaka beynimizin bizim için yapmaya çalıştığı bir iyilik”. Hamza da benzer şekilde “Allah'ın kurguladığı bir mekanizmanın kendini koruma sigortası” olarak tarif etti ve eğer “birikmeye devam ederse yanacak çünkü devreler” diyerek koruma sigortasının işlevi hakkındaki düşüncesini belirtti.

Bazı katılımcılar “ilahi”, “manevi” olarak sınıflandırdıkları rüyaların “gerçekten manevi bir deneyim mi”, “ilahi bir mesaj” mı yoksa “bilinçaltından mı kaynaklı” olduğundan emin olmadıklarını ifade etti. Esmâ çocukken gördüğü cennet ve cehennem içerikli rüyanın annesinin dediği gibi namazlarına dikkat etmesi konusunda uyarıldığı bir rüya mı ya da zaten annesi sürekli bu konuda uyarıda bulunduğu için bilinçaltından gelen bir rüya mı bilemediğini anlattı. Meryem de boşanma sürecinde gördüğü bir rüyanın belki o konuyu çok düşünmesinden kaynaklandığını ama belki de ilahi bir mesaj olduğunu düşünüyordu. Akif de Abdulkadir Geylani'nin arkasında namaz kıldığını gördüğü bir rüyasını anlatarak “bu tarz rüya deneyimlerinin”

olduğundan bahsetti. Akif bu ayrımın, bilinmesi zor bir şey olsa da ayırt edilebilen zamanların olabileceğini düşünüyordu. Aktardığı bu rüya için “tamamen aslında manevi bir kanaldan geldiğini düşündüğüm bir rüya. Hatta bunu tecrübe olarak, dini bir tecrübe olarak değerlendiriyorum” ifadelerini kullandı. Bazı katılımcılarsa, manevi rüyaların diğer rüyalardan ayırt edilmesini sağlayan özelliklerden bahsetti. Örneğin rüyada ölen bir kişi görüldüyse ve bu kişi hiç konuşmuyorsa ya da peygamberin sureti görüldüyse (Tirmizi, Rüya: 4) bunların rüya değil “gerçek” olduğunu ifade eden katılımcılar oldu. Bazı katılımcılarda “bu tür” rüyaların hissettirdiği duygulara vurgu yaptı:

“Bu tür rüyalarda çok böyle daha nasıl desem sanki bir muhabbet ya da bir şeyin içerisine girmişim gibi bütün sesler kesiliyor da sadece o olay varmış gibi oluyorum. Bu rahmani rüyalarda böyle daha farklı bir hissiyat daha böyle o rüyanın içinde bir atmosfer çok daha başka oluyor. Ama diğer rüyalar sanki daha gürültülü, sanki daha hayattaymışız gibi yani böyle hissediyorum.” (Âmine)

“Rüyamda manevi olarak çok güvendiğim bir abi vardı. Onu rüyamda gördüm. Gerçekte yüz yüze çok tanışıklığımız yok ama maneviyatının çok yüksek olduğunu düşündüğüm bir insan ve rüyama o girdi ve o bana bir öğütler verdi. O yüzden iç dünyamla alakalı değil aslında baktığınızda, o tür imgeler yok. Sadece bu konularda, İslami konularda bana gerçekten öğüt verebilecek bir insanı gördüm. Aslında onu göreceğimi düşünerek uyumamıştım. Ne olacağını hiç bilerek uyumamıştım ama öyle bir mesaj geldi gibi hissettim sonrasında.” (Hüma)

Hüma bu rüyalarda “daha çok resmi görebildiği”, “yorumlanmaya müsait” olduğunu ve o dönemine ya da ruh haline ait olmayan bir deneyim olduğunu anlattı. Âmine sıkıntılı bir döneminde, sıkıntısıyla ilişkili bir bağlamda kendisini rüyasında gören iki farklı arkadaşının deneyimlerini örnek gösterdi:

“Kötü halimin bu şekilde görünür olması, yani ortaya çıkması... O iki arkadaşım o gün ve o hafta hiçbir şekilde görüşmedim hiçbir şeyden haberleri yok. Bunu açıklayamıyorum ben... Hani bir halimden haberdar olsalar ya bilinçaltıları derim ama değil bilinçaltıları değil... O yüzden bunun bir lütf olduğunu düşünüyorum.”

Katılımcılardan bazıları “başka bir boyuta açılan kapı” gibi olan bu “tamamen ayrı” rüyaları zaman zaman “rahmani rüya” olarak da tanımladı. Fatma düşük yaparak kaybettiği bebeğini gördüğü bir rüyayı “daha huzur verici, daha güzel”, “rahmani olarak nitelendirebileceği” bir rüya olarak anlattı. Literatürde genellikle “tuhaf” rüyalar olarak atfedilen, ancak Knudson’ın (2001) “oldukça önemli” ve “güzel” rüyalar olarak tarif etmeyi tercih ettiği bazı rüya deneyimleri, rüya görenin yaşamı üzerinde kalıcı, yaşam boyu sürebilen etkileri olabilir. Örneğin, Bulkeley’de (2002), yoğun, akılda kalıcı ve kişilerin bu deneyimi tanımlarken “normal bir rüya gibi olmadığına” dair güçlü his bildirdiği bu rüyalar için Muhammed Peygamber’in Miraç hadisesini örnek olarak sunar. Bulkeley, bir tür “büyük rüya” olan bu deneyimin “fiziksel uyku ve sıradan rüya haliyle başlayan ancak daha sonra vahiy, ilham ve ilahi mevcudiyetin aşkın alemine yükselen bir deneyim yaşamış olma ihtimalini yansıttığını” öne sürer. Âmine “hayatımın dönüm noktası” dediği bir dönemde, “çok önemseydiği” bir meseleyle ilgili gördüğü, “can alıcı” olarak tarif ettiği ve sonrasında “birazcık hayatıma şekil verdim” dediği rüyadan yine “rahmani rüya” olarak bahsetti. Bazı katılımcılar ise benzer deneyim ve düşüncelerini “manevi rüya” olarak tanımlamayı tercih etti. Katılımcılardan bir kısmı ilahi, rahmani, manevi rüya derken yalnızca “Allah tarafından gösterilen” rüyaları kastederken diğer bir kısmı şeytani ya da bazı korkutucu rüyaları da buraya dahil ederek metafiziksel bir boyutu kastediyordu.

Birçok katılımcı “şeytani” olarak ifade ettikleri rüyalardan da bahsetti. Zaman zaman “kötü”, “korkutucu”, “hoş olmayan” rüyalar ile “şeytani rüyalar” kavramını birbirinin yerine kullandılar. Esmâ ise şeytani rüyalar kötü rüyalar olsa da “her kötü rüya şeytani değil” diyerek kötü ya da korkutucu rüya ile şeytani rüya arasındaki ayrıma vurgu yaptı. Bu yaklaşımın, karışık, bulanık veya korkutucu rüyaların kaynağının psikolojik ya da şeytani olabileceği ifade edilen İslami literatürle uyumlu olduğu görülür (Elzamzamy ve Salem, 2021; Tirmizi, Rüya: 5; Buhari, Ta’bir: 14). Allah tarafından gösterilen rüyalarda ifade edildiği gibi bu rüyaları da Şeytan’ın, “insanı üzme” (Tirmizi, Rüya: 7), “kafasını karıştırmak”, “kendisini suçlu hissettirmek” ve insanlarla arasına “fitne sokmak” için, “bir vesvese yöntemi” olarak “gösterdiğini” ifade ettiler. Akif Şeytan’ın bu yöntemleri üzerine görüşlerini şu şekilde tarif etti:

“Şeytani rüyada aslında biraz özellikle İslam inancındaki o şeytan tasavvurunun ilahi olanı kopyalamaya çalışma çabası... Yani bizim bir manevi şeyimiz var, özelliğimiz var... Bunun fiziksel bir karşılığı yok. Yani tamamen metafiziksel bir oluşum ve o manevi alana bizim hem inancımıza göre, yaşayışımız, davranışlarımız vesaire dahil olmak üzere etki alanı azalıyor, küçülüyor vs. zaman zaman değişiyor. Bu etki alanına şeytan da mesela atıyorum müdahale edebiliyor.”

Bunun yanında, bölümün başında geçtiği gibi uyumadan önce yemek yeme ya da “kerahet vakti” zamanında uyuma gibi çevresel ve biyolojik etkenlerin de şeytani rüyalara ya da “karabasan” görmeye sebep olabileceğini ifade ettiler. Bu rüyalardan sonra katılımcılar, “Felak” ve “Nas” surelerini okuma, anlatmamayı tercih etme, vesveseye kapılmamak için duygulardan kurtulmaya çalışma, unutmaya çalışma, savuşturmaya çalışma gibi davranışlarda bulduklarını belirtti. Kültürel ve dini yazın bağlamında, İslami öğretilerden güçlü bir şekilde etkilenen Türk toplumunun mevcut rüya anlayışında rüyalar temel olarak ilahi ya da salih, karmaşık yani şeytani ve psikolojik olmak üzere üç tür olarak sınıflandırılır (Salem, 2010; Elzamzamy ve Salem, 2021; Tirmizi, Rüya: 7). İslami literatürde geçen ve kültürel olarak benimsenen rüyanın boyutlarına ek olarak katılımcıların, toplumsal hayat veya ülke gündemi gibi bağlamların ve çevresel ya da bedensel duyumların rüyaya yansımalarıyla tecrübe edilen rüya boyutlarından bahsetti. Bu bağlamda, katılımcıların rüya boyutları üzerinde görüşlerinin İslami literatür ve öğretilerden büyük ölçüde etkilendiği söylenebilir.

3.2.2. Tema 1: Değişen Anlam: “[Rüya] Her Kişiyi Özeldir”

3.2.2.1. “[Rüya] Kişisel Bir Mevzu”

Birçok katılımcı rüyaların “kişisel bir mevzu” olduğuna yani rüyayı tecrübe eden kişinin, rüya ve uyanıklık yaşantısının bağlamına göre rüyaya verilen anlamın ya da yorumun değişeceğine vurgu yaptı. Bu anlamı veren ya da yorumlayan bazen rüya yaşantısının sahibiyken bazen de başka bir yorumcu olabilmekteydi. Muaz gibi Esmâ da rüyayı “gören kişiye göre rüyanın farklı yorum[lanacağını]” farklı kişiler “aynı rüyayı görseler bile farklı yorumlanabileceğine” inandığını söyledi. Rüyanın karşılık geldiği şeylerin kişisel bağlamlar ile açıklanabileceği görüşünün rüya ve uyanıklığın sürekliliği fikriyle de tutarlı olduğu söylenebilir. Yapılan bir çalışmada, rüya gören

kişilerin kendileri rüyalarının çoğunu aynı gün tecrübe ettikleri uyanıklık yaşantılarıyla ilişkili olarak değerlendirirken, bağımsız değerlendirmeciler rüyaların yalnızca yarısının arasında böyle bir ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Ancak, kişisel önemli olayların ve endişelerin rüyalara anlamlı bir şekilde dahil olması bağımsız değerlendirmeciler tarafından da belirlenebilmiştir (Wang vd., 2024). Bu bulgular doğrultusunda, rüyaya dahil olan nesne, kişi ya da durumların sembolik ya da örtük karşılıklarından ziyade, kişisel olarak bağlamsal ve açık karşılıkları olduğu düşünülebilir. Dilâ benzer şekilde yakın çevresinden kişilerin anlattığı rüyaları dinlerken, rüya içeriklerinin yaşadıkları ya da düşündükleri şeylerden kaynaklı olduğunu görebildiğini anlattı. Ali'nin “[rüyanın] kişiye göre tabir” edilmesi gerektiğini düşünmesi gibi Dilâ da “genel yargılardan ziyade rüyayı anlatan kişinin (...) hayatı ve edimleri sonucu bir yorum yapılabileceğini” düşünüyordu. Muaz bu yüzden tek tip yorumun yanlış olduğunu düşünüyordu. Esmâ bir örnekle bu düşüncesini açarak, “rüya yorumlayabilen” birinin farklı iki kişinin rüyasında gördüğü ateşi bambaşka yorumlayabileceğini ifade etti. Bu bilgiyi dini bir referansla birlikte çevresinden duymuş olabileceğini belirtti. Mevâ da rüyanın “çok kişiye özel bir şey” olduğunu ve “insanın zihnindeki ilişkilere ve kendi duygu düşüncesine bağlı olduğunu düşündüğü için” rüyada görülen bir nesne için internet sitesi üzerinden anlam çıkarılmasına inanmadığını ifade etti. Türk toplumunda özellikle İslami literatürden etkilenen rüya anlayışında da rüyalar her ne kadar sembolik de olsa, rüyanın anlamı kişisel bağlamlardan da etkilenir (Kafadar, 1994). Katılımcıların anlatılarının bu anlayışla tutarlı olduğu görülür. Örneğin, Elif rüyaların anlamına dair blog yazılarının herkes için geçerli olmayacağından bahsetti. Öznel rüya yaşantılarının temalarından biri olan yaşlılığın kendisi için “hastalıktan korkma korkusu” olarak yorumlanabilecekken, bir başkası için başka anlamlara gelebileceğinden örnek verdi ve bloğa bu konu ile ilgili yazılan bir yorumun kendisi “ile hiç ilgisi olmayan bir mevzu” olabileceğini söyledi:

“Herkes oraya bir kendi yorumunu fikrini aktarmış olabilir. Benle hiç ilgisi olmayan bir mevzu olabilir. Ben gideyim mesela yaşlılığı diyelim ki hastalıktan korkma korkusu diye yazayım oraya, bir bloğa vesaire... ama başkası için çok başka bir anlam olabilir. O yüzden rüyalar bence çok kişisel bir mevzu.”

Rüyalar birçok kültürde anlam yüklü fenomenler olarak ele alınır. Bunun yanında, anlamlandırma eyleminde kültürlerarası birtakım farklılıklar ve belli rüyaların neye karşılık geldiği hakkındaki görüşlerde farklılıklar olabilir (Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007). Birçok katılımcı benzer şekilde farklı bir dine inanan ya da farklı toplumlarda yaşayan kişilerin rüyalarına verdikleri anlamlar arasında farklılıklar olabileceğine dair düşüncelerinden bahsetti. Meryem, Ali, Muaz ve Hüma kendilerinden farklı bir dine inanan birisinin de benzer rüyaya farklı anlam verebileceği düşüncelerinden bahsederek rüyaya yükledikleri anlamın inançları, içinde yaşadıkları toplumun değerleri, kültürü ve dolayısıyla sahip oldukları bakış açısıyla ilgili olabileceğini aktardılar. Bunun yanında, bazı katılımcılar rüya içeriğinin farklı anlamlarına dair düşüncelerini farklı coğrafyalarda yaşayan insanlar üzerinden karşılaştırma yaparak verdi. Hamza örnek vererek, bir Türk, Amerikalı ya da Afrikalı için “umut” olarak anlamlandırılan rüya içeriği tablosunun birbirinden farklı olabileceğini savundu. Âmine rüyada görülen bir “ekmeğin” Türkiye’de “rızık” anlamına gelirken başka bir ülkede farklı sembolik anlamları olabileceğini söylerken, Meva da sembolik anlamların kişilerin bireysel ve coğrafi bağlamlarına bakarak yorumlanması gerektiğini düşünüyordu:

“O kişi sonuçta kendi coğrafyasındaki bir şeyi görüyordur rüyasında ya da kendi hayatı içinde yer eden bir şeyi görüyordur. O sembol onun için o anlama geliyordur, benim içinse başka bir sembol o anlama geliyordur ama yani bunu anlamak için bütünsel olarak o rüyanın bağlantılarına ve mantığına sanırım bakmak gerekir. Yani içeriğin tam olarak ne anlattığına, hissiyatına bakmak gerekir.”

3.2.2.2. “[Anlamını] Merak Etmekten de Geri Duramıyorum”

Neredeyse bütün katılımcılar rüya gördükten sonra “özellikle etkileyiciyse” internet ya da daha az yaygın olarak rüya tabirleri kitapları üzerinden yorumuna baktıklarını ifade etti. İnternet üzerinden aramalar *Google*’da aratmayı, belli internet sitelerinde sorgulamayı, rüya üzerine tecrübelerini paylaşan blog sayfalarını incelemeyi içeriyordu. Birkaç katılımcı da rüya içeriğinin anlamına dair yorumlarda bulunan Youtube içeriklerine ya da kitap özetlerine baktığını söyledi. Rüyanın yorumunu araştırma ile ilgili en çok yapılan vurgu “merak” duygusuydu. Esmâ, rüyasında gördüğü şeyi “ne olabilirmiş acaba” diyerek” internet sitelerine girerek baktığını,

yalnızca merak gidermiş olduğunu söyledi. Defne uyanır uyanmaz rüya tabirlerine bakma ihtiyacı hissettiğini ve sık sık da baktığını anlattı. Defne gibi Meva da kafasında “ne olup bitiyoru öğrenme isteği” ve çözümlemeye duyduğu ihtiyaçtan dolayı, “bir hayret, bir merak duygusuyla karışık bir histen dolayı” “Google’a yazasım geliyor” dedi. Meva ayrıca “bulmaca” çözmeye isteğine benzettiği çözümleme arzusuna ve merak duygusuna iten sebebi rüyaların tuhaf oluşuna verdi:

“...ciddi ciddi yani merak hissi var. Yani mesela geçen gördüğüm [rüyadan] gerçekten çok etkilendim. Daha hatta bugün bile onu düşündüm yani bu ne diye... Elimin, derimin altında alev gibi bir şey yandığını gördüm. Derimin altında içinde yani elimin içinde böyle. O alev dirseğime kadar yürüdü. Sonra bir de şey, zihnimde o anda rüyanın esnasında onu söndürmem gerekiyor. Birde biri var karşımda, onun için bana yardımcı oluyor. O eli kontrol etmeme mi ne yardımcı oluyor sanırım bilmiyorum emin değilim. O sırada ilk yardım bilgilerimi hatırlamaya çalışıyorum. Bu kaçınıcı derece yanık oluyor? Hani şu an ne yapmam lazım? Nasıl kendimi tedavi etmem lazım diye... Bunu düşünüyorum ama sonuçta elimin içi, içi yanmaz. Yani öyle bir şey olmaz. Çok onun ne anlama geldiğini merak ediyorum mesela ve bu kafama çok da önemli kılmasam bile merak etmekten de geri duramıyorum. Yani bunun bir konuda bir bilgi vereceği yok ama merak etmekten de geri duramıyorum.”

Bazı katılımcılar kitap ya da internet üzerinden rüya tabirlerine bakarken ki tutumları için “tercih” etme kelimesini kullandı ve seçme davranışına vurgu yaptı. Esmâ genellikle dini kaynaklı internet sitelerine baktığını, bu sitelerin “rüya yorumlamada” kendisine daha “ehil” geldiğini söyledi. Fatma da genelde “herhangi bir sayfa değil de diyanet sayfasına” baktığını çünkü bu sayfanın kendisine daha “sahih” gibi geldiğini ifade etti. Defne de İslami içerikli rüya yorumu sitelerine bakmayı tercih ettiğini ancak farklı yorumları da merak ederek “her türlü” sayfaya baktığı söyledi. Katılımcılardan birçoğu merak duygusu ile baktıkları “birkaç farklı site[den]” sonra “en akli[n]a yatan ya da işi[n]e gelen”, “güzel” veya “en pozitif olan” ve farklı sitelerde “birbiriyle örtüş[en]”, “ortak” yorumları seçtiğini anlattı. Hüma da benzer şekilde internet sitesi üzerinden ulaştığı farklı rüya tabirleri kitaplarında yorumun ortak noktalarına ve “tutarlılığına” baktığını ifade etti. Defne “her site farklı bir şey yaz[dığı]” için dört ya da beş ayrı siteden bakmayı tercih ettiğini anlattı ve ekledi: “İllaki birinden biri benim rüyama daha yakın bir açıklama yapmıştır çünkü ayakkabıyı gördüm ama yeni, eski.

İşte rengi önemli, ters duruşu önemli, düz duruşu önemli. Hepsinin hakkında tam olarak kendi rüyama en yakın şekilde bulmaya çalışıyorum.” Ahmet de “tek bir tanesine” bakmadığını ve daha güvenilir olanı aradığını söyledi. Ayrıca, güzel yorumlar okuduğu zaman, yorumu okumaya devam ettiğini ve bu tabirlere inanmak istediğini, kötü yorumlar okuduğu zamansa hemen kapattığını, inanmak istemediğini ve başka sitelere bakma gereği duyduğunu söyledi. Ancak bu arayışına rağmen hiçbir rüyasının yorumunun da gerçekleştiğini görmediğini ifade etti ve internet yorumlarındaki bilgilerin rüya içeriğiyle birebir örtüşmemesine dair şunları söyledi:

“Diyelim ki denizdesiniz, kayıkla balık tutuyorsunuz mesela balık tutmak diye bakıyorum mesela. Ama balık tutmamışım, sadece balık tutarken görmüşüm. Şimdi bir site balık tutmak diye yorumluyor, biri balık tutarken kendini görmek diye yorumluyor, biri işte kayığın içinde olmak diye yorumluyor, biri denizde olmak diye yorumluyor... Hangisi yani? Aslında hepsi de doğru ama eksik, hani doğru değil. Böyle de bir seçme yapıyorum, tarama yapıyorum...”

Rüyanın içeriğindeki “semboller”, “simgeler” de rüyanın anlamına ya da yorumuna yönelik merak uyandıran unsurlardan biriydi. Katılımcıların neredeyse tümü, yazılı rüya tabirlerindeki genel yorumları tutarlı ve mantıklı bulmamakla birlikte, bazı katılımcılar rüya içeriğindeki simgelerin rastlantı olmadığını, bir uyarı ya da işaret olduğunu düşünüyordu. Fatma "niye mesela her gün insan suya düştüğünü görmez ki... veyahut da niye her gün insan hamur yoğurmaz ki" diyerek sembollerin rüyaya rastgele dahil olmadığını düşündüğünü ifade etti. İslami rüya anlayışında da rüyalar yorumlanırken kişisel bağlamlar dikkate alınsa da (Kafadar, 1994) gömleğin dine, süt içmenin bilgi edinme, kırılan bir kılıcın yakın birinin vefatına karşılık gelmesi gibi sembolik yorumlamalar vardır (Elzamzamy ve Salem, 2021). Fatma gibi bu sembollerin “bir işaret” olabileceğini düşünen bazı katılımcıların olmasının yanında, Âmine rüyasında gördüğü bir nesne ya da durumun “denizin ilim”, “ekmeğin nimet, rızık”, “yeşilliğin manevi anlamı” olması gibi “simge olarak ne anlama geldiği[ni]” merak ettiğini ama uyanıklık yaşamına dair bir anlam aramadığını anlattı. Ahmet farklı kültür ve coğrafyalarda yaşayan kişiler için farklı nesnelere “simgesel bir anlam kazanabil[eceğini]” düşünüyordu. Bu düşüncesini: “Şimdi ben Karadeniz’de yaşıyorum benim işte için yağmur, hamsi, rüzgâr falan önemliyken işte Rusya’da yaşayan biri için kar belki daha simgesel bir anlam kazanabilir” diyerek destekledi.

Birkaç katılımcı “at murattır”, “kan görürsen rüya bozulur”, “rüyada öldüğünü görürsen ömrün uzamıştır” gibi aileden ya da çevreden duydukları geleneksel söylemlerden örnekler verdi. Bunun yanında, dini bir uygulama olan “istihare rüyalarında” (Edgar ve Henig, 2010) kırmızı, turuncu, siyah gibi renklerin kötüye yorulurken; beyaz, yeşil ve mavi gibi renklerin iyiye yorulmasından bahseden katılımcılar oldu. Bazı katılımcılar anlamını merak ederek internet ya da kitap üzerinden baktıkları sembolik yorumların ‘hiç gerçekleşmediğini’ söyledi. Ancak, Fatma’nın rüyasında “diş[inin] düşmesi[nden]” sonra yaşadığı yakın kaybı, Âmine’nin deniz gördükten sonra kardeşinin üniversiteyi kazanması ya da “hep o yanlış bir şeyi yaptığı[n]da” gördüğü simgenin aynı olması gibi deneyimleri olanlar da vardı. Âmine sembolik rüyaların ardından tecrübe edilen deneyimlerin hem sembollerin anlamının yerleşmesini hem de “demek ki [şöyle bir şey olacak]” düşüncesini pekiştirdiğini düşünüyordu.

“Mesela en son bir akrabamın çürük dişini gördüm. Çok absürt şeyler işte... Hemen çürük dişin ne anlama geldiğine baktım mesela daha sonra farklı bir sitede bir başkasında görülen çürük dişin ne olduğuna baktım vesaire... Hani bakıyorum ama sitelerde bu yönde çok yardımcı olmuyor. Zaten çürük diş bazı sitelerde iyi bir şey, bazı sitelerde kötü bir şey yazıyor. Hani bu noktada rüya sitelerine de çok güveniyorum diyemem. Çünkü tek bir şey için direk rüyanın içeriğinin belli olması, verilmesi gerekiyor. Sadece tek bir obje ya da tek bir olay rüyanın tabirini de vermiyor bana ama çok da merak ediyorum açıkçası neden gördüm, niye gördüm bunun içeriği ne merak ediyorum.” (Defne)

Neredeyse bütün katılımcılar rüyalarının anlamına yönelik merak duygusuyla başvurdukları kaynaklar hakkında konuşurken bu yorumlara güvenlerinin olmadığını dile getirdi. Katılımcılar bu güvensizliklerinden bahsederken “doğru olduğuna da inanmıyorum”, “emin olmasam da”, “tabi ki de inanmıyorum”, “bunun bir konuda bilgi vereceği yok” gibi ifadeler kullandı. Meryem evlerindeki iki ciltlik rüya tabirleri kitabında hiç iyi bir yorum okumadığını, rüyaların hep ölüm ya da hastalığa yorulduğunu söylerken, Akif farklı bir şekilde, internet üzerinden baktığı yorumlarda rüyalarına dair hiç kötü yorum okumadığını, bunun da yorumu gerçeklikten uzaklaştırdığını düşündüğünü söyledi. Eskiden yorumları okuyup dikkate alırken, artık “makul ve mantıklı gelmediği için o yorumlara bakmayı ve inanmayı” bıraktığını

söyledi. Hamza da “şunu görmek şu anlama geliyor diyen rüya tabirlerine” güvenmediğini “çünkü aynı rüyanın kötü yorumu da aynı sitede yer alıyor, iyi yorumu da” dedi.

“Bundan çok yakın zamanda yine rüyamda çok fena ağladım. Yani öyle böyle ağlamadım, çok ağladım. Yani böyle aşırı ağladım ya... ve kalkıp onun tabirine baktım. Birisi diyor ki mesela çok mutlu bir haber alacaksın, çok iyi bir işin bitecek bilmem ne... Biri diyor ki işte başına şu gelecek...” (Ali)

“Mesela bir şeyle ilgili atıyorum rüyanda yılan ısırma diye Google'dan arattınız... Yılan ısırma işte yılanın türü, yılanın ayrıntısı vs. bu şekilde böyle rüya yorumunu derinleştirmek biraz daha ikna ediciliği artırmak için yapıyor gibi geliyor bana.” (Akif)

Ancak bu inanmayış birçok katılımcı için yorumu dikkate almadıkları anlamına da gelmiyordu. Hüma “komik ama” diyerek internet sitelerinden “dini yorumlar[a]” baktığını ve “küçük bilgiler alıp” rüyasını ona göre yorumladığını ifade etti. Meva internet yorumlarına bir anlam yüklemese de kafasında “ne olup bitiyoru öğrenme isteği” ve merak duygusuyla internete başvurabiliyordu. Katılımcıların rüyanın kişisel bağlamlardan etkilenen doğasına vurgu yaparak, kişiye özel tabir edilmesi gerektiğini düşünmeleri de böyle bir tutuma sebep oluyordu.

3.2.2.3. Anlatılmadıkça Kuşun Ayağında Takılı Duran Rüya

Katılımcıların neredeyse tamamı rüyaya verilen anlam ve yorumun kişiye ya da hayata yansımalarından bahsetti. Rüyaya yapılan yorumun ve anlamlandırmanın kişinin uyanıklık yaşantısına olan bu etkisine dair neredeyse tüm katılımcılar tarafından kabul gören görüş rüyayı herhangi birine anlatmamanın kritikliğine vurgu yapıyordu. Katılımcılar tarafından bu, yorumun metafiziksel ya da psikolojik bir bağlamda rüya göreni etkilemesi ile açıklanıyordu. Herkese anlatmama ya da anlatılan kişiye dikkat etmenin yanında bazı katılımcılar hiç kimseye anlatmadıkları rüyalardan bahsetti. Kişinin “iç dünyasının”, “bilinçaltının” bir yansıması olan rüyayı herhangi birine anlatmak, kendilik ile ilgili ‘mahrem’ bilgileri “ortaya saçmak” olarak görülüyordu. Meva rüyayı herhangi birinin yorumuna açmayı yorumdan etkilenme bağlamında

tehlikeli bulunduğunu söyledi. “Fal baktırmaya” benzettiği bu durumda rüyanın “belirli bir anlama hapse[dilmiş]” olduğunu ve bu anlamlandırma sonrasında etkilenmemenin mümkün olmadığını savundu:

“Birisine kendinizi yoruma açıyorsanız, onun size verdiği dönüşten etkileniyorsunuz bir şekilde. O yüzden de hele sizi tanımayan herhangi birine açmanın zaten bir manası yok. (...) Zihninizde bir yere bağlayıp, sizi kısıtlamasını tehlikeli buluyorum.”

Bu özenle birlikte katılımcılar rüyalarını anlattıkları ya da anlatmayı tercih ettikleri kişilerden bahsetti. Yorumlayacak güvenilir bir kişi aramanın dışında katılımcılar çoğunlukla ailelerine ve yakın arkadaş/çevrelerine rüyalarını anlattıklarını ifade etti. Bazı kişiler “rüyalardan konuşma[nın] bir şekilde hoşla gi[ttiğini]” ve “illaki sohbet konusu” olduğundan bahsetti. Asaf rüyaları hakkında en çok konuştuğu kişinin annesi olduğunu, annesinin de ondan nerdeyse haftada 2-3 kez gördüğü rüyaların yorumu için internete bakmasını istediğini anlattı. Elif bir dönem gördüğü benzer örüntüdeki rüyaları “her gün” ailesine anlatırken, Dilâ nadir de olsa “rüyayı alıp geçmez de üzerine çok fazla düşünen biridir” diyerek tarif ettiği annesine anlatıyordu. Bunun yanında bazı katılımcılar, rüyayı anlattıkları kişilerin özelliklerinden de bahsetti. Ahmet dini motifin de bunu etkilediğini belirterek, “manevi yönü kuvvetli” ya da “olumlu bakış açısı sunabilecek birisine” anlatmayı tercih ettiğini, “abus suratlı”, “ağzından bal yerine sirke damlayan” birisinden ziyade “ağzı dualı” birisine anlatmanın daha istenilen bir şey olduğunu savundu. Bu yönde bir tavsiyenin hadis literatüründe de “rüyayı akıllı ya da sevgili bir dosta anlat” ya da “rüyayı bilgili bir kimseye veya samimi ve nasihat edici birisine anlatın” şeklinde geçtiği görülür (Tirmizi, Rüya: 6; 7). Ahmet ayrıca maneviyat vurgusu ile kastettiğinin “dış görünüşle ya da eylemle alakalı” olmadığını ve bu kişinin “hiç ummadığı[m]ız birisinin” olabileceğini söyledi.

“İçinden çıkamadıklarımda, bu konuda belki bir duru görüşü olduğunu düşündüğüm büyüklerimle veya dostlarımla paylaşıyorum bazen (...) Sevdiğim arkadaşlarıma, bu konuda fikir beyan edebileceğini düşündüğüm insanlara soruyorum.” (Hamza)

Katılımcılar rüyayı anlattıkları kişiye dikkat etmenin yanında, anlatılacak rüya seçimine yönelik tutumlarından da bahsetti. Bu tutumlar “güzel”, “komik”, “içinden

çıkamadıkları” rüyaları anlatmayı ve kötü rüyaları anlatmamayı içeriyordu. Kültürel ve İslami öğretiler çerçevesinde, Türk toplumunun rüya anlayışına göre yorumlama işlemi kritiktir ve rüyaları anlatmada seçici olmak, Şeytani rüyaları ise kimseye anlatmamak gerekir (Kafadar, 1994). Bunun yanında rüyaları paylaşmanın sosyal bir etkisi vardır ve bu bağlamda bir grup bağı işlevi görebilir (Blagrove vd., 2021). Müslüman bir toplum üzerinde yapılan çalışmada, rüya paylaşımının yaygın olduğu ve en çok sırasıyla eş, anne ya da arkadaş gibi yakınlarla paylaşıldığı görülür. Bunun yanında, olumlu rüyayı paylaşma ya da hem olumlu hem olumsuz rüyayı paylaşma ve rüyaları paylaşmama, olumsuz rüyaları paylaşmaya kıyasla daha olumlu bir ruh sağlığıyla ilişkili olarak bulunur (Askari vd., 2021). Kötü rüyaları anlatmamayla ilgili düşünce ve deneyimler neredeyse tüm katılımcıları kapsıyordu. Bu deneyimlerini aktarırken “kötü rüyaları anlatmayın derlerdi” ya da “kötü rüyalar anlatılmaz” gibi söylemler kullanarak, bunun çevreden duyulmuş ve öğrenilmiş bir şey olduğunu ima ettiler. Katılımcılar bunu kötü olanı anmama, anlatılan insanı üzmemeye ya da dillendirince zihinde yer etmesini sağlayıp etkisini arttırmama gibi sebeplere bağlamakla beraber çoğunlukla anlatılan kötü rüyanın ardından yapılan olumsuz yorumlardan kaçınmanın önemine dayandırdı. Hadis literatüründe rüyaları anlatmaya dair birçok tavsiye yer alır. Bu tavsiyeler kötü rüyaların anlatılmaması, güzel rüyaların yalnızca sevilen kişilere anlatılması üzerinedir (Buhari, Ta’bir: 3-4; Buhari, Ta’bir: 46; Tirmizi, Rüya: 1) Bu bağlamda, katılımcıların rüyaları anlatma tercihleriyle ilgili inanç ve deneyimlerinin dini ya da kültürel bir öğreti yoluyla olsun hadislerden oldukça etkilendiği görülür.

Olumsuz yorumlardan kaçınmanın da ötesinde rüya “iyi” ya da “kötü” olsun, onu kötüye ya da olumsuzla değil, iyiye, güzele ve olumluya yormanın kritik önemi çok yaygın bir şekilde vurgulandı. Bu vurgular “kötü yorumlanırsa, kötü olacak”, “yorumlayınca işte gerçek oluyordu ya rüyalar”, “nasıl yorumlanırsa öyle oluyor”, “hayra yorulsun ki “gerçek olsun” gibi inançları ve bir rüya gördükten ya da dinledikten sonra “Allah hayırlara getsin”, “hayırlara gelsin” sözlerinden anlaşılıyordu. Ahmet rüyasında ne görürse görsün “hayra yorma” tutumunun çevreden, en çok da aileden edinilmiş bir bakış açısı olduğunu belirtti ve bu durumda hayra yormanın “rüyalara inanıldığının da [bir] göstergesi” olduğunu savundu. Akif bu özenini dini bir öğretiye, Esmâ ise ailevi ve çevresel bir öğretiye dayandırdı:

“Peygamber Efendimiz'in rüyanın o yorumla bağılı olduğuna dair ifadeleri de var. O anlamda tabii biraz daha dikkat etmeye çalışıyorum. Kötü bir rüya görsem de bilgi almaya da çalışıyorum kendi kişiliğim ile ilgili ama bunu olumlu da değerlendirmeye çalışıyorum.” (Akif)

“Kötü rüyaları da anlatmayın derlerdi bize annemgil... Etraftan işte rüyaları genel olarak anlatmayın derlerdi. Niye? Çünkü rüyanı o insan nasıl yorum yaparsa o böyle olur gibi bir yorum duymuştum. Nasıl şöyle bir örnek vereyim. Atıyorum rüyada yüzdüğünüzü gördünüz, normalde manası şeydir diyelim işte ilimle irfanla, o öyle değildir de işte ben örnek vermek için ilim irfan işte bol bir zenginlik kazanacaksınız gibi bir şekilde yorumlanması gerekiyordur. Yani gerçek anlamı odur ama bu konuda bilgisi olmayan birine anlatıp da o kişi ooo işte rüyada yüzdüğünü görmüşsün boğulacaksınız falan diye yorumlarsa o rüyanın öyle olacağı yerde yani iyilik bolluk işte bilgiyi getireceği yerde o şekilde sonuçlanacağına dair bir bilgi duymuştum. O yüzden rüyayı herkese anlatmıyorum.” (Esmâ)

Katılımcılar rüya yorumunun uyanıklık yaşantılarına etki mekanizması hakkında farklı görüşler sundu. Esmâ “kötü enerji” ve “iyi enerji”, Muaz kendini “inandırma” kavramlarını kullanmayı tercih ederken, Ahmet bunun “telkinle alakalı ya da insanın kendi telkinine inanmasıyla alakalı” olabileceğini düşünüyordu. Akif de benzer şekilde “psikolojik açıdan olumlu yorumlamak hayata olan bakış açımızı iyileştireceği için bize psikolojik bir faydası olabilir” olarak yorumladı, ancak bunun yanında dini bir açıdan bakıldığında yorumun hayata etkisinin metafiziksel bir boyutunun da olabileceğini ekledi. Dilâ da benzer bir kavram kullanarak “olumlama” ifadesini kullandı. Bunu ailesinden ya da dini kaynaklardan duymuş olabileceğini söyledi. Kötü bir deneyimi dillendirmemenin ya da aynı anlama gelse bile olumlu bir şekilde ifade etmenin deneyimi daha olumlu hale getiriyor olabileceğini düşünüyordu. Ali de rüyanın ağızdan çıkması ile “evren[in]”, Allah’ın her şeyi duyduğunu, bu yüzden en güzel anlamı yükleyerek dile getirmenin kendisine iyilik katabileceğini düşündüğünü anlattı.

“Mesela birinin ölümünü gördüğüm zaman belki de gerçek hayatta ölümümde değil de hani nasıl diyeyim benim için ölmüştür gibisine diyebiliriz ya da iliştiğimiz kesiliyor

olabilir. Ne bileyim farklı bir manada çöküş olabilir. Hani bunları da bir nevi ölüm gibi görüyor olabiliriz.” (Muaz)

Âmine bulunduğu bir ortamda duyduğu ve tam olarak hatırlayamadığı ancak dini bir referansla “rüya bir kuşun ağzındadır” olarak ifade ettiği sözle, rüyanın anlatıldığı kişinin anlamı ve dolayısıyla uyanıklık yaşantısını etkileyeceğini ima etti. Bu ifadenin “rüya, anlatılmadığı müddetçe bir kuşun ayağında (takılı vaziyette) durur” olarak hadis literatüründe yer aldığı görülür (Tirmizi, Rüya: 6). Neredeyse tüm katılımcılar anlattıkları kişileri ve rüyaları seçerken bir yandan da rüya yorumlamanın “herkesin yapabileceği bir beceri olmadığını”, “bir çeşit ilim” hatta “özel bir sanat” olduğunu düşünüyordu. Katılımcılar düşüncelerini ifade ederken bu kişileri “ehil”, “birtakım niteliklere” veya “kadim bilgeliğe sahip”, “kalp gözü açık”, “rüyalarla ilgili danışılabilir”, “rüya tabiri konusunda bilgili” ya da “rüya yorumlayabile[cek] insan” olarak tarif etti. Katılımcılara göre rüyayı yorumlayan kişi rüya görenin bağlamını ve rüyanın görüldüğü zamanı dikkate almalıydı. Elif Kur’an’da ki Yusuf Peygamber kıssasında “kral herhangi biri” olarak rüyayı görmüş olsa da “yorumlama kısmında bir takım bilişsel ya da zihinsel yeteneklerinde psikolojik olguların diğer insanlardan farklı olması gerektiğini” ifade etti. Bazı katılımcılar bu becerinin ya da ilmin Allah tarafından verildiğini düşünüyordu. Âmine bir arkadaşının amcasının rüya yorumu yaptığını ve bir kereye mahsus ona bir rüyasını iletildiğini, Fatma daha önce çalıştığı yerdeki bir kadının rüyanın sahibi hakkında hiçbir bilgisi olmasa dahi “nokta atışı” yorumlarının olduğunu, Hüma ise maneviyatı yüksek olduğunu düşündüğü insanlara danıştığını anlattı:

“Yani, bilmiyorum öyle bir algı oluyor galiba toplumda... Emine teyze güzel yorumlar, daha anlamlandırır... Maneviyatı daha güçlüdür, öyle bakılıyor. Ablam için de öyle düşünüyorum çünkü ablamın rüyaları da genellikle etkileyici rüyalar oluyor ve hep ya mesaj, hani az önce dedim mesaj içerikli rüyalar oluyor. Ve kendisi daha böyle, bana göre çok daha maneviyatlı bir insandır.” (Hüma)

“Bu dediğim gibi çeşitli ilim olduğuna da inanyorum. Ama sonuçta bir hastalığınız varsa onun doktoruna gidersiniz ve o şekilde bir dönüt alırsınız ya. Yani rüyalar için de sanki aynı şey geçerli. Muhakkak bir bilene danışarak madem sen buradan senin bilinçaltında bir mesajlar olduğunu düşünüyorsun... Tamam ama... Bunu kendi

kendine yorumlamak yerine belki bir bilene danışarak çok daha hızlı aşamada kat edebilirsin. Yani çözemediğin şeyleri sana dışarıdan bir göz profesyonel bakan o ilimle uğraşan bir göz yardımcı olarak çıkarabilir.” (Meva)

3.2.3. Tema 2: “Rüyadan Sonraki Gün...”

3.2.3.1. “[Rüyadaki] Ruh Hali Üzerime Sinmiş Oluyor”

Katılımcılar tecrübe ettikleri rüya yaşantılarının uyanıklıktaki ruh hallerine tesir ettiğini, “günlük yaşantı[larını]”, “o günkü psikoloji[lerini] etkilel[ediğini]”, uyanıklarında rüyadaki ruh halinin gün boyu ya da birkaç gün devam ettiğini ve etkisinde kaldıklarını söyledi. Katılımcıların deneyimleriyle tutarlı olarak literatürde de rüyaların uyanıklık yaşantısı üzerinde en sık bildirilen etkisinin, ertesi günkü ruh halini etkilemesi olduğu ifade edilir (Schredl, 2000). Hüma uyanığında rüya yaşantısının etkisiyle “gerçekten kork[tuğunu]” ve bunun kendisini çok etkilediğini, birkaç gün etkisinden çıkamadığını anlatırken, Defne yıllar önce gördüğü bir rüyanın bu güne etkisini “10-15 sene önceki bir rüya. Çok eski bir dönem 10-15 sene, az değil ama o rüyayı asla unutamıyorum, hiçbir şekilde unutamıyorum...” diyerek ifade etti. Katılımcıların anlatılarından rüyaların içeriğinin bıraktığı duygusal etkiye göre, bu sürenin kısaldığı uzayabildiği görülüyordu. Katılımcıların bu ifadelerinden, rüyaların yalnızca günlük değil daha geniş bir zaman diliminde de etkilerinin sürdüğü anlaşılır. Nitekim, yas sürecinde olan birçok kişi benzer şekilde rüyalarının yas sürecini etkilediğini hissettiğini bildirmiştir (Wright vd., 2014).

“Yüzü hatırlamıyorum ama bir merdivenin başındaydım. Merdivenin sonundaki bir kadın dönüp gülümsemişti ve yani benden hoşlandığını bana karşı pozitif duygular hissettiğini, o rüya içerisinde çok canlı bir şekilde hissetmişim ve uyanığımda da gün içerisinde de sanki gerçekten böyle bir şey yaşanmışçasına o tatlı şeyi devam etmişti.” (Hamza)

Rahatsız edici olmayan rüyaların ve kabusların ertesi gün olumsuz duygularda azalmayı öngörürken, aynı gece tecrübe edilen kötü rüyaların ve kabusların ertesi gün olumsuz duygularda artışı öngördüğüne dair bulgular vardır (Tousignant vd., 2022). Katılımcıların anlatılarında özellikle kâbus vurgusu yapılmasa da ifadeleri olumsuz

içerikli rüyaların ertesi gün olumsuz duygularını arttırdığı yönündeydi. Esmâ “rüyalardan gerçekten çok etkilen[diğini]”, uykudan kalkınca rüyadaki ruh halinin “üzerine sinmiş ol[duğunu]” ve “bazen uzun süre o moddan çıkam[adığını]” anlattı ve “[bu durum] işlevselliğimi etkiliyordu” dedi. “Korku[su] rüya[sın]da gerçekle[ştiği]” için, dolayısıyla “korkuları[n]ı yaşamış” olduğu, “tecrübe ettiği” için uyandığında kötü bir ruh halinin olduğunu ifade etti. Bu durumun da isteksizliğe, neşesizliğe yol açabildiğini ve içinde bulunduğu ruh halinden “kurtulmak için çaba sarf etme[si] gerek[tiğini]” anlattı. Fatma rüyasında eşinin ya da çocuklarının başına kötü bir şey geldiğinde veya bir felaket olduğunda uyandığı zaman tedirgin olduğunu, kaybettiği ve “özlem duyduğu” bebeğini gördüğünde ise bunun “huzur verici” olduğunu belirtti. Defne de “mutluluk verici bir rüya” gördüyse o gün daha olumlu hissederken, “can sıkıcı”, “işin içinden çıkama[dığı] bir rüya” gördüyse tedirgin olduğundan bahsetti. “Absürt bir rüya” olarak tarif ettiği rüya yaşantısının o gününe etkilerinden şöyle bahsetti:

“Rüyamda evimde büyü yapıldığını vesaire görüyorum. Bir türlü büyüden kurtulamıyorum. Bu rüyanın etkisinden bir türlü çıkamadım mesela. Bütün gün boyunca büyüyle ilgili şeylere baktım. Hep aklıma böyle büyü ile ilgili şeyler geldi. Onun etkisinden çıkamıyorum haliyle pozitif bir gün de geçmiyor. Ancak o rüyanın etkisinin birkaç gün geçmesini bekliyorum ki ben yeniden pozitifliğime dönebileyim.”

Katılımcıların anlatıları rüyaların, “uyanıklıkta tecrübe edilen duygusal kaygılar ile uyku sonrası ruh hali arasına giren bir değişken” olduğu bulgusunu destekliyordu (Cartwright vd., 2006). İki haftalık bir süreç boyunca gündüz ruh halleri, gündüz olaylarının duygusal değeri ve rüyaları üzerine günlük tutan yetmiş dört kişinin kayıtları incelendiğinde de uyanıklık yaşantısının rüya içeriğine olumsuz etkilerinin yoğunluğunun, rüyanın duygusal yoğunluğuna ek olarak uyanıklık ruh hali üzerindeki etkiyi öngördüğü görülür (Schredl ve Reinhard, 2010). Katılımcıların ifadelerinden de rüyaların da aynı uyanıklık yaşantısı gibi kişinin günlük yaşamını etkileyebilen bir deneyim olabileceği anlaşılır.

3.2.3.2. “[Rüya] Düşünce Şekli[m]i Etkiliyor”

Bazı katılımcılar rüyaların fikirlerini etkilediğini, pekiştirdiğini ya da geliştirdiğini anlattı. Dilâ “müdahalenin biraz daha az olduğu bir zaman dilimi” olarak bahsettiği rüyaların “düşünme boyutuna katkı sağl[adığına]” ve uyanıklıkta belki de zor olabilecek bağlantıların “rüya sayesinde ilişkilendir[ildiğine]” dair görüşlerini ifade etti. Dilâ’nın rüyada yeni bağlantıların kurulduğu görüşüne benzer şekilde Ali de uyku sırasında, üzerine yoğunlaşılacak bir konu hakkında zihinde bir “ampul yan[ması]” deneyiminden bahsetti. Katılımcıların anlatılarıyla tutarlı olarak, öğrenmeyle ilgili rüyalar ve hafıza gelişimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzerine yapılan bir meta-analiz çalışmasında, öğrenme görevleri içeren rüyalar ile hafıza arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülür (Hudachek ve Wamsley, 2023). Hamza da kendi rüyalarından örnekler vererek ve “ikna” etme, “motivasyon” gibi kavramları kullanarak bu rüyaların “etken değil” ancak “destekleyici bir rolü” olduğuna dair deneyimlerini paylaştı:

“Yine de bir acaba var mesela kafamda o anda, o günlerde güzel böyle bir rüya gördüysem aa diyorum ki demek ki Hamza tamam o yüzde beşlik bilinmezi de görmezden gel.”

Birkaç katılımcı rüyaların olaylara bakış açılarını ve değerlendirmelerini etkilediğinden bahsetti. Âmine bir rüya yaşantısının “tamamen hayat düsturu[n]u etkiledi[ği]ni” anlattı ve bu değişimin kalıcı olduğunu “bende bir böyle keskin bir çizgi oldu. Hani böyle olur ya bir yerden sonra artık böylesinizdir, bu sizin bir daha dönmeyeceğiniz bir şeydir. Mesela bu böyle bir şeye sebep oldu” diyerek açıkladı. Hamza gördüğü bir rüya sonrası “çok eleştirdiği tarihi bir devlet kişiliği[ne]” dair “çok emin” olduğu düşüncelere rağmen bakış açısının değişimini anlattı:

“O tarihi kişiliği, çok çok eleştirdiğim, ağır eleştirdiğim dönemde rüyamda gördüm. Tabutun içindeydi ve tabutun içerisinden kafasını kaldırıp bana dönüp ben sırat-ı müstakimdeyim bana ilişme dedi mesela. Şimdi ben o dönem sırat-ı müstakimin anlamını da bilmiyorum. Dedim ki, bu ne demek falan baktım yani işte ben doğru yola eriştim gibi bir şeyi var. Evet, rüya yine böyle karanlık bir ortamdaydı belki dini olarak çok sağlıklı değerlendirilmez ama... Dedim ki kendi kendime ya Hamza belki de senin göremediğin belli iyilikler de yaptı o kişi sen sonuçta Allah'tan da yetki almadın yani

haşa tamam eleştirmeye devam edebilirsin ama şu söylemlerini biraz daha saygılı hale getirebilirsin dedim kendime.”

Zihnin “başka bir nörofizyolojik durumda düşünmesi” olarak ifade edilen rüya yaşantısı, düşünce süreçlerini ve yaratıcılığı etkilemektedir. Bu bağlamda, uyanıklıkta zihne takılan bir konunun rüyada çözülmesi de muhtemel görülür (Barrett, 2017). Benzer şekilde, bazı katılımcılar da rüya sonrası uyanıklık yaşantılarında onları duygu, düşünce ve davranış değişikliğine yönelten çıkarımlar yaptıklarını anlattı. Bu çıkarımlar bazen Fatma ve Elif’in bahsettiği gibi rüya içeriği ile bağlantılı olarak iç dünyalarına dair, takıldıkları yerlere dair bilgi verirken, bazen de hayatta karşılaştıkları durumlar ile ilgili ön bilgi verdiği şeklindeydi. Bu düşünce, bir rüya yaşantısını daha çok kültürel ve dini referanslarla anlamlandırdıktan sonra gelecekte karşılaşılabilecekleri durumlarla ilgili düşüncelerini etkiliyordu. Hem Doğu hem de Batı kültürlerinde rüyaların gizli gerçekler içerdiğine, rüyaların uyanıklık düşüncelerinden daha anlamlı bilgiler verdiği inandırıcı görülür ve bu inançlar doğrultusunda yorumlanan rüyalar günlük yaşamı etkilemektedir (Morewedge ve Norton, 2009). Örneğin, Fatma üç aylık hamileyken rüyasında her bir aile üyesini temsil etmesi niyetiyle aldıkları beştaş yüzüğün taşlarından birinin düştüğünü görmüştü. Uyandığında rüyanın bebeğini kaybetmeye işaret edebileceğini düşünerek “Allah'ım ne olur bana böyle bir acı yaşatma” demişti. Ali rüyasında gördüğü bir yakınına rüyasını anlatmaya niyetlendiğini ancak çok da önemli olmadığını düşünerek vazgeçtikten sonra tekrar aynı kişiyi görünce “anlatma[sı] gerek[tiğini]”, Âmine ise arzuladığı bir durumla ilgili ümitsizlik hissettiği bir dönemde gördüğü rüya sonrasında “vazgeçmeme[si] gerektiğini” düşündüğünü söyledi. Âmine başka bir deneyimini daha paylaşarak, babaannesiyile ilgili yaşadığı içsel yaşantıları ve gördüğü bir rüyadan sonra yaptığı çıkarımları şöyle anlattı:

“Babaannem gerçekten problemlili bir hanım yani bütün çocuklarıyla ve gelinleriyle problem yaşıyor... Ve işte geldi bize yine problem, problem, problem (...) bir taraf annem babam, bir taraf babaannem... babaannemle çok ilişkim de yok... O yüzden adil olma noktasında karar verme ya da şey yapmasını duygularımın çok etkili olabileceğini düşünerek şöyle yaptım o gece: Allah'ım sen haklıyı haksızı bana göster. Ben çünkü bir şey, bir reflekste gösteremiyorum. Bir taraftan kimseye bir şey diyemiyorum. Anneme işte şöyle yap, böyle yap diyemiyorum ona kızamıyorum (...).

Rüyamda sürekli babaannemin durduğu noktada bir köpek gördüm yavru köpek ve bu yavru köpeğin yüzü yani sureti neredeyse babaannemin sureti... Uyandım, ya ben böyle çok düşündüm. Bunun nasıl bir şey olacağını bir de o üzüntü, o halle... Şöyle düşündüm, yani yavru bir köpeği, bir çaresiz gibi (...) belki onun çok haklı tarafının olmadığını (...) Yani şöyle düşündüm, durduğum nokta çok da adaletsiz olduğum bir nokta değil. Yani çokta duygularıma kapılıp bir nokta değil. Onun sureti onun hali yansıması gibiydi.”

Katılımcılar rüya yaşantısı sonrası uyanıklığa dair çıkarımları bazen “istihare” rüyaları aracılığıyla yapmıştır. İslami anlatılardan etkilenen ve Müslüman toplumlarda neredeyse evrensel olan bu uygulama, aynı zamanda mevcut kültürün sahip olduğu gelenek ve uygulamalardan da oldukça etkilenir (Edgar ve Henig, 2010). Âmine evlilik niyetiyle görüştüğü kişi için “yat[tığı]” istihare rüyasında, konuşmalarının ardından kişinin ayrılıp gittiğini, kendisinin arkada kaldığını ve uyandığında “bu iş olmayacak” diye düşündüğünü anlattı. Bazı katılımcılar da rüyalarındaki semboller üzerinden çıkarım yaptıklarından bahsetti. Fatma eşinin akrabaları olan ve kendisinin de sevdiği yakınlarını rüyasında ekmek yaparken gördükten sonra “demek ki bana dualarını yine eksik etmiyorlar (...) demek ki hep dualarında ben varım” diye düşündüğünü söyledi.

3.2.3.3. “O [Durumla] İlgili Bir Tavır Aldım”

Katılımcılar bir rüya yaşantısının ardından rüyaya verdikleri anlam ya da yorumlamanın bir davranışta bulunmaya, davranış ya da tutum değiştirmeye, zaman zaman tercihlerinde belirleyici olduğuna dair düşünce ve deneyimlerini paylaştı. Bir rüya yaşantısı düşüncelerde değişikliğe yol açarak ve/veya duygularda destekleyici bir unsur olarak eylemlerde bulunmada ya da karar almada bir etken olabiliyordu. Ali daha önce farklı bir yönelimi varken rüyayla birlikte değişen düşüncesinden ve bu düşünceyle seçiminde yaptığı değişiklikten bahsetti:

“Üç gün sonra rüyamda ona rüyamı anlattığımı gördüm. Yani anlatmam gerekiyormuş demek ki. Hemen öğlen oldu, kalktım. Öğlen saatlerinde Selim Abi’yi aradım.”

Hüma bir rüya sonrası, yaptığı yorumla da birlikte “ona göre davranmaya başladı[ğını]”, “onunla ilgili bir tavır aldı[ğını]” anlattı. Âmine de benzer şekilde gördüğü iki rüya sonrasında “hayatı[n]a şekil verdi[ğini]”, “o insanlardan ve ortamdan uzaklaştı[ğını]” söyledi. Muaz rüyaları “danışılacak bir yer” gibi düşündüğünü bu yüzden de “tercihleri etkil[ediğine]” dair görüşlerinden bahsetti. Fatma uyanıklıkta değil rüya yaşantısında olmasına rağmen örneğin eşinin aldattığına dair bir rüya gördüğünde yaşadıklarını “o zaman böyle hani eşime bile bakışım değişiyor, hareketlerim değişiyordu” diyerek ifade etti. Fatma’nın bu deneyimiyle, rüya içeriğinde yakın ilişkilerle ilgili yaşantıların uyanıklık deneyimini ne ölçüde tahmin edeceğiyle ilgili yapılan bir çalışmanın bulguları oldukça örtüşüyordu. Çalışmada, katılımcıların iki haftalık rüya raporları ve partnerle etkileşim günlüğü incelendiğinde, rüya raporlarındaki belli içeriklerin ve duyguların uyanıklık ilişkisini etkilediği görülür. Örneğin, rüya içeriğindeki aldatma teması ya da kıskançlık duygusu deneyimi olanlar sonraki günlerde partneriyle daha az samimi ve daha çatışmalı bir ilişki içerisinde olur (Selterman vd., 2014). Davranış değişikliği bazen de istihare rüyaları sonrası olabiliyordu. Hamza evlilik ya da aile gibi konularda karar vermesi gerektiğinde “istihare” rüyalarını “bir rehber olarak değerlendirdi[ğini]”, Defne de istiharede “çıkan sonucu uygulamaya çalış[tığını]” ifade etti.

Birçok katılımcı özellikle kötü bir rüya yaşantısının ardından daha “tedbirli”, “temkinli” olabildiğini ve gelecek kötülüğe karşı önlem almak için bazı eylemlerde bulunduğunu anlattı. İslami literatürde rüyaların günlük hayat üzerinde birtakım duygusal, bilişsel ve davranışsal etkilerinin olduğuna dair birçok rüya anlatısı olduğu görülür. Anlatılarda rüya görenin bedeni üzerinde fiziksel bir etki, yaşamla ilgili önemli kararlar alma, fikrini değiştirme, sosyal ilişkilerinde duygusal ya da davranışsal değişiklik gibi örneklere rastlanır (Mazandarani ve Mahmoudi, 2023). Fatma kötü bir rüya gördüyse “paranoyak gibi olm[asa da]”, “bir değil iki kere düşün[düğünü]”, örneğin kızlarının üzerinde “ister istemez daha farklı bir baskı kur[duğunu]” aktardı. Annesinin geçmişte rüyalarına çok fazla takıldığını, kendisinin de önceleri daha fazla takılırken şimdi daha çok tedbir aldığını anlattı:

“Annemin bazı şeyleri vardı, rüyalarına aşırı takılırdı. Mesela rüyada kötü bir şey gördüğü zaman kesinlikle o gün evden çıkmak istemezdi. Bizleri bir yere, okula bile göndermek istemezdi. Yani elinden gelse babamı işe göndermek istemezdi. Bazı

şeylerde bakıyorum, ben de böyle şeylere takılıyordum önceden, aman aman yapıyordum. Şimdi diyorum ki, hani tamam besmeleni çek, yolda yürürken daha dikkatli ol (...) tedbir kuldan, takdir Allah'tan..."

Defne daha nadir bir deneyimden bahsederek “çok defa rüya[larının] çıktı[ğın]” yani “rüya[sında] gördüğü olayı birebir yaşadı[ğın]” bu yüzden de rüyaların kendisini çok fazla etkilediğini anlattı: “Gördüğüm rüyayı daha sonra bire bir yaşadığım için acaba bunu da yaşar mıyım diye temkinli yaklaşıyorum.” Bunun yanında, katılımcılar tedbir almak ya da temkinli davranmak için bazı eylemlerde bulduklarından bahsetti. Âmine “kötü bir rüya gördüğü[n]de kalkıp sadaka ver[diğini]”, bunun üzerine düşen bir sorumluluk olduğunu ifade etti: “Sadaka belayı def eder diyoruz (...) Bunlar peygamber öğüdü gibi anlatıldığı için o yüzden yapıyorum”. Ahmet de gördüğü kötü bir rüyanın ardından “anne[sinin] dediği gibi suyu açtı[ğın]” anlattı. Hadislerde, kötü bir rüya gördükten sonra, rüyanın olumsuz etkilerinden sakınmak için sol tarafa üç kere tükürme (Buhârî, Ta’bîr: 14) ya da Allah’a sığınma ve kimseye anlatmama (Buhari, Ta’bir: 3) gibi tavsiyeler yer alır. Katılımcıların da kendileri, aile ya da çevre tarafından öğrenme yoluyla bu tavsiyelerden etkilenen eylemlerde buldukları görülür. Esmâ çocukluğundan edindiği ve dini kaynaklı olmuş olabileceğini düşündüğünü ifade ederek kötü bir rüyanın ardından sadaka vererek önlem aldığını ve “temkinli” davrandığını anlattı:

“Çocuklarla ilgili kötü bir şey gördüysem sadaka veriyorum ki sadaka kazayı belayı önler. Çocuğumun başına gelecek olan kötülüğe karşı bir önlem almış oluyorum. (...) Normalde o kadar tedbirli değilsem çocuklara karşı o gün daha çok tedbir yapıyorum.”

Rüya içeriklerinin uyku sonrası turum ve davranışa etkisini destekleyen özellikle psikopatoloji üzerine yapılmış araştırmalar vardır. Örneğin, yapılan bir çalışmada, intihar düşüncesi ya da girişimiyle psikiyatri acil servis ünitesinde yatan kişilerin %80’inin intihar krizinden önce, kötü rüyalar, kabuslar ya da intihar senaryoları içeren rüyalar gördüğü gözlenir (Geoffroy vd., 2022). Benzer şekilde, madde kullanımı olan kişilerde maddeyle ilişkili rüya bildiren kişilerin yoksunluk ve aşırı doz kullanım öyküsünün olasılığı daha yüksek bulunur (Ellis vd., 2022). Katılımcıların anlatıları ve

ilgili literatür rüya yaşantılarının uyanıklık davranışlarını etkilediğini desteklemektedir.

3.2.4. Tema 3: Terapötik ya da Manevi “Rehber Ola[n]” Rüya

3.2.4.1. “Bir Nevi Ücretsiz Psikolojik Danışmanlık”

Katılımcıların tümü rüyaların farklı psikolojik işlevlerine vurgu yaptı. Bazı katılımcılar rüyaların benlikle, kendilikle ilgili mesaj verdiğini ve farkındalık kazandırdığını ifade etti. Rüyanın kişiye sağladığı bu farkındalıkla ilgili deneyim ve fikirlerini aktarırken Meva “kendini görmek” ifadesini kullanmayı tercih etti. “Son zamanda hatırladığı, çok etkilendiği birkaç rüya” olduğunu ve “onların da yine ruh haliyle ilgili [kendisine] bir şey anlattığını düşün[düğünü]” söyledi. Akif ise “kendi[si] ile ilgili bilgiler de edindiği[n]i düşündüğü bir alan olduğu için” “rüyalarını önemseyen bir insan” olduğunu ve rüyaları ile “kendi kişiliği[n]i tanımaya çalış[tığını]” söyledi. Rüyalarında “aslında farkında olmadığı kaygıları[nın] ya da korkuları[nın] gün yüzüne çıktığını düşündüğü[nü]” anlattı. Bunun yanında, zaman zaman herhangi bir kararında şüpheli olduğunda, rüyaların “kendi[n]e yeni bir bakış açısı” kazandırdığından da bahsetti. Hüma da “gerçekten hissettiği ya da düşündüğü şeyleri[n] biraz daha pürüzsüz hali olduğu için” rüyalarında “duyguları[nı] daha açık ve net gördüğü[nü]”, bu yüzden rüya yaşantısına önem verdiğini ifade etti. İçinden bir türlü çıkamadığı durumların olduğu ve ne hissedip ne düşündüğünden emin olamadığı dönemlerde rüyaların kendisine, kendi ile ilgili mesajlar verdiğini düşünüyordu:

“Aslında bir höyük, hani eski şeylerden kalan medeniyetlerden kalan birikimlerden oluşmuş bir höyük. Beni oraya bırakıyorlar, fakat orası şey değil yani şu anki tepe halinde değil, tamamen çöl gibi kum tepelerinin olduğu bir yer. Ben oraya çıkmaya başlıyorum. Etrafta çok fazla yabancılar var. Bir sürü farklı milletten insanlar var... ve şeyin... vaktin böyle sabaha yakın olduğu ama çok karanlık bir vakitte olduğunu hissediyorum. Oraya tırmanıyorum, hatta çok korkuyorum ama bir taraftan da bir şeyi başarıyormuşum gibi geliyor açıkçası. Daha sonra bir anda karşıma şey çıkıyor. Çok güzel bir saray kalıntısı gibi bir şey çıkıyor. Fakat gördüğüm için çok etkileniyorum. Sanki o bina parlıyor (...) Oraya giriyorum, çıkıyorum. Çok mutlu oluyorum. Çok güzel bir yermiş falan diyorum... bir anda yanıma o işte benimle duygusal olarak

görüşmek isteyen bir arkadaş geliyor, o da bu konularla ilgili bir insan. O da geliyor fotoğrafını çekmeye çalışıyor, benimle konuşmaya çalışıyor falan... Ama ben olmasından çok rahatsız oluyorum. Yani keşke burayı tek başıma ben keşfetseydim. Çünkü o kadar korkulu bir şekilde geldim buraya ve ben gördüm. Onun yanımda olmasından hoşnut olmuyorum yani... daha sonra uyanıyorum ve bilmiyorum bu benim için bir mesajdı. Buna göre bir yorum yapıp biraz da ona göre davranmaya başladım sonrasında.”

Rüya yaşantılarının, uyanıklıkta tecrübe edilen duygusal deneyimlerin yanında, duygu düzenlemede kullanılan stratejileri ve zorlukları da yansıtabileceği ifade edilir (Wong ve Yu, 2022). Uzun yıllar boyunca hasta olan aile büyükleriyle birlikte yaşayan Elif, hastalık, yaşlılık ve ölümle ilgili yaşantılarıyla birlikte “fark etmese de” korktuğunu ancak bu durumla yüzleşmediğini anlattı. Bu yüzden de zihninde daha kalıcı olduğunu düşündüğü bu deneyimlerle rüyalarında da hep “hemhal” olduğunu anlattı. Bu rüyaların belki de “üzerine daha çok çalışma[sı]nın gerektiği ya da buna sebep olan mevzuların giderilmesi gerektiğinin bir işareti” olabileceğini söyledi. Hamza da zaman zaman rüya yaşantılarının psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgili “ipucu ver[diğini]”, örneğin çok bunaldığı bir dönemde rüyada kendisini tatilde görüyorsa, bu rüyayı bir rahatlama aracı ve “mutluluk seansı” olarak değerlendirmekle birlikte yapması gereken şeylere yönelik “bir işaret” olarak değerlendirebildiğini anlattı. Ayrıca, duygularıyla beraber baskın bir şekilde hatırladığı rüyalara dair: “Demek ki ben o duyguları işte öfkeyi sevinci veya geleceğe yönelik beklentileri veya geçmişe yönelik pişmanlıkları yoğun yaşıyorum” dedi. Hamza gibi Âmine ve Meva da bu düşünceleri paylaştı ve rüyaların zihinde çok fazla dönen, kafada olup biten ya da dolaşan, takılan şeylerle ilgili “bir şey söyl[ediğini]” ifade etti. Âmine COVID-19 sürecinde çalıştığı mekâna gelen kişilerin maske takmaya göstermedikleri özenle ilgili sıkıntılar yaşadığı bir dönemde gördüğü rüyayı: “Ne kadar bu olay bizi yormuş ki bunu bile rüyamda gördüm” diye yorumladığını anlattı. Meva da lise döneminden anıların, sahnelerin yansıdığı rüyalarından örnek verip, bunu: “geçmişteki anılarımın içinde böyle oyalandığım için” diyerek açıkladı. Bazı katılımcılar da rüyaların kaçınılan şeylerle bir “yüzleşme” sağladığını, bunların kişinin “yüzüne yüzüne vurul[duğu]” ya da “tekrar karşılaşmak için bir fırsat” olan yaşantılar olduğunu düşünüyordu. Hamza rüyaları bir “arkadaş yoldaşlığı[na]” benzetip, örneğin daraldığı bir zamanda kendisine öneri ve fikir verdiğini söylerken, Muaz ve Asaf da rüyaları “bir yol gösterici” olarak tarif etti.

Yapılan çalışmalar, rüya içeriklerinin değerlendirilmesinin uyanıklık yaşam kaynaklarının belirlenmesinde ve kişisel içgörü kazanımlarını ortaya çıkarmada katkı sunduğu (Edwards vd., 2015), günlük ve tekrarlayan rüyaların psikolojik ihtiyaç deneyimleriyle bağlantılı olabileceğini gösterir (Weinstein vd., 2018). Bazı katılımcılar rüyalarında içsel yaşantılarının açığa çıktığını, özellikle ifade edilmemiş meselelerin dışa vurulduğunu ve böylelikle psikolojik bir ihtiyacın giderildiğini düşünüyordu. Katılımcılar benzer deneyimlerini aktarırken birbirine yakın kavramlar, kelimeler kullandı ve “insanın bastıramadığı bazı şeyler[in]”, “ifade ed[ilemeyen] şeylerin”, “duygu[ların]” ya da “yaşanmamış duygu[nun]”, “rüya[lara] gir[erek]” “patlak ver[diğini]”, “dışarıya ak[tığını]”, “açığa” ya da “ortaya çık[tığını]” söyledi:

“[Bazen rüyada] o rüyanın durumuyla gerçek hayatta karşılaşmış olsam verdiğim tepkiyle hemen hemen aynı şeyi veriyorum. (...) Ama bazen de kendimden beklemeyeceğim kadar böyle daha farklı tepkiler verebiliyorum rüyamda. Bunun nedeni de kendimce (...) tam olarak kendimi ifade edemediğim şeyleri rüyamda ifade etmeye çalışıyormuşum gibi düşünüyorum.” (Meva)

“Bir iki böyle eşimin tarafında konuşmadığım insanlar var. Onları gördüğüm zaman da demek ki diyorum ki içimde bazı şeyleri söndüremediğim... Hala oradan çıkıyor. Açıktan, oradan kendini patlak veriyor. (...) Hazmedemediğim bazı şeyleri işte hani bu bebek olaylarında falan bazı karşı tarafın yanlışlıkları oldu... Hazmedemeyip bastıramadığım durumlar var. Onlar rüyama ister istemez bazen giriyor.” (Fatma)

Fatma kendi deneyimlerinden örnek vererek mesela gün içerisinde birisine sinirlenip, bir şey diyemediği bir durumda rüyalarında “dili[nin] çözül[üp] karşı tarafa çatır çatır konuş[tuğunu]” ve rüyada rahatlayabildiğini anlattı. Hamza da benzer bir deneyimi “ifade ettiğim şeylerde bile ben gün içerisinde hep böyle daha iyi şöyle olabilirdi işte şöyle de denebilirdi falan diye düşündüğüm için rüyada o alternatifleri görüyorum. Yani sonuna kadar söyleyeceklerimi söylüyorum” diyerek aktardı. Muaz hasret duyduğu şeylerin, “yapmak isteyip yapamadı[ğı], konuşmak isteyip konuşmadıkları[nın]”, Esmâ da “dillendirmediği korkuları[n]ın dönem dönem rüya[sın]a girdiğini gör[müştü]”. Fatma ayrıca güzel rüyaların bazen “yaşamak isteyip yaşa[nılamayan]” ya da özlem duyulan deneyimleri içerdiğini anlatıp hamileliğinde kaybettiği bebeğini gördüğü rüyaların “merhem gibi” olduğunu ve “huzurla

uyan[dığımı]” söyledi. Ali diğer katılımcılardan farklı olarak bu duruma sebep olan şeylerden birinin dini inanç olduğunu ima etti. Dini inancın rüyaları “şekillendir[ebildiğini]”, düşünceleri kısıtlayarak “normal hayat[ta]” yani uyanıklıkta yapılmayan, söylenmeyen bir şeyin rüyada yapıldığına dair görüşlerini ifade etti. Katılımcıların anlatılarıyla benzer doğrultuda, rüyaların gece boyunca ruh halini düzenlemesine etkisinin incelendiği bir çalışmada, boşanma sürecinde olan ve depresif belirtiler gösteren katılımcıların, gecenin başında daha fazla ve sonunda daha az olumsuz rüya gördüğünü bildiren katılımcıların bir yıl sonraki iyileşme aşamasında olma olasılığı, gecenin başında daha az ve sonunda daha fazla olumsuz rüya görenlere göre daha yüksek bulunur. Araştırmacılar bu durumu, erken dönemde görülen olumsuz rüyaların uyku sırasında duygudurum düzenleme sürecini yansıttığına işaret edebileceği şeklinde açıklar (Cartwright vd., 1998). Yakın dönemde yapılmış başka bir çalışmada ise, iyi uyuyanlarda rüya yaşantısı sırasında olumsuz duygulanımın baskın, uyanıklıkta ise olumlu duygulanımın daha yaygın olduğu, bunun yanında kötü uyuyanlarda uyanıklık ve rüya sırasında eşit derecede duygulanım olduğu bulunur. Araştırmacılar bu sonucu, kötü uykunun etkisiz duygusal işlemeyi yansıttığı şeklinde olabileceğini ifade eder (Conte vd., 2021). Buna karşın, uyku kalitesi düşük olduğunda daha fazla olumsuz duygulanım ve kâbus olasılığı olduğunu, daha az olumlu duygulanım olduğunu gösteren bulgular da vardır. Bu bağlamda, uyanıklık ve rüya arasındaki sürekliliğin uyku kalitesi, duygusal işlemedeki istikrar gibi bireysel farklılıklardan da etkilenebileceği söylenebilir (Sikka vd., 2024).

Birçok katılımcı rüyaların zihni “temizle[diğine]”, “tazele[diğine], “boşalt[tığına]” dair görüş ve deneyimlerini paylaştı. Fatma rüyaların, günlük yaşamda biriktirilen, “heybe[ye] doldur[ulan]” şeylerin uyku sırasında “bir boşaltım” gibi olabileceğini söyledi. Âmine ise önemli olanın “ayıklan[arak]”, “klasöre koyu[larak]” önemsiz ya da “sıradan olan şeyler[i]” temizlendiğine dair düşüncelerini paylaştı. Meva da rüyanın “dinlenme sürecinde bir çeşit temizlik olarak da gör[ülebileceğini]” ifade etti ve beyni bir bilgisayara benzeterek bu deneyimi “depolama sorunlarına bir çözüm gibi” düşünülebileceğini söyledi.

“Rüya gördüğüm geceler zihnim temizlenmiş oluyor. Sabah kalktığımda çok rahat bir kafayla böyle hani ezber yapacaksam çok rahat ezber yapıyorum, konuşacaksam çok rahat konuşuyorum. Rüya gördüğüm geceler zihnim berraklaşmış ama vücudum

yorgun rüya görmediğim gecelerse tam tersi çok dinç uyanıyorum ama zihnim çok yorgun uyanıyorum.” (Defne)

Rüyanın temel niteliklerinden birinin de “güvenli bir yerde deneme sürüşleri” olduğu ifade edilir (Vedfelt, 2020). Hüma ve Asaf rüyaların “henüz tecrübe e[dilmemiş] ama ed[ilecek] şeyler” üzerine zihinsel bir “pratik” ya da “ön tecrübe” olduğunu düşünüyordu. Hüma “korkularımızla, sevinçle, mutlulukla bir şeylerle karşılaşyoruz (...) Ne kadar korksak da o korkunun nereye kadar vardığını biliyoruz. Yani korkuyu tecrübe ediyoruz, işte utancı tecrübe ediyoruz” diyerek rüya sırasında uyanık yaşantılarında tecrübe edilen duyguların pratik edildiğini ifade etti. Bu deneyimlerin yanı sıra, Hamza çözemediği meseleleri rüyalarında “bazen mantıklı, bazen mantıksız senaryolarla” üç boyutlu olarak tecrübe ettiğini düşünüyordu. Hamza’ya benzer şekilde Dilâ “en karmaşık konuyla en basit bir şeyi birleştirip bana farklı bir şekilde sunuyor (...) yeni bağlantılar oluşturuyor gibi hissediyorum” diyerek, Defne ise “akşama kadar düşünüyorum, düşünüyorum bir yol bulamıyorum. Sonra ben uyuduktan sonra beynim kendince bir sonuca varıyor. Karma karışık da olsa bir beğeni bir düşünceye varıyor” diyerek rüyaların düşünme kapasitelerini geliştirdiğini savundu.

Katılımcıların rüyaların işlevine dair anlatıları rüya görme sürecinin anıların bütünleştirilmesi ve işlenmesi işlevi olduğuna yönelik bulguları destekliyordu (Margherita vd., 2021). Muaz “bir nevi danışılacak bir yer” olarak ifade ederken, Hamza da çok benzer şekilde kendisinin rüyaları “bir nevi psikolojik danışmanlık” olarak kullandığını söyledi. Hamza deneyimlerini anlatırken rüyanın işlevi için “sağaltım” ifadesini kullanmayı tercih etti ve buna “kendini koruma sigortası” diyebileceğini söyledi. "Bu sağaltım olmasaydı, mesela o öfkeler ya da hüznler direk birikip bir cinnete ya da depresyona daha yatkın hale getirebilirdi bence insanları” diye düşündüğünü ifade etti. Hamza psikoterapiye gittiği bir dönem yaşadığı bir deneyim üzerinden rüyaları psikoterapinin işlevine benzetti:

“Ben bir dönem psikoloğa da gittim işte babamla sorunlarım vardı. Mesela babamın yerine oraya bir sandalye koyup... Gestalt terapisi mi oluyor tam şey yapmıyorum ama... O yöntem ilk baş öyle yapınca hani ben nereye geldim, nasıl bir saçmalık diye başlayıp kendi içimden sonra baktım ki evet, ben hakikaten babamın karşısındaymış

gibi gerildim... Ve orada ona söyleyemediğim şeyleri söyledikten sonra bizim babamla ilişkimde belli düzelmeler oldu. Mesela bu işte bence bir sağaltım aynı şekilde de gün içerisinde öfkeleriniz var, hüzneleriniz var, sevinçleriniz var ve rüyada bence o işte ağlayamamışsınız içinizde tutmuşsunuz. İçinizde tuttuğunuz şey bir şekilde zarar verir ya onu dışarıya makul bir şekilde tabiri caizse akıtmanızı sağlayarak yani o zehri mi diyeyim ya da zamanında yaşanmamış duyguyu buna sağaltım diyorum ben.”

Katılımcıların rüyaların bilişsel ve duygusal işlevi olduğuna dair anlatıları birçok teori ve çalışmayı destekliyordu (Winson, 1990; Crick ve Mitchison, 1983; Hartmann, 2007, 2011; Cartwright vd., 2006; Cartwright, 2013; Malinowski ve Horton, 2015).

3.2.4.2. “Mesaj ama Bir Emir Değil”: Metafiziksel İşlevler

Birçok katılımcı bir sınıf rüyaların “ilahi” olduğunu, yani “Allah’ın verdiği bir mesaj” içerdiğini ifade etti. Allah’ın bir mesaj iletmek amacıyla gösterdiğini düşündükleri bu rüyalar için Meryem, Fatma, Asaf “Allah’ın göstermesi” ifadesini kullandı. Bu mesajların işlevi Akif’e göre “kişinin inancını arttırmak”, Âmine’ye göre ise Allah’ın sanki “kulum vazgeçme, pes etme ya da ümidini hiç kesme” diyerek “ümidini bırakma deme şekli[ydi]”. Ömer “dini rüyaların” “günlük yaşantılarla (...) bir bağlantısı olduğunu” düşündüğünü ifade etti ve bu rüyaların ardından kendini sorguladığını anlattı. Rüyaların yaratıcı tarafından gönderilen bir mesaj olabileceğine dair inanç, kişilerin günlük yaşamında inancın önemi ve rüyalara yönelik olumlu tutumla ilişkili bulunur. Bu bağlamda, bu rüyaların kişinin inancını derinleştirmesine katkıda bulunabileceği düşünülür (Schredl ve Mönch, 2023). Bu düşünceyi destekler nitelikte, çok uluslu bir örnekleme yapılan çalışmanın sonucunda, katılımcıların çoğunluğunun rüyaların manevi yaşamlarına bir şekilde yön verdiğini bildirdikleri görülür (Robinson ve Vasile, 2023). İslami literatürde de ilahi rüyaların müjde, uyarı, önsezi, rehberlik, sorun çözme gibi farklı işlevleri olduğu ifade edilir (Elzamzamy ve Salem, 2021). Katılımcıların neredeyse tamamı bu mesaja karşı ortak bir tutuma sahipti. Bir mesaj olarak anlamlandırsalar da bu mesajı bir yol gösterici, işaret, tekrar değerlendirmeleri gereken bir mesele olarak düşünüyorlardı. Hüma “Allah’ın verdiği bir mesaj” olarak yorumladığı rüyaların “sadece bir kez yorumlayıp bitirdiği rüyalar değil”, bir “resim tablosu gibi” tekrar tekrar üzerine düşündüğü rüyalar olduğunu anlattı. “Gerçekten bu bir mesaj” dediği rüyaların kendisini çok fazla etkilediği ancak “aslında çok fazla

gerçekleşm[ediğini]” ve yorumlarken “böyle gördüm ve mesaj budur diye yorumlam[adığını]” söyledi. Bu rüyaların kendisi için “mesaj ama bir emir [olmadığını]” ifade ederken, Âmine de benzer bir düşünceyi belirterek “şu rüyayı gördüm, bütün günümü, haftamı, hayatımı böyle yaşayayım değil de burada bir mesaj olabilir” diye yorumladığını söyledi. Akif bu durum için “birisinin iletmek istediği bir mesajı bir reklam ya da film aracılığıyla iletmesi gibi ilahi varlığın da bize iletmek istediği mesajı rüyalarımız aracılığıyla görsel olarak bize sunması şeklinde” bir benzetme yaptı. Hamza ise “ilgilendiğim kaygılarla alakalı olmakla beraber içerisinde [ilahi] bir mesaj taşıdığını, barındırdığını düşünüyorum” dedi ve Allah’a inanan bir insan olarak özellikle “gizemli” bir rüya ise bir şekilde kendisini yönlendirmek adına rüyalarından mesaj alabileceğini düşündüğünü söyledi. Akif özellikle tasavvufta rüyanın bir bilgi edinme aracı olarak kullanılmasıyla ilgili görüşlerinden bahsetti ancak hayattan kopuk bir dini anlayışa sahip olmadığını söyleyerek: “bilgi edinip edinmeme aracı olması noktasında ben, bilgi edinmek mümkün olmakla beraber bilginin teyit edilememesinden dolayı kullanılamaz bir araç olduğunu düşünüyorum” dedi. Meva da “böyle bir laf vardır bizim inancımızda” diyerek “rüya ile amel edilmez” dendiğini ve rüyanın belirli işaretler gösterebileceğini, yol tarif edebileceğini ama direk “rüya ile amel etme[nin] yanlıtıcı olabil[eceğini]” söyledi.

İslami rüya kavramlarından ve türlerinden biri olan “istihare” konusunda birçok katılımcı görüş ve deneyimlerini anlattı. İslami kaynaklarda rüyalar istihare uygulamalarının temel bir parçası olarak geçmektedir ve “karar verme sürecinin üretken bir özelliği olarak yer almaktadır” (Edgar ve Henig, 2010). Akif istiharenin “inançlı kişinin emin olmadığı bir konuda bir danışma fonksiyonu” olarak görülebileceğini söyledi ve “normal rüyadan” tamamen ayırdığı bu deneyimde kişinin sadece görüyor olduğu yani alıcı konumunda bulunduğunu aktardı. Kendisi hiç denememiş olsa da Esmâ gibi o da annesinin bu rüya deneyimine niyet ederek yattığını anlattı. Bunun yanında, “inançlı birisi olarak kullanılabilir” görüşünde olsa da “direk rüya ile amel etmek yanlıtıcı olabilir” düşüncesindeydi. Ömer “tamamen” inandığını çünkü kendi deneyimlese bile çevresindeki kişilerin tecrübesini duyduğunu ve çoğunun “tut[tuğunu]” söyledi. Yalnızca Ömer bir başkasının kendisi için istihare rüyasına niyet etmesine dair fikirlerini paylaştı. Ona göre bu kişi tanımış, bilmiş olduğu veya en azından çevresindekilerin önerdiği ve dini açıdan kendini geliştirmiş biri olmalıydı. Ömer başkasının niyet ederek uyuması için bir benzetme

yaparak bunu şirkette yeni başlamış stajyere şirket sahibinin müdür ya da diğer yetkililer aracılığıyla mesaj iletmesi gibi gördüğünü söyledi. Defne istihare rüyalarının içeriklerini çok fazla ve ayrı bir şekilde merak etse de “gerçekten sonucu uygulamak gerekir mi ya da istiharelerin gerçekten hayata yön veren bir etkisi var mı” tam olarak emin olamadığı ancak yine de inanıp yaptığını ve genelde sonucu uygulamaya çalıştığını anlattı. Yusuf Peygamberin yorumladığı bir rüyanın o ülkenin geleceğine dair bilgiler içermesinden örnek vererek, Âmine gibi o da rüyaların “yol gösterici” olabileceğine inandığını ve bu bağlamda kararsız kalınan bir konuda yol göstermesi için “Allah’tan yardım ist[eyerek]” istihare rüyasına niyet edilebileceğine dair görüşünden bahsetti. Müslüman toplumlarda yapılmış farklı çalışmalarda (Edgar, 2004, 2006) istihare rüyaları özellikle evlilik kararında ve daha az yaygın olarak siyasi ya da ticari kararlar almada kullanılır (Edgar ve Henig, 2010). Benzer şekilde, Hamza her mesele için değil, evlilik ya da aile konuları gibi özellikle daha manevi hususlarda bir rehber olduğunu düşündüğünü söyledi ve bir deneyimini paylaştı. Hamza rüyadan beklediği mesajı alamadığını ifade ederken, Âmine rüyasında gördüğüne benzer bir deneyimi uyanıklıkta tecrübe ettiğini paylaştı:

“Biriyle evlenme niyetine girmiştım. Fakat bir türlü karar veremiyordum. Bana anlatıldığına göre işte belli bir ritüel var abdest alıyorsunuz, konuşmuyorsunuz vs. İşte yeşil ve türevi renkler olursa olumlu yani kararınız olumlu yönde bir destek almış oluyorsunuz işte karanlık renkler olursa olumsuz. Mesela orada, mesela beklediğim mesajı alamadım (...) Bir lüks arabanın içerisindeydim yemyeşil, fakat geceydi ve kırmızı ışıktaydım.” (Hamza)

“Biri ile görüşecektim ve benim kafam biraz karıştı. Rüyamda konuştuk fakat ayrıldı gitti. Ben arkada kaldım ve uyandığımda şuna yorumladım, hani bu iş olmayacak, bu kişi gidecek gibi. Böyle oldu zaten.” (Âmine)

Katılımcılar zaman zaman bu tür rüyaları diğerlerinden ayırmanın pek kolay olmadığını ve gerçekten ilahi bir rüya olup olmadığını karar vermede yaşadıkları ikilemi paylaştı. Meryem eşiyle ayrılık aşamasında gördüğü bir rüyanın ardından “belki benim çok düşünmemden kaynaklıydı, belki de gerçekten ilahi bir mesajdı diye çok karar veremedim” diyerek bu ayrımı yapmanın kolay olmadığını ifade etti. Rüyaları anlamlandırmada dini inanç, toplum, kültür gibi dinamiklerin etkili olduğunu

ve kendisinin bir mesaj olarak değerlendirdiği bir rüyayı başka bir dine mensup kişinin “saçma sapan” bir rüya olarak yorumlayabileceğini söyledi. Ömer “her rüya bir mesaj verecek” diye bir düşüncesi olmasa da, vefat eden dayısını 15-20 gün boyunca hep aynı örüntüye sahip rüyalarda gördüğünü, rüyanın verdiği mesajın ne olduğunu anlamaya çalışsa da bir türlü anlamlandıramadığını ve “neden hep bu rüyaları gördüm”, “o rüyadaki benden istenilen şeyi yaptım, bitti mi” diye merak ettiğini, “içi[n]de bir ukde” kaldığını anlattı. Bunun yanında, “gerçek hayatta yaşadığımız veya yapmış olduğumuz olaylar veya hadiselerin dini içerikli rüyalar ile bağlantılı olduğunu düşünüyorum. Mutlaka oradan mesaj geliyor” diyerek dini içerikli rüyalara yaklaşımını ifade etti.

“O yüzden hani iç dünyamla alakalı değil aslında baktığınızda hani o tür imgeler yok, sadece bu konularda İslami konularda bana gerçekten öğüt verebilecek bir insanı gördüm. Hani aslında onu göreceğimi düşünerek uyumamıştım. Ne olacağını hiç bilerek uyumamıştım ama öyle bir mesaj geldi gibi hissettim sonrasında.” (Hüma)

Bazı katılımcılar ilahi, mesaj içeren rüyaları direk yaşamadıklarını ancak çevresindeki kişilerden şahit olduklarını anlatırken, bazı katılımcılar da acaba “istediğimiz bir şeye [mi] yoruyoruz” diye düşünüyordu. Meva arkadaşının birebir kendisine anlattığı rüyalardan sonra uyanıklıkta çok benzer durumları tecrübe ettiğine şahit olmuştu. Arkadaşının “genelde rüyalarla hayatında yaşadıkları arasında bir tutarlılık ol[masından]” dolayı etkileyici olduğunu düşündüğü bu duruma tam olarak anlam veremese de inandığını söyledi. Meryem zaman zaman rüyasında gördüğü kişilerle ilgili iletişimde olduklarını arayıp kontrol ettiğini ve “genelde de [rüyasının] çık[tığını]” anlattı:

“Kız kardeşimle yaş farkımız çok fazla. Bir de çok düşkündüm ona, severdim ederdim falan filan ama ben işte İstanbul'a gittim. Ondan sonra işte onu bazen çok özliyordum... bir gece, böyle ikindi vakti mi ne uyumuştum, hiç unutmuyorum yurttan, annem kız kardeşimi dövüyordu rüyamda. Sonra ben uyandıktan sonra annemi aradım dedim ki anne dedim kötü bir rüya gördüm işte kendimi çok kötü hissettim falan diye annem de dedi ki, evet dedi dersini yapmadı da dedi, ben biraz hırpaladım falan dedi... o zaman da çok enteresan gelmişti mesela anneme... sen de nasıl bir rüya görüyorsun falan demişti...”

Rüyaların geçmiş anıların parçalarını yeni yapılarda birleştirdiği, bu yeni yapıların da genellikle gelecekte beklenen bir olayla ilgili olduğu görüşü doğrultusunda, bu tür rüya yaşantılarının kişi tarafından “gelecekle ilgili” olarak algılandığı öne sürülür. Bu şekilde, gelecekle ilgili geçmiş hafızanın yeniden aktif olarak kişiyi geleceğe hazırlamaya yardımcı olabileceği düşünülür (Wamsley, 2022). Bunun yanında, kültürel ve dini yazın bağlamında, İslami öğretilerden güçlü bir şekilde etkilenen Türk toplumunun mevcut rüya anlayışında rüyalar “doğru yorumlandığı takdirde ötedünyadan haberler getirir” (Kafadar, 1994). Bazı katılımcılar kendi deneyimlerini paylaşarak rüyaların gelecekle ilgili haber verebileceğine olan inançlarından bahsetti. Fatma hamilelik döneminde bebeğini kaybedeceğini rüyasında gördüğünü ve bunu “Allah’u Teala’nın gösterdiğine inan[dığını]” söyledi. Rüyaı gördükten yaklaşık 15 gün sonra doktora gittiğinde bebeğin artık kendisini zehirlemeye başladığını söylediklerinde “demek ki o gün bebeğin kalp atışı durmuşta Mevla bana göstermiş rüyada” diye düşündüğünü, buna inandığını ve önlem almadığı için suçluluk hissettiğini anlattı:

“Üç aylık hamileyim. Rüyamda beştaşın birinin düştüğünü gördüm. Ondan sonra uyandıgımda hemen direk elimi karnıma götürüp sabah dedim ki, Allah'ım ne olur bana böyle bir acı yaşatma. Hani yüzük taşı düştü... Benim niyetim artık beş kişiyiz (...) parmağımda biri eşim, biri bir kızım, biri bir kızım biri doğacak bebeğim, biri ben. Baktığımda simge... öyle hani şey yapmışım. Sonrasında taş rüyamda düştü. Aradan birkaç gün geçti yatsı namazını kılariken, tam böyle şey yaparken, tık bir şey düştü böyle. Şöyle namazı bitirdim döndüm taşın biri düşmüş. Onun için içim bir cız etti. Dedim ki ben bunu rüyasını da gördüm ya hani... Tekrar taş düştü hani. Sonrasında ben bunu yalan olmasın cumartesi günü filan yaşadım hani taş gerçek hayatta da düştü. Çarşamba günü biz kontrole gittik, bebek vefat etmiş dediler, kalp atışı durmuş. Alınması gerekiyor...”

Eşiyle ayrılık aşamasında olan Meryem, eşi evden ayrıldıktan birkaç hafta sonra gördüğü bir rüyanın “birkaç farklı internet sayfasında” tabirine baktığında “anne tarafından bir yakınınızın size bir yardımda bulunacağı -maddi, manevi-” yazdığını ve “o günün akşamı ya da ertesi gün” dayısının kendisine avukat konusunda aracı olduğunu anlattı. Bu deneyimle de görüşünü destekleyerek rüyaların gelecekle ilgili olumlu ya da olumsuz haber verebileceğini ima etti. Esmâ da bir rüya yaşantısını

paylaşarak bu deneyimin kendisine “rüyaların gerçek olacağını”, “gelecekte haber vereceğini” gösterdiğini söyledi. Lise döneminde normalde okul servisini hiç kaçırmazken, rüyasında servisi kaçırdığını gördükten sonra o gün ilginç bir şekilde üç-dört arkadaş servisi kaçırdıklarını anlattı. Bu rüyanın kendisini hala etkilediğini ve bu yüzden “rüyaların gerçek olabileceğini tecrübe etti[ğini], inancı[nın] oradan gel[diğini]” aktardı. Defne çok defa bu durumu yaşadığını belirterek “rüya gördüğüm zaman, çok açık ve net bir rüya gördüysem, ben bunu kesin günlük hayatımda yaşayacağım diye bekliyorum. Çünkü çok açık ve net olduktan sonra illa ki o benim karşıma çıkıyor bir gün aradan zaman geçse bile” dedi ve iki rüya yaşantısını örnek olarak paylaştı:

“Küçükken böyle on yaşlarında falan hani atariler olurdu, hatırlıyorsunuzdur, oyuncaklar biliyorsunuzdur bunları. Çok istiyorum bunu almayı. İstiyorum... Abimden istiyorum, babamdan istiyorum vs. bir akşam rüyamda gördüm, gece rüyamda gördüm. İşte abim elinde eve bu oyuncakla geliyor diye. Ertesi gün oldu işte sabah uyandım. Rüyaya bir anlam yüklemedim açıkçası çok istiyorum diye görmüşümdür diye düşündüm. Ertesi gün, rüyadan sonraki gün yani gerçekten o atari abim tarafından rüyamda gördüğüm şekilde bana geldi. Bu şekilde ya da bir gün kuzenimin sınav sonucu açıklanacaktı işte rüyamda gördüm bir puan söyledim ona ve gerçekten o puan geldi gibi bu gibi şeyler oluyor.”

Fatma sosyal çevresinde, ailesinde konuşulanlardan duyduğunu belirterek rüyada görülen sembollerin gelecekle ilgili bilgiler içerebileceğini düşünüyordu. Toplumsal bir yaklaşımı ifade ederek verdiği örnek üzerinden mesela rüyada biriyle beraber olmak ya da kendini bir toplulukta görmek için “demek ki senin konun geçmiş konuşulmuşsun. Hani o meclis sana gösterilmiş gibi derler” dedi. Bunun yanında çok kez ablasının bunu tecrübe ettiğine de şahit olmuştu. “Ablam küçüklüğümde beri şey demiştir, işte benim dişim düşerse biri vefat edecek veyahut da çikolata yersem biri vefat edecek ve hakikaten de bilmiyorum hani kadıncağz çok tecrübe etmiştir” dedi ve bu yüzden rüyasında diş düşmesinden çok korktuğunu anlattı. Rüyasında diş düşmesini bir kez yaşadığını ve tedirginlikle bekledikten sonra vefatı bekledikleri babaannesini kaybettiklerini paylaştı. Bu bağlamda, katılımcıların rüyaların anlamını merak etmelerindeki motivasyonlardan biri olan semboller, İslami rüya anlayışındaki sembolik yorumlama yaklaşımının yanında (Elzamzamy ve Salem, 2021)

katılımcıların bireysel yaşantılarından da etkilenebildiği söylenebilir. Bunun yanında, hadis literatüründe rüyada süt (Buhari, Ta'bir: 15), gömlek (Buhari, Ta'bir: 17-18), elde anahtar (Buhari, Ta'bir: 22), yeşil bahçe (Buhari, Ta'bir: 19) gibi birçok sembolik rüya yorumunun yer aldığı görülür. Bu bağlamda, İslami kaynakların katılımcıların rüyaların sembolik yorumuna dair inançlarını büyük ölçüde etkilediği söylenebilir. Ömer “dini konularla alakalı” rüyalar dışında genel olarak sembollerin yorumlarına inanmasa da eşinin rüyasında balık görmesi üzerinden örnek vererek “[eşim] ferahlık gördüm, yakın zamanda maddi açıdan çok rahatlayacağız, o tip şeyler söylüyor. Bir bakıyorum bu çıkmış yani genelde de çıkıyor dedikleri” diyerek buna olanak verdiğini ima etti. Âmine de “gelenekten aldığı referansla” “denizdeyse demek ki ilim” diye yorumladığı bir rüyasını paylaştı:

“Kardeşimle denizdeydik, deniz içine girmiştik. Daha üniversite sınavı açıklanmamıştı sonucu... bir gece öncesiydi yani biz gitmiştik ve ben ona denizin içerisindeyiz. Bir tarafta böyle biraz daha karışık böyle daha kalabalık bir şey var bir tarafta böyle daha ferah bir bölge var ve ben diyorum ki bu tarafa gidelim hadi... şey olarak yanında da bir arkadaşı vardı. Sonra ertesi gün işte açıklandı işte kazanmış.”

Âmine, Defne'ye benzer şekilde “bir şey yaşıyorsam direk rüyada da aynısını yaşayabiliyorum. Böyle rüyalarım oldu biliyorum. Mesela bugün sizle konuşacağımı görüyorum rüyamda ve gerçekten sizinle konuşuyoruz” dese de bazı katılımcılar bu deneyimi hiç yaşamamalarına rağmen olabileceğine inandıklarını belirtti. Birçok katılımcı geleceğe dair bilgiler içeren rüyalar görmenin mümkün olduğunu, “inandı[kları] kitapta” Yusuf Peygamber ile ilgili bölümlerde bunun açıkça görüldüğüne referans vererek ifade etti (Kur'an 12:4-5; 12:36). Bazı katılımcılar ise özellikle kendilerinin böyle bir rüya deneyimi olmadığını söyleyerek, “insanın geleceği görmesi[nin]” “sıradan insanlar” için mümkün olmadığını, “erdemliliğe” ulaşmış, “belki evliya mertebesinde olan insanlar[ın]” bu tür rüyalar görebileceğini söyledi. Hadis literatüründe de benzer şekilde rüyası en doğru olan kişinin, en doğru konuşan olduğu yer alır (Tirmizi, Rüya: 1). Elif de meseleye “dini kimliği[nin] gir[diğini]” belirterek, Yusuf Peygamberin “geleceği işaret e[den]” rüya yorumundan örnek verdi. “Bize böyle anlatılmışsa ve kitapta [Kur'an'da] böyle geçmişse” “demek ki gerçekten rüyanın bir gelecek öngörüsü olarak fonksiyonu var” inancı olduğunu söyledi. Kur'an da geçen kıssada Yusuf Peygamberin yorumladığı rüyanın kral gibi

“herhangi biri[nin]” rüyası olması onu, geleceğe işaret eden rüyaları herkesin görebileceği ile ilgili düşünceye yöneltmişti. Hüma “maneviyatlı bir insan” olan ablasının hep “mesaj içerikli” ve “etkileyici rüyalar” gördüğünü, Asaf Allah’ın “önemli kullarının zihnine uyku esnasında önemli bilgiler yansıtabil[eceğini] söylerken, Ali belli bir erdemliliğe ulaşan herkesin böyle rüyalar görebileceğini düşünüyordu. Rüyanın işlevine dair dini ve sosyokültürel bu inançlara sahip olmanın yanında katılımcılar bu tarz rüyaları belirli insanların gördüğüne, nadiren görüldüğüne ya da rüya ile amel edilmeyeceğine yönelik düşüncelerini paylaşmıştır.

İslami literatürde de rüya anlatıları incelendiğinde rüyaların bir iletişim biçimi ve haberci, onaylanma ve doğrulanma aracı, geri bildirim kaynağı ve kişinin kaderinin bir önsezisi ya da kehanet aracı olarak değerlendirilir (Mazandarani ve Mahmoudi, 2023). Farabi (870-950), İbn Sina (980-1037), Kuşeyri (986-1072), İmam Gazali (1058-1111), İbn Rüşd (1126-1198), İbnu'l Arabi (1165-1239), İbn Haldun (1332-1406), İbrahim Hakkı (1703-1780) gibi İslam düşünürlerinin kaynaklarında, rüyaların beden ve ruh hallerinin ifadesi, fizik ötesi alemden bilgi alma, gelecek hakkında bilgi sahibi olma, geçmiş yaşantılara dair uyarı, müjde gibi işlevlerinin olduğu öne sürülür (Çelepi, 2017). Benzer şekilde, farklı kültürlerde yaşayan kişilerin de rüyaların manevi bilgiye erişim, diğer varlıklarla karşılaşma yoluyla manevi mesajlar alma, yaklaşan olaylar hakkında bilgi alma gibi işlevlerinin olduğunu düşündükleri görülür (Robinson ve Vasile, 2023). İslami öğretilerin yanında, Türk mitolojisi ve destanlarında birçok sembolik yorum rüyaların işlevine yönelik örnekler sunar. Bu rüya örneklerinin, toprakları genişletme ülküsü taşıma, hükümdarın doğumunu ve kutsallığını bildirme sırrına erdirmeye, gelecekte haber verme, rehberlik etme, bir emir ya da istek içermeye veya sağaltma gibi farklı işlevleri olduğu görülür. Bunun yanında, Türk halk hikayelerinde ve masallarında da aşk rüyaları, müjdeciler, rehberlik eden, uyarı niteliğinde ya da kehanet içeren rüyalar yer alır (Çelepi, 2017). Katılımcıların anlatı ve ifadelerinden rüyalara dair inanış ve deneyimlerinin, bireysel yaşantıları ve özellikle yorum ya da anlamlandırma bağlamında içinde buldukları aile, çevre, toplum, din, kültür çerçevesinde şekillendiği güçlü bir şekilde görünür.

3.3. Sonuç: Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışmasının Geliştirilmesi

3.3.1. Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması Aşamalarının Kapsamlarının Belirlenmesi

Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamın incelendiği çalışmada, katılımcıların ortak hikayesinden *Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”* kapsayıcı teması altında, *Değişen Anlam: “[Rüya] Her Kişiye Özeldir”*, *“Rüyadan Sonraki Gün...”* ve *Terapötik ya da Manevi “Rehber Ola[n]” Rüya* olmak üzere üç tema geliştirilmiştir.

Katılımcıların rüyaları, bedensel ya da çevresel koşulları, kişinin günlük yaşamını ve iç dünyasını, yaşadığı toplumun sosyal ve kültürel yapısını, süreçlerini yansıtan, ayrıca dini bir deneyimi de içerebilen bir “hayat tecrübesi” olarak anlamlandırdığı görülür. Bu anlamlandırmanın Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli’nin yaklaşımını desteklediği ve rüyaların bir yaşantı olduğu kabulüne karşılık geldiği söylenebilir (Kara ve Selvi, 2017). Bunun yanında, katılımcılar rüya yaşantısının “her kişiye özel” olduğunu yani rüya içeriğinin nelere karşılık geldiğinin ya da verilen anlamın rüya yaşantısının sahibine göre değişeceğini, ayrıca yorumu ya da anlamı için başvurulan özellikle yazılı kaynaklara, yorumlayan kişiye ve nasıl yorumlandığına göre de yorumun/verilen anlamın değişeceğini ifade etmiştir. Bu değişkenlik rüyanın ve rüyaya verilen anlamın bağlamlardan etkilenen bir doğası olduğu yönünde bir anlamlandırmaya karşılık gelir. FRBM’de de rüya yaşantısının karşılık geldiği uyanıklık yaşantıları değerlendirilirken, sembolik yorumlardan ziyade kişi (danışan) ve/veya fenomenolojik tutuma sadık kalarak kişinin öyküsü bağlamında yorumlayan (terapist) tarafından, rüya anlamlandırılır ya da yorumlanır (Kara ve Özcan, 2019). Yani rüyayla ilgili değerlendirme ve yorum yine kişinin rüya ve uyanıklık yaşantısı bağlamında yapılır. Birinci çalışmada katılımcılar uyanıklık yaşantısının rüya yaşantısını, rüya yaşantısının da uyanıklık yaşantısını (duyguları, düşünceleri ve davranışları) etkilediğini birçok kez ifade etmiştir. Bu da rüyanın etkileyen bir doğası olduğu yönünde bir anlamlandırmaya karşılık gelir. Katılımcıların ifadeleri ve fenomenolojik rüya yaklaşımı çerçevesinde düşünüldüğünde rüya da aynı uyanıklık yaşantısı gibi bir yaşantı olması dolayısıyla bu etkinin anlaşılabilir ve kaçınılmaz olduğu söylenebilir. Son olarak katılımcılar, rüyaların “iç dünyaya ait olan”

deneyimleri ifade etme, dışa vurma, kendiliğe dair bir konuda farkındalık kazandırma ve özellikle kişinin takıldığı bir konuda işleme, iyileştirme işlevinin olduğunu, bunun yanında ilahi bir mesaj ya da gelecekte haber verme gibi metafiziksel de işlevleri olabileceğini belirtmiştir. Katılımcılar, rüya deneyiminden sonra bazen doğrudan, bazen yapılan anlamlandırma ile rüyanın insanı ruhsal olarak daha “iyi” hale getirdiğini ve/veya değiştirdiğini ifade etmiştir. Bu, rüyanın kendiliği değiştiren ya da dönüştüren bir doğasının olabileceğine karşılık gelir.

Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlam incelenerek geliştirilen temalar doğrultusunda, fenomenolojik psikoterapiye (Zahavi, 2020), FRBM’ye (Kara ve Özcan, 2019) ve dolayısıyla fenomenolojik tutuma bağlı kalarak travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamalarını oluşturmak amacıyla, geliştirilen temaların karşılık geldiği kapsamlar Tablo 3.4.’te verilmiştir.

Tablo 3.4. Rüya Çalışması Aşamalarının Kapsamları

Kapsayıcı Tema ve Temalar	Rüya Çalışması Aşamalarının Kapsamları
Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”	Yaşantısal Rüya
Değişen Anlam: “[Rüya] Her Kişiye Özeldir”	Bağlamsal Rüya
“Rüyadan Sonraki Gün ...”	Etkileyen Rüya
Terapötik ya da Manevi “Rehber Ola[n]” Rüya	Dönüştüren Rüya

3.3.2. Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması Aşamalarının Geliştirilmesi

Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması, birinci çalışmanın verilerinden geliştirilen dört temaya karşılık gelen dört aşamadan oluşmaktadır (Tablo 3.5.). İlk aşama, bir önceki seanstan sonraki hafta içinde tecrübe edilen uyanıklık ve rüya yaşantılarını değerlendirmeye başlar ve danışanın önemli bulduğu ya da çalışmak istediği bir rüya seçilir. İlk aşamanın ikinci adımı FRBM’nin ilk aşamasında olduğu gibi, danışandan rüya benliğinin yaşantısını mümkün olan tüm ayrıntılarıyla betimlemesi isteyerek devam eder. Bu betimlemenin, rüyadaki tüm duyguları, düşünceleri, davranışları, kişileri, olayları, mekanları, durumları, yönelimleri vb.

içermesi beklenir. Ardından danışandan, uyanıklık benliğinin rüya benliğinin yaşantısına benzer bir durumu (rüya öyküsünü) nasıl tecrübe edeceğini yine ayrıntılı bir şekilde betimlemesi istenir ve rüya benliği ile uyanıklık benliğinin bu benzer yaşantıya verdiği tepkiler arasındaki nitel ve nicel açı farklılıkları incelenir. Nicel farklılıklar duygusal şiddet, süre gibi özellikleri içerirken, nitel farklılıklar tutum, davranış, seçim gibi özellikleri içerir (Kara ve Özcan, 2019). Burada, insanın uyanıklıkta yaşantıladığı ‘farkında olduğunun farkında olma’ ve konuşma becerilerinin kaynağı olan kendini ikileştirebilme özelliğiyle, fenomenolojik rüya yaklaşımında rüyaların benliğin kendi kendine konuşmaları olarak değerlendirilmesi arasındaki fenomenal benzerlik doğrultusunda iki benliği bütünleştirmek amaçlanır (Kara, 2012). Uyanıklık ve rüya yaşantısı arasındaki farklılıklar üzerine çalışmakla yönelimleri keşfetme ya da yeniden oluşturma hedeflenirken, benzerlikler üzerine çalışmak benlikte yerleşiklik kazanmış deneyimleri açığa çıkarmak hedeflenir (Kara ve Özcan, 2019). Bu ilk aşama, katılımcılar tarafından ifade edilen, fenomenolojik rüya yaklaşımlarını ve FRBM’nin temel kabullerini de destekleyen, rüyaların aynı uyanıklıkta tecrübe edilen bir deneyim gibi “hayat tecrübesi” olduğu, “iç dünyaya ait” ve “öze daha yakın” bilgiler içerdiği görüşlerine karşılık gelen ‘yaşantısal rüya’ kapsamına girer.

İkinci aşamada, danışanın rüya yaşantısının uyanıklıkta nelere karşılık geliyor olabileceği rüyanın fenomenolojik yapısına bağlı kalarak araştırılır. Bu araştırma özellikle metaforik rüyalar için önemliyken, her rüya yaşantısında konuşulması gerekemeyebilir. Örneğin, danışan rüya yaşantısının çok benzerini uyanıklıkta zaten tecrübe etmiş olabilir. Bu aşamada psikoterapist de danışanın öyküsü bağlamında yorumda bulunabilir. İkinci aşamanın bu ilk adımı aynı zamanda FRBM’nin son aşamasına karşılık gelmektedir (Kara ve Özcan, 2019). Bu aşamada ayrıca, yine fenomenolojik bir tutumla, danışanın rüya yaşantısındaki sosyal, kültürel, toplumsal ve dini deneyimlerinin uyanıklık yaşantısındaki karşılıkları değerlendirilir. Bu değerlendirmenin amacı hem rüya hem de yas yaşantılarının dini, kültürel, toplumsal ve sosyal bağlamların (anlamlandırmalar, ritüeller, söylemler, süreçler gibi) yansımalarını içeren bir doğasının olması ve rüya çalışmasıyla benliğin otantik travmatik yas yaşantısını bu bağlamların farkında olarak keşfetmektir. Aslında rüya yaşantısının uyanıklıkta nelere karşılık geliyor olabileceği konuşulurken de bu bağlamlar değerlendirilebilecek olursa da kritik önemi üzerine ayrı bir adım olarak

planlanmıştır. Katılımcılar tarafından ifade edilen yaşayana, dinleyene ya da bakılan yazılı kaynağa göre rüya içeriğinin değişen yorumuna dair görüşler çerçevesinde bu aşama, rüyaların örtük olmayan açık anlamını fenomenolojik yaklaşımla danışanın öznel yaşantıları bağlamında değerlendirmeyi içeren ‘bağlamsal rüya’ kapsamında yer alır.

Üçüncü aşama katılımcıların birçok kez anlattıkları, rüya yaşantılarının ve ardından yapılan anlamlandırma ya da yorumların uyanıklıktaki duygu, düşünce ve davranışları etkilediği ortak örüntüsüne dayanarak geliştirilmiştir. Bu bağlamda, psikoterapi sürecinde fenomenolojik rüya çalışmasıyla bir bakıma anlamlandırılan ya da yorumlanan rüya yaşantısının travmatik yas sürecinde olan danışanın uyanıklıktaki mevcut ve/veya muhtemel duygusal, bilişsel ve davranışsal etkilerini değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu aşamada rüya ve/veya rüyaya dair yorumun uyanıklık yaşantısına olan etkileri, psikoterapi süreçlerinde uygulanan uyanıklıkta tecrübe edilen bir deneyimin etkilerini değerlendirmede olduğu gibi değerlendirilir. Bu değerlendirmeye amaçlanan etkileri daha görünür kılmak ve psikoterapötik bir malzeme olarak kullanmaktır. Bu aşama, nasıl rüya yaşantısı ve rüyayı anlamlandırma uyanıklık yaşantısından etkileniyorsa, uyanıklık yaşantısının da rüya yaşantısından etkilendiğini ifade eden ‘etkileyen rüya’ kapsamına girer.

Son aşama olan dördüncü aşama, katılımcıların rüyaların psikolojik ve/veya metafiziksel bir işlevinin olduğunu ve rüyanın kendilikle ilgili değişimlere yol açtığına dair ifadeleri bağlamında geliştirilmiştir. Bu aşamada, rüya çalışması sürecinde yapılan değerlendirme ve anlamlandırmaların, travmatik yas yaşantısı olan benliğe psikolojik, dini, kültürel, sosyal açılardan katkısı değerlendirilir. Bu değerlendirmeye elde edilen bilgilerin günlük yaşamda uygulanmasına yönelik danışan desteklenir. Bu aşama, rüya yaşantısı ve rüya yaşantısını anlamlandırmayla değişen benliğin (uyanıklık ve rüya) deneyimlerinin değerlendirilmesi adımıyla sonlandırılır. Bu aşama, ‘dönüştüren rüya’ kapsamında yer alır.

Tablo 3.5. Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması Aşamaları

Temalar Kapsamında Geliştirilen Rüya Çalışması Aşamaları		Hedef		
1	Yaşantısal Rüya	Haftanın değerlendirilmesi ve çalışılacak rüyanın seçimi	Travmatik yas bağlamında hafta boyunca tecrübe edilen rüya ve uyanıklık yaşantılarını değerlendirme ve danışan için önemli ya da çalışmak istediği rüyaları inceleme, belirleme	
		FRBM Aşamaları	1.1. Rüya benliğinin yaşantısını betimleme*	Uyanıklık benliğinin herhangi bir müdahalesi ya da yorumlaması olmadan rüyadaki tüm yaşantıyı (durum, olay, kişiler, içsel yaşantılar vb.) mümkün olan en ayrıntılı hali ile betimleyerek benliğin deneyimini tasvir etme
			1.2. Uyanıklık benliğinin rüya yaşantısına benzer bir deneyimi nasıl tecrübe edeceğini betimleme	Rüya yaşantısına benzer bir deneyimde uyanıklık benliğinin tecrübe ettiği/edeceği muhtemel tüm duygu, düşünce, davranış, duyuları vb. betimleyerek uyanıklık benliğinin yönelimlerini tasvir etme
			1.3. Rüya benliği ve uyanıklık benliğinin yaşantıları arasındaki nicel ve nitel açı farklılıklarını inceleme	Rüya ve uyanıklık benliğinin duygu, düşünce, davranış ve duyularının şiddeti gibi nicel ve yapısı, tutumu gibi nitel açı farklılıklarını ya da benzerliklerini değerlendirerek benliğin yönelimlerini keşfetme, yeniden oluşturma ya da nasıl yerleşiklik kazandığını açığa çıkarma
	2	Bağlamsal Rüya	2.4. Rüya yaşantısının uyanıklık yaşantısında nelere karşılık geldiğini değerlendirme	Rüya yaşantısının uyanıklık benliğinin günlük yaşamdaki tecrübelerine karşılık gelen yönlerinin danışan tarafından ya da danışanın öyküsüne ve fenomenolojik tutuma bağlı kalarak terapist tarafından değerlendirilmesi
Dini, kültürel, toplumsal ve sosyal bağlamların rüya yaşantısına ve değerlendirmeye yansımalarını inceleme			(Travmatik yas deneyimini etkileyen dini, kültürel, toplumsal ve sosyal bağlamların rüya yaşantısına ve anlamlandırmaya yansımalarını değerlendirerek) benliğinin otantik travmatik yas deneyimini ilgili bağlamların farkında olarak inceleme ve bu bağlamların travmatik yas deneyimine olumlu ya da olumsuz katılımlarını keşfetme	

Tablo 3.5. (devamı)

Temalar Kapsamında Geliştirilen Rüya Çalışması Aşamaları		Hedef
3	Etkileyen Rüya Psikoterapi bağlamında yapılan değerlendirme ve anlamlandırmanın uyanıklık benliğine etkisini inceleme	Travmatik yası deneyimleyen benliğin rüya yaşantısını değerlendirme ve anlamlandırmanın duygu, düşünce ve davranışa etkilerini inceleme, yani rüya yaşantısına verilen anlamdan etkilenen uyanıklık benliğinin yeni deneyimini ortaya çıkarma
4	Dönüştüren Rüya Rüya yaşantısı ve anlamlandırma ile bütünleşen ve dönüşen benliğin deneyimlerini değerlendirme	Rüya yaşantısını anlamlandırma ve uyanıklık yaşantısına etkilerini incelemenin ardından ulaşılan bilgileri değerlendirme ve hayata entegre edilmesini destekleme
	Değerlendirme ve anlamlandırmanın travmatik yası deneyimleyen benliğe (bireysel/psikolojik, dini, kültürel, sosyal açılardan) katkısını değerlendirme	Bir yaşantı olarak tecrübe edilen rüyayı, danışanın bağlamı çerçevesinde inceleyip, rüyaya verilen anlamdan etkilenen uyanıklık yaşantısını değerlendirmenin benlikte değiştirdiği yönelimleri keşfetme

* İlk rakam geliştirilen Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışmasının aşamalarına karşılık gelirken, ikinci rakam FRBM aşamalarına karşılık gelmektedir.

Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasının aşamaları takip edilerek yapılan psikoterapi görüşmelerinin, rüyalardan yola çıkarak dönüşen ve nihayetinde bütünleşen bir benliğe ulaşmayı sağlayan bir mekanizma olacağı beklenmektedir. Benliğin geçmiş ve halihazırda devam eden günlük yaşantılarıyla birlikte travmatik yas yaşayan ve deneyimleri bireysel, psikolojik, dini, sosyal, kültürel bağlamlardan etkilenen kişi, psikoterapi sürecine rüya ve uyanıklık yaşantılarını getirir. Birbirinden etkilenen ve birbirini etkileyen bu yaşantıları rüya çalışması aşamalarıyla çalıştıkça benliğin bütünleşmesine katkı sunacağı düşünülmüştür.

3.3.3. Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmadan elde edilen bulguların gelecek çalışmalarla geliştirilmesi için araştırmaların dikkate alabileceği birtakım hususlar vardır. İlk olarak, bu çalışmadaki katılımcıların çoğunlukla dindar kişilerden oluştuğu görülmektedir. Her ne kadar Türk toplumunda yaygın inanış İslam olsa da dindarlık düzeyi farklı sosyokültürel çevrelerde değişmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın bulgularının çoğunlukla dindar kişilerin rüya anlayışını yansıttığı ve farklı sosyokültürel özelliklere sahip kişileri dahil eden çalışmaların daha geniş bulgulara ulaşmayı sağlayabileceği düşünülebilir. Bunun yanında, araştırmaya katılım çağrısının sosyal medya aracılığıyla yapılmış olması, görüşmelerin çevrimiçi uygulama üzerinden gerçekleştirilmesi internete erişimi olan ve nispeten genç kişilerin araştırmaya katılım olasılığını arttırmış olabilir. Görüşmelerin çevrimiçi olması Türkiye'nin farklı bölgelerinden katılımı mümkün kılmış olsa da farklı çağrı ve görüşme yöntemleri eklenerek yapılan araştırmalar daha zengin bir veri elde etmeyi sağlayabilir. Bunun yanında, görüşme sürecinde birçok katılımcı kendilerine yöneltilen soruları daha önce düşünmediklerini ve görüşme sonunda rüya hakkında inanışlarına dair düşünme fırsatı edindiklerini söylediler de rüya konusuna olan ilgileri araştırmaya katılım için gönüllü olmalarında etkin olmuş olabilir.

BÖLÜM IV

TRAVMATİK YASTA FENOMENOLOJİK RÜYA ÇALIŞMASININ SÜREÇ ANALİZİ: PİLOT ÇALIŞMA

4.1. Yöntem

4.1.1. Psikoterapi Süreç Araştırması

Psikoterapi araştırmalarında nispeten yeni bir yaklaşım olan nitel yöntemler, danışanlardan, terapistlerden ya da kaydedilen psikoterapi seanslarından elde edilen verilerin analizinde kullanılır. Terapistlere birçok açıdan yol gösterici işleve sahip bu araştırmalar (Levitt, 2015), öznel olarak danışanların psikoterapiyle ilişkili herhangi bir konu bağlamında içsel süreçlerinin (ör., Levitt vd., 2006; Henretty vd., 2008) ya da terapistlerin vaka kavramsallaştırma, müdahale, tedavi yaklaşımları, terapist-danışan ilişkisi gibi konulara dair deneyimlerinin analiz edilmesini içerir (ör., Knox vd., 2003; Soygüt ve Gülüm, 2016). Psikoterapide süreç araştırmaları da psikoterapi sürecinde değişen anlam, terapist-danışan etkileşimi, duygular ve terapi ilişkisi gibi psikoterapinin mevzusu olan birçok konuyu derinlemesine incelemek (Sarı, 2019) ve değişim mekanizmalarını ortaya çıkarmak için güçlü bir araçtır (Krause, 2023). Sürecin değil, değişkenler arasındaki nedensel ilişkinin analizini ve ölçümünü vurgulayan nicel araştırmaların aksine (Kuş, 2007), nitel yöntemlerin klinik araştırmalarda kullanımı, anlam ve deneyim arasında ilişki kurma imkânı sağlar (Cromby, 2012). Travmatik yastın psikoterapisinde fenomenolojik rüya çalışmasının incelendiği bu araştırmanın sonucunda belli operasyonel tanımların niceliksel olarak değişimlerini tespit etmek amaçlanmamıştır. Daha ziyade rüya çalışmaları üzerinden yürütölen psikoterapi sürecinde değişen anlam, danışanın travmatik yastla ilişkili psikolojik belirtilerindeki değişim, rüya ve uyanıklık yaşantıları bağlamında değişen deneyimleri ve bu süreçlerdeki değişim mekanizmaları üzerine detaylı bir inceleme yapmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, psikoterapi süreç analizini içeren nitel bir araştırma tasarlanmıştır.

Bu araştırma, pilot bir çalışma niteliğindedir. Pilot çalışmaların amacı, ileri araştırmalar için bir yaklaşımının uygulanabilirliğini incelemektir. Nitekim bu inceleme, yeni bir müdahale ya da -bu çalışmada olduğu gibi- bir müdahalenin geliştirilmiş bir uygulamasının araştırılmasında gerekli bir adımdır (Leon vd., 2011). FRBM'nin, ön çalışmanın bulguları doğrultusunda genişletilmiş aşamalarından oluşan travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması müdahalesiyle yürütülen psikoterapi sürecinin analizini içeren bu araştırma, bu sebeple, pilot çalışma olarak tasarlanmıştır.

4.1.1.1. Refleksif Tematik Analiz

Psikoterapi süreci boyunca elde edilen veriler refleksif TA yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir (Braun ve Clarke, 2006, 2019a). Yöntem ve yöntemin temel yaklaşımları tezin daha önceki bölümlerinde detaylı bir biçimde ele alındığı için (bkz. Ön Çalışma: Türk Toplumunda Rüya Yaşantısına Verilen Anlamın İncelemesi) bu bölümde onlara yalnızca gerekli oldukça başvurulacaktır.

Tematik analiz, psikoterapi araştırmalarında kullanılan yöntemlerden biridir (Joffe, 2011; Harper, 2011; Clarke ve Braun, 2018). Refleksif TA'nın kuramsal esnekliği, bu bağlamda araştırma kapsamında uygun görülen herhangi bir paradigmayla çalışabilmeye alan sağlaması (Braun ve Clarke, 2021a), ideal örnekleme yöntemi ve örneklem büyüklüğüyle ilgili sınırlandırmalarının olmaması nedeniyle (Clarke ve Braun, 2018), fenomenolojik rüya çalışmalarının uygulandığı bu psikoterapi araştırmasında analiz yöntemi olarak refleksif TA tercih edilmiştir. Tematik analizin bu refleksif yaklaşımında, araştırmacıdan ayrı var olamayan öznel bağlamların çalışmaya kaçınılmaz katılımı dolayısıyla bir 'hikâye anlatıcısı' olarak konumlandırılan araştırmacı, tüm araştırma süreci boyunca aktif ve yorumlayıcıdır (Braun vd., 2022). Bu bağlamda analiz, psikoterapi sürecinin yalnızca açıklayıcı bir özetinden oluşan, örüntülerin bağlantıları hakkında fikir vermeyen ve tek kelimelik tema başlıklarından (ör., 'nedenler' ve 'engeller') oluşan bir raporlama değil, araştırmacının aktif katıldığı, temaları anlattığı hikayedeki kilit karakterlerden geliştirdiği ve verileri yorumladığı bir süreci içermektedir (Clarke ve Braun, 2018).

4.1.1.2. Teorik Çerçeve

Çalışmanın verileri analiz edilirken deneyimsel bir yönelim benimsenmiştir. Deneyimsel refleksif TA, katılımcıların bağlamsal olarak konumlandırılmış deneyimlerinin gerçekliğini keşfetmekle ilgilenir ve ne hissettiklerini, düşündüklerini, yaptıklarını anlamaya çalışır (Clarke ve Braun, 2017; Braun ve Clarke, 2022). Benimsenen bu deneyimsel yönelim doğrultusunda, psikoterapi kayıtlarından elde edilen verilerin analizi, eleştirel-gerçekçi bir ontoloji (Maxwell, 2012) ve fenomenolojik bir epistemolojiye dayandırılmıştır (Willig, 2013). Eleştirel gerçekçi ontoloji verilerin gerçeklik hakkında bilgi verebileceğini varsayarken, gerçekliğe ilişkin temsilleri üreten kültür, din, dil, toplum gibi birtakım etkenler olduğunu kabul eder (Braun ve Clarke, 2013). Çalışma kapsamında bu görüş, travmatik yas yaşantısı olan danışanın psikoterapi süreci boyunca uyanıklık ve rüya deneyimlerine ilişkin anlatılarının, danışanın yaşantılarını anlamlı bir biçimde yansıtmalarının yanında bu deneyimlerinin bireysel, dini, sosyal ve kültürel bağlamlar tarafından şekillendiğinin kabul edildiği anlamına gelmektedir. Bunun yanında, fenomenolojik bir epistemoloji, katılımcının öznel deneyimi hakkında bilgi üretmeyi amaçlar ve elde edilmeye çalışılan bilgi türü fenomenolojik bilgidir. Bu doğrultuda, katılımcının anlattıklarının deneyimlerinin gerçek bir yansıması olup olmadığına önem vermekten ziyade deneyimin niteliğiyle ilgilenilir (Willig, 2013). Bu çalışmada benimsenen yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşım çerçevesindeyse, başlangıçtaki betimleme daha geniş sosyal, kültürel ve teorik bağlamlarla ilişkili olarak konumlandırılarak, katılımcının deneyimini anlamlandırma faaliyetine eleştirel ve kavramsal bir yorum getirmek amaçlanır (Larkin vd., 2006). Çalışma kapsamında bu yaklaşım, psikoterapi materyalinden elde edilen veriler analiz edilirken katılımcının uyanıklık ve rüya yaşantıları bağlamında travmatik yas sürecini nasıl deneyimlediğini incelemenin amaçlandığı anlamına gelmektedir. Araştırma sorusu kapsamında ayrıca, danışanın travmatik yası nasıl deneyimlediğinin psikoterapi süreci boyunca nasıl değiştiği incelenmiştir. Bunun yanında, travmatik yas sürecine ve bu süreçteki uyanıklık ve rüya yaşantılarına ilişkin öznel deneyimine sosyal, kültürel, dini ve teorik bağlamlar üzerinden yorumlama getirilmiştir. Araştırmanın verilerini oluşturan psikoterapi sürecinde de fenomenolojik rüya çalışması aşamaları uygulanırken, terapist ‘yaşantısal rüya’ kapsamına giren adımlarda betimleyici bir yaklaşıma sahipken özellikle ‘bağlamsal rüya’ kapsamına giren adımlarda ve sonrasında danışanın öyküsü

bağlamında yorumlayıcı bir yaklaşıma sahiptir. Bu yaklaşım FRBM'nin yaklaşımına benzerdir (Kara ve Özcan, 2019).

4.1.2. Katılımcı Danışan

Refleksif TA yaklaşımında, örneklem büyüklüğü üzerine belli sınırlandırmalar yoktur (Clarke ve Braun, 2018). Natüralistik, boylamsal ve tek vaka nitel araştırma desenine sahip bu psikoterapi süreç araştırmasında, tek bir vakayı anlayarak derinlemesine analiz etmek amaçlanmıştır (Mörtl ve Gelo, 2015). Doğal afet, kaza, ölüm riski taşıyan sağlık durumları gibi (ör., kalp krizi, beyin kanaması) nedenlerin yol açtığı travmatik kayıp yaygın bir yaşantı olup, travmatik yas görülme oranı yüksek olsa da travmatik yas sürecinde olan kişilerin psikoterapiye baş vurma oranı düşüktür (Helvacı-Çelik ve Hocaoglu, 2015). Kültürel etkenlerin ve daha öznel olarak yasin kültürel boyutlarının yardım aramayı ve ruh sağlığı hizmetine başvurmayı etkilemesinin yanında (Smid vd., 2018; Huggins ve Hinkson, 2022), travmatik kayba neden olan ölüm biçimiyle ilişkili olarak etiketlenme kaygısı yardım arama davranışını olumsuz etkileyebilmektedir (Pitman vd., 2016). Bu nedenle, psikoterapiye gönüllü katılım bağlamında, çalışmanın örneklemini oluşturabilecek grubun kısıtlı sayıda olacağı söylenebilir. Bu doğrultuda, ön çalışmada geliştirilen temalar kapsamında FRBM'nin genişletilmiş aşamalarından oluşan rüya çalışmasının uygulandığı mevcut araştırmada, eşini travmatik şekilde kaybetmiş bir danışanla yürütülmüş fenomenolojik rüya çalışması seanslarının detaylı bir incelemesini sunmak amaçlanmıştır. Çalışmanın dahil etme kriterleri, en az altı ay önce, şiddet içeren ya da ani bir şekilde eş kaybı yaşamış, en az iki aydır travmatik yas düzeyi yüksek olan (Prigerson vd., 1999), yas ile ilişkili olmayan majör başka bir ruhsal bozukluğu bulunmayan ve eş zamanlı başka bir (psikoterapi/ilaç) tedavi sürecine devam etmeyen, yetişkin bir katılımcı ile sınırlı tutulmuştur. Ayrıca dahil etme kriterleri kapsamında rüya görme sıklığı ve rüyalarını hatırlama durumuyla ilgili de bilgiler istenmiş, en az haftada bir veya iki kez rüya gören, en azından ilk uyandığında rüyalarını canlı olarak hatırlayan kişilere ulaşmak amaçlanmıştır. Uygun katılımcıya ulaşmak amacıyla İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) üzerinden 'Araştırmaya Katılım Çağrısı' yapılmıştır. Çağrıyla birlikte paylaşılan başvuru formunda, ad soyad, yaş ve eşin nasıl vefat ettiği, vefatın üzerinden ne kadar zaman geçtiğine dair kişisel bilgiler ve geri dönüş sağlamak amacıyla iletişim bilgileri talep edilmiştir. Bunun yanında, başvuran katılımcı adaylarından, dahil etme

kriterleri bağlamında değerlendirmek için 18 soruluk Travmatik Yas Envanteri'ni (Boelen ve Smid, 2017) doldurmaları beklenmiştir.

Yapılan çağrı sonucunda yedi kişi başvuruda bulunmuştur. Başvuruda bulunanların tümü kadın ve yaş aralığı 38 – 63 arasında değişmektedir. 2,5 yıl önce eşini septisemi sebebiyle kaybeden ve 1,5 yıl önce trafik kazası sebebiyle kaybeden iki gönüllü rüya görme ve/veya hatırlama sıklığı katılım için yeterli görülmemesi sebebiyle çalışmaya dahil edilmemiştir. 9 yıl önce eşini kanserden kaybeden gönüllü de Travmatik Yas Envanteri'nden aldığı puanın çok düşük olması sebebiyle çalışmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca, eşini COVID-19 sebebiyle ani bir şekilde kaybeden iki gönüllüde de psikiyatrik ilaç kullanımı mevcuttu. Eşini 1,5 yıl önce beyin kanaması nedeniyle kaybeden, nadiren rüya gören, bazen daha fazla hatırlasa da bazı zamanlar hatırlamakta güçlük çeken ve ölçek üzerinde travmatik yas düzeyi eşiğin biraz altında olan gönüllü katılımcıyla yedi seans pilot rüya çalışması yapılmıştır. Bunun yanında, başvuru formunu doldurduğunda depremde eşini kaybetmesinin üzerinden beş ay geçmiş ve travmatik yas düzeyi yüksek olan (73 puan), herhangi bir tedavi sürecine devam etmediğini, haftada bir veya iki kez rüya gördüğünü ve ilk uyandığında canlı olarak hatırlasa da gün içinde çoğunlukla unuttuğunu bildiren Ayşe Hanım araştırmaya katılım için uygun bulunmuştur.

Kaybın üzerinden geçen sürenin dışında (psikoterapi sürecine başlanılan tarihte kaybın üzerinden 5,5 ay geçmişti) çalışmanın dahil etme kriterlerine uyan Ayşe Hanım'la fenomenolojik rüya çalışması seanslarına başlamadan önce psikoterapi öncesi tanışma, travmatik yas yaşantısını klinik olarak değerlendirme ve seansların yapısını açıklama amacıyla çevrimiçi bir ön görüşme yapılmıştır. Ayrıca, rüya yaşantılarına ilişkin deneyimi hakkında da kısaca konuşarak rüya yaşantısını mümkün olan tüm ayrıntısıyla çalışabilmek amacıyla sesli ya da yazılı rüya günlüğü tutmasına yönelik talep hakkında bilgi verilmiştir.

4.1.3. Ölçek: Travmatik Yas Envanteri (TGI-SR)

Bu çalışmada, Travmatik Yas Envanteri yalnızca katılımcıları çalışmaya dahil etme kriteri bağlamında değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Envanter, Boelen ve Smid (2017) tarafından travmatik yas tepkilerinin şiddetini değerlendirmek amacıyla

geliştirilmiştir. 5'li likert tip (1= “Asla”; 5= “Daima”) toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Toplamda 61 puan ve üstü alan kişilerde DSM-5’in Kalıcı Komplike Yas Reaksiyonu kriterlerini karşılayacağı kabul edilmektedir. Yüksek puan yüksek düzeyde travmatik yas düzeyine işaret etmektedir. Envanterin puanları psikopatolojik belirtilerle pozitif, yaşam doyumu ile negatif ilişkili bulunmuştur. Baş ve diğerleri (2020) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach’s Alpha değeri .94 olarak hesaplanmıştır.

4.1.4. İşlem: Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Çalışması

Çalışma için gerekli olan etik kurul onayı İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurulu’ndan alınmıştır (karar numarası 2021/04-7, bkz. Ek C). Araştırmaya katılım için İPAM sosyal medya hesapları üzerinden gönüllü çağrısına çıkmış ve katılım kriterlerini değerlendirebilmek adına oluşturulan başvuru formu paylaşılmıştır.

Çalışma için katılım kriterlerini karşılayan (kaybın üzerinden geçen süre dışında) Ayşe Hanım’ın 2 Temmuz 2023 tarihinde başvuru formunu doldurmasının ardından 4 Temmuz 2023 tarihinde kendisiyle telefonla iletişime geçilerek araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Klinik değerlendirme, çalışma sürecinin ilerleyişi ve Ayşe Hanım’ın çalışma hakkında merak ettiklerini daha detaylı görüşebilmek amacıyla 13 Temmuz 2023 tarihinde Zoom uygulaması üzerinden çevrimiçi ön görüşme yapılmıştır. Ayşe Hanım’la psikoterapi süreci çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Özellikle COVID-19 sürecinden sonra artan çevrimiçi yas çalışmalarının (Boelen vd., 2021) etkileri orta ila yüksek oranda bulunmakla birlikte seans sayısı arttıkça tedavinin yas belirtileri üzerindeki etkisinin de arttığı görülür (Warner, 2020). Bunun yanında hem danışanlar hem terapistler tarafından değerlendirildiğinde yüz yüze ve çevrimiçi seanslar arasında terapötik ittifak bağlamında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Seuling vd., 2023). Ayrıca, her iki grup da yer ve zaman esnekliği açısından çevrimiçi psikoterapinin avantajlı olduğunu bildirmektedir (Leuchtenberg vd., 2023). Bu bağlamda, depremden sonra psikoterapi hizmetleri oldukça sınırlı olan bulunduğu ilçede internet erişimi olan bir konteynır kentte yaşayan Ayşe Hanım için çevrimiçi seanslar psikoterapiye erişimi kolaylaştırmış ve eşinin vefatıyla artan günlük sorumlulukları arasında zaman esnekliği sağlamıştır. 20 Temmuz 2023 tarihinde ilk psikoterapi seansı çevrimiçi olarak Zoom uygulaması üzerinden gerçekleştirilmiştir. 2 Kasım 2023 tarihinde 16.

seans yapılarak görüşmeler tamamlanmıştır. 2 Aralık 2023 ve 16 Ocak 2024 tarihlerinde iki takip değerlendirmesi yapılmıştır. Psikoterapi sürecinden önce ‘Aydınlatılmış Onam Formu’ ile yazılı ve ayrıca ön görüşmede sözlü olarak çalışma hakkında bilgi verilmiş, elde edilen verilerin yalnızca araştırmacı tarafından değerlendirileceği ve bilimsel çalışmalarda kullanılacağı, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, devam etmek istemediği takdirde çalışmadan ayrılma hakkının bulunduğu taahhütü verilmiştir. Psikoterapi sürecinde Ayşe Hanım’ın onayı ile ses kaydı alınmıştır ve çalışma son halini aldıktan sonra ses kayıtlarının silineceği belirtilmiştir. Bunun yanında, çalışma sonrasında, gerekli olması durumunda psikolojik ya da psikiyatrik yönlendirme yapılacağı bilgisi paylaşılmıştır. Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasının (bkz. Ön Çalışma: Sonuç) uygulandığı psikoterapi seansları araştırmacı (Gülay) tarafından yürütülmüştür. Psikoterapi süreci boyunca seans başlangıçlarında genel hafta değerlendirmesi yapılmış, uyanıklık yaşantıları ve haftalık rüya deneyimleri değerlendirilmiş, rüya çalışmasının ardından rüya çalışmalarının çıktıları doğrultusunda hedefler belirlenmiş ve seans hakkında geribildirim alınmıştır.

Telefon görüşmesiyle kurulan ilk iletişimden sonra, ön görüşme sırasında Ayşe Hanım rüyalarına karşı daha dikkatli olmaya başladığını paylaşmıştı. Dikkatin yönlendirilmesiyle birlikte aslında her gece rüyalarında bir “cebelleşme” içinde olduğunu ifade etti. Ön görüşmenin ardından sesli rüya kayıtları tutmaya başladı ve bunları bazen ayrı ayrı, bazen de toplu olarak mesaj yoluyla ilettili. Özellikle psikoterapi sürecinin ilk yarısında haftada iki ya da üç rüya kaydı paylaşımı yaptı. Son yarısında aslında rüya yaşantıları olduğunu bilse de ya da bazı sahneleri anımsasa da rüyalarını hatırlama düzeyi azaldı. Ayşe Hanım bu durumu yaşam yoğunluğuyla ilişkilendirdi. Ayşe Hanım’ın terapi motivasyonu yüksekti ve terapötik ittifak sağlanmıştı. Evle, çocuklarla, işle ilgili yoğunluğuna, sağlık problemlerine rağmen seanslara katılım motivasyonu yüksekti. Haftalık seanslar olarak planlanan psikoterapi sürecinde, yalnızca birkaç seansı elinde olmayan sebeplerle ertelemek durumunda kalmış, birkaç kez de seansa az bir zaman kala hatırlamış ve bu durumu yoğunluğuyla ilişkilendirmişti.

Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamaları FRBM temelinde (Kara ve Selvi, 2017; Kara ve Özcan, 2019), ön çalışmanın temaları doğrultusunda kapsamların

belirlenmesiyle ve yas literatürü dikkate alınarak geliştirilmiştir. Bu süreçte, tez danışmanından ve tez izleme komitesi üyelerinden geribildirim alınmıştır. Bunun yanında, fenomenolojik rüya yaklaşımı üzerine akademik ve klinik çalışmalar yapan (psikiyatri profesörü ve doktora eğitimi sürecinde olan klinik psikolog) iki uzmandan rüya çalışması aşamalarının fenomenolojik yaklaşıma uygunluğu hakkında geri bildirim alınmıştır. Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamalarını değerlendirmek için eşini 1,5 yıl önce, beyin kanaması sebebiyle aniden kaybeden, travmatik yas düzeyi yüksek olmasa da işlevselliğini belli ölçüde etkileyen ve nadiren rüya gördüğünü bildiren kadın danışanla pilot rüya çalışması amacıyla yedi seans süren psikoterapi seansları gerçekleştirilmiştir. Bu süreç, psikoterapide eşini travmatik bir biçimde kaybetmiş danışanla çalışırken, özellikle evlilik ilişkisi ve kayba dair öykü alırken dikkat edilecek hususlar ve terapötik açıdan öğrenilmesi önemli danışan bilgileri hakkında tekrar düşünme imkânı sağlamıştır. Bunun yanında, FRBM aşamaları genişletilerek geliştirilen travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasını uygulama fırsatı edinilmiştir. Bu sayede, rüya çalışmasına hazırlık aşamasında rüya anlayışını değerlendirme ve fenomenolojik yaklaşımın açıklanması konusunda kritik olan meseleler üzerine düşünülmüştür. Ayrıca, danışanın bir rüya yaşantısı üzerinden çalışmak için yaklaşık iki seanslık süre ayrılması gerektiği, rüya çıktılarının ele alınarak haftalık hedefler olarak belirlenmesinin ve danışanın seans arasında belirlenen hedefleri uygulamasının ardından seansta değerlendirilmesinin önemi gibi konular pilot rüya çalışması aracılığıyla gözlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, travmatik kayıp sonrası patolojik yasin tedavisinde bireysel psikoterapi müdahalesi içeren çalışmaların, kısa süreli müdahalelerin dışında, genellikle sekiz ila on altı seans aralığında değişen sürelerinin olduğu görülür (ör., Nozomu vd., 2011; Zisook vd., 2018; Lenferink vd., 2023). Bunun yanında, yas yaşantısı olan kişilerin bireysel psikoterapisinde rüya çalışması içeren oldukça kısıtlı sayıdaki araştırmada, kısa süreli terapilerin dışında, sürecin sekiz ila on aralığında değişen seanslardan oluştuğu görülmektedir (ör., Hill vd., 2000). Çalışmada, psikoterapi sürecinin yeterli uzunlukta olması bu sayede karmaşık ve zengin bir veri sağlanması amaçlanmıştır. Bu bağlamda, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamalarının (bkz. Tablo 3.5.) takip edileceği bu çalışmada, psikoterapi süreci 16 seans olarak belirlenmiştir. Başlangıç seanslarında yaşam öyküsü alınmış, travmatik yas yaşantısı ve rüya yaşantıları değerlendirilmiş, rüya çalışmasına dair

hazırlık yapılmıştır. Ara seanslar travmatik yasin psikoterapisinde fenomenolojik rüya çalışmasının aktif olarak kullanıldığı süreçtir. Sonlandırma seanslarında ise, yas yaşantısı bağlamında uyanıklık ve rüya deneyimleri değerlendirilmiştir. Psikoterapi, nüksü önlemeye ve rüyaların bir kaynak olarak kullanımına ilişkin uygulamayla tamamlanmıştır. Son seansın ardından birer ay arayla olmak üzere iki görüşme gerçekleştirilerek takip değerlendirmesi yapılmıştır. Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasının başlangıç, ara, sonlandırma ve takip seanslarının genel yapısı Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Seansların Yapısı

Başlangıç: 1. – 4. Seanslar
<p>a. Travmatik yas ve rüya yaşantılarının değerlendirilmesi</p> <ul style="list-style-type: none"> – Yaşam öyküsünün alınması – Travmatik yas öyküsünün detaylı konuşulması – Travmatik yasa dair duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtilerin ve tecrübelerin detaylı bir şekilde incelenmesi – Travmatik yasin bireysel, ailevi ve sosyal işlevsellik alanları kapsamında değerlendirilmesi – Travmatik yas bağlamında rüya yaşantılarının değerlendirilmesi <p>b. Hazırlık</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rüya anlayışını değerlendirme – Fenomenolojik rüya çalışması yaklaşımının bakış açısını ifade ederek ortak bir rüya anlayışı üzerinde uzlaşma – (Yazılı/sesli) rüya günlüğüne dair deneyimleri değerlendirme
Ara Seanslar: 5. – 14. Seanslar
<p>a. Travmatik yas yaşantısı bağlamında haftanın değerlendirilmesi</p> <p>b. Rüya günlüğünü değerlendirme ve çalışılacak rüyanın seçilmesi</p> <p>c. Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamaları ile rüyanın çalışılması</p> <p>d. Seansa dair geri bildirim alma</p>
Sonlandırma: 15. – 16. Seanslar
<p>a. Travmatik yas yaşantısı bağlamında uyanıklık benliğinin tecrübelerinin değerlendirilmesi</p> <p>b. Travmatik yas yaşantısı bağlamında rüya benliğinin tecrübelerinin değerlendirilmesi</p> <p>c. Travmatik yas bağlamında rüya ve uyanıklık yaşantılarının açı farklılıklarının değerlendirilmesi</p> <p>d. Rüya yaşantılarının uyanıklıkta nelere karşılık geldiği üzerine konuşulması ve bu karşılıkların travmatik yas bağlamında değerlendirilmesi</p> <p>e. Seansa ve sürece dair geri bildirim alma</p> <p>f. Nüksü önlemeye yönelik kaynakların değerlendirilmesi ve rüyaların bir kaynak olarak kullanımına ilişkin uygulama</p>

Tablo 4.1. (devamı)

Takip: 1 ay aralıklı 2 takip görüşmesi
a. Travmatik yas yaşantısı bağlamında rüya benliğinin tecrübelerinin değerlendirilmesi
b. Travmatik yas yaşantısı bağlamında uyanıklık benliğinin tecrübelerinin değerlendirilmesi
c. Travmatik yas bağlamında rüya ve uyanıklık yaşantılarının açılış farklılıklarının değerlendirilmesi

4.1.5. Yaşam Öyküsü

34 yaşında olan Ayşe Hanım, on beş yıldır evli olduğu eşini 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi'nde kaybetmişti. 7 yaşındaki kızı ve 10 yaşındaki oğluyla konteynırda yaşıyordu. Orta okul terkti, sosyoekonomik düzeyi düşüktü ve ekonomik kazanç için saatlik ya da günlük fiziksel güç gerektiren işler yapıyordu. Altı kardeşin dördüncüsüydü. Depremden bir ay sonra beyin kanaması sebebiyle annesini beklenmedik bir şekilde kaybetmişti, babası ise sağdı.

Psikolojik ve/veya psikiyatrik öyküsü bulunmayan Ayşe Hanım depremde eşini ani bir şekilde kaybettiğinden beri yoğun özlem, üzüntü ve acı hissediyordu. Bu duygularının yanında huzursuzluk, stres, yakınlarını kaybetme kaygısı, anlamsızlık hissediyor ve kaybın, yaşananların gerçekliğini içselleştirmede zorluk yaşıyordu. Duygusal olarak kaybı kabullenemediğini ifade ediyordu. Ayrıca, unutkanlık ve zihninin sürekli dolu olması yaşadığı bilişsel zorluklardı. Ayşe Hanım belde fitik ve kayma, iki dizde menisküs yırtıkları, kireçlenme ve ödem, sık sık enfeksiyon ve zaman zaman midesiyle ilgili sağlık problemleri yaşıyordu. Depremden sonra sürekli tekrarlayan, geçmeyen ağız içi yaraları vardı. Konteynırdaki zorlu yaşam şartları, imkanların kısıtlılığı, sağlık problemleri, çocuklar ve evle ilgili sorumlulukların yanında ekonomik sorumluluklar da yas sürecini zorlaştırıyordu. Yasla ilişkili duygusal zorlanmalarsa sağlık problemlerini ve işlevselliğini daha olumsuz hale getiriyordu. Uyku düzensizliği ve beslenme yetersizliği vardı. Depremden sonra yirmi kilo vermişti.

“Doğma büyüme buralıyım” diyen Ayşe Hanım, çocukluğunu ve gençliğini güzel hatırlıyordu. “Çocukluğum zarar görmedi, mutlu bir hayatım vardı” demişti. Yakın akrabalarıyla hep “iç içe[ydiler]”, güzel bir ilişkileri vardı ve kuzenleriyle hep kardeş

gibi olmuşlardı. Annesini “çok iyi”, “anlayışlı” “kafa dengi” biri olarak tarif etmişti. “Arkadaş gibi” bir ilişkileri vardı ve vefatından önce yaşadığı zorluklarda ona “yaslan[mıştı]”. Babası için de “daha yapıcı”, “daha alttan alıcı”, kusurları “örtücü bir insan” ifadelerini kullanmıştı. Annesi babasına göre “çabuk sinirlenen”, “kalbi çabuk kırılan” biriyken babası “kırılsa bile pek belli etmeyen bir insan[dı]”. Kardeşleriyle ilişkisinden bahsederken olumlu ifadeler kullanan Ayşe Hanım, kardeşlerinin kendisini “uysal”, “sakin”, “alttan alan [bir] çocuk” olarak tarif edeceğini söyledi. Kendi kişilik özelliklerinden bahsederken “biraz daha içime kapanık [biriyim]”, “sessiz, daha doğal ortamları seviyorum” ve “panik bir insanım” demişti. “Çok mecbur olmadığı müddetçe”, “hırçınlığı sevmiyor” ve çatışmaya girmektense ilişkiyi koparıyordu. İlköğretim hayatından birkaç arkadaşıyla hala görüşüyordu. Bunun yanında, herkesle “daha seviyeli” bir ilişki kuruyordu. Kimseyle “aşırı içli dışlı değil[di]”. Depremden önce oturduğu apartmanda birkaç samimi olduğu insan vardı.

Eşiyle, eşinin bir aile yakınının Ayşe Hanım’ı bir ortamda görerek eşine bahsetmesinin ardından tanışmışlardı. Kendisi 19, eşiyse 25 yaşındaydı. Tanışmalarından kısa süre sonra nişanlanmış, birkaç ay sonra da evlenmişlerdi. “Birbirimizi sevdik, beğendik” diyen Ayşe Hanım, eşini “çok anlayışlı” “güzel ahlaklı” biri olarak tarif etmişti. “Vicdanlı”, “merhametli”, “kinci ve kıskanç [olmayan]”, “rahat yaşamayı seven” eşiyle hep “iyi ki” evlendiğini düşünmüştü. Evlilikleri boyunca birçok yaşam zorluğuyla karşılaşmalarının yanında “sevgi ve saygı bağı olarak çok güzel [bir] evlilik” hayatları olmuş, yaşadıkları zorluklar eşiyle ilişkisini olumsuz etkilememişti. Ayşe Hanım yaşadığı bireysel zorluklarda da eşinin hep destekleyici olduğundan bahsetti. Çocuklarıyla ilgili bir babaydı. “Herkesin imrendiği”, takdir ettiği bir aile hayatlarının olduğunu ifade etti. Çocuklarının daha küçük olduğu dönemlerde ilgi odağının çocuklara yönelmesiyle “ikinci önceliği de eşi” olmuştu. İlişkilerine dair kendi ifadesiyle hiçbir pişmanlığı yoktu. Çocuk bakımında farklı düşündükleri konularla ilgili “ufak tefek” çatışmaların haricinde neredeyse hiç çatışma yaşamamışlardı. Kendisini “evine ve çocuklarına düşkün” bir kadın olarak tarif eden Ayşe Hanım “çocukların üstüne fazla titreyen bir insandım” demişti. “Aklım fikrim zihnim sadece çocuklarımdı”, “ben hayatımı sadece onlara adamıştım” ifadeleriyle bu düşkünlüğünün düzeyini tarif etmişti. Kendisini çocuklarıyla ilişkisi güzel ve sevilen bir anne olarak değerlendiriyordu.

Ayşe Hanım'ın kendisi için kritik olan bazı yaşam olayları vardı. Erken çocukluk döneminde trafik kazası geçirmiş ve ayağı kırılmıştı. Evliliklerinin ilk yıllarında çocuk sahibi olamadıkları için duygusal zorluklar yaşamışlar ve daha sonra tedavi sonucu hamilelikleri olmuştu. İki çocuklarının da bebeklik dönemlerinde tam olarak anlaşılmayan ve birkaç sene boyunca tetkiklerinin yapıldığı, doktorların farklı hastalık ihtimallerinden şüphelendiği rahatsızlıkları olmuştu. Eşinin bir takım rahatsızlık ve “ağır ameliyat” süreçlerinde zorluklar yaşamışlardı. Ayşe Hanım'ın da kendi rahatsızlıkları ameliyat gerektirse de yaşam şartlarının uygun olmaması sebebiyle tedavi olamıyordu.

Ayşe Hanım'ın “kara bir gün” olarak ifade ettiği depremin olduğu gece sevdikleri arkadaşlarının evinde geç saatlere kadar misafir oldukları güzel bir geceydi. Deprem, çocuklarını yatırdıktan sonra eşiyile birkaç saat daha muhabbet ettikleri “birbirlerine doyamadıkları” ve “huzur” hissettiği ancak geç olduğu için yatmaya karar verdikleri saatten birkaç saat sonra gerçekleşmişti. Depremle uyandıklarında Ayşe Hanım “kıyamet kopuyor” diye düşündüğünü, eşinin deprem olduğunu söylemesiyle kendilerine geldikten hemen sonra çocuklarının odasına koşup çocukları aldıklarını ve dışarıya koştuklarını anlattı. Eşi kendinden biraz daha önden dışarı çıkmıştı ve dışarı çıktığında eşinin yerde yattığını üzerinde de molozların olduğunu görmüştü. Yanına geldiğinde o an için konuşabilen eşini molozların altından çıkarmaya çalışma ve çıkardıktan sonra hastaneye ulaştırma mücadelesi Ayşe Hanım için çok uzun ve zor bir süreçti ancak hastaneye ulaşmadan önce eşi vefat etmişti.

4.1.6. Verilerin Çözümlemesi

Psikoterapi seanslarından elde edilen veriler refleksif TA yöntemiyle (Braun ve Clarke 2006, 2019a), eleştirel-gerçekçi bir ontoloji (Maxwell, 2012) ve fenomenolojik bir epistemoloji çerçevesinde analiz edilmiştir (Willig, 2013). Ayşe Hanım'ın kimlik bilgilerinin tümü ve yaşam öyküsünde kimliğini belli edebilecek bilgiler anonimleştirilmiştir. Kayıt altına alınan psikoterapi görüşmelerinin her bir seansının deşifresi ayrı Word dosyaları halinde yapılmış ve dosyalar MAXQDA programına aktarılarak üzerinde çalışılmıştır. Seans kayıtlarındaki tüm sözlü ifadelerin kelimesi kelimesine deşifresi yapılmış (Braun ve Clarke, 2006), yalnızca okuma kolaylığını sağlamak adına konuşma içindeki bazı ifadeler amaçlanan anlama göre (ör., sık

tekrarlanan ve cümleyi etkilemeyen işte, böyle, mesela gibi ifadelerin silinmesi ya da tekrarlayan kelimelerin bir kez yazılması) düzeltilmiştir.

Çalışmada, refleksif TA tümevarımsal bir yaklaşım ile yürütülmüş, ‘verilere dayalı’ bir analiz yapılmıştır (Braun ve Clarke, 2006, 2020b). Tümevarımsal bir yolun tercih edilmesinin sebebi, kuramsal yaklaşımların temaları belirleme sürecinde analize etkisini en aza indirme ve daha önceden belirenmiş bir kodlama çerçevesinden bağımsız analiz yapabilmenin amaçlanmasıdır (Braun ve Clarke, 2006). Bu yaklaşımın aynı zamanda fenomenolojik psikolojinin felsefesini temel alan rüya çalışmalarını içeren bir psikoterapi sürecinde terapistin (ve araştırmacının) tutumuyla da uyumlu olduğu söylenebilir (Langdrige, 2007). Analiz süreci, refleksif TA yaklaşımının altı aşaması doğrultusunda (Braun ve Clarke, 2006, 2019a), aşamaların döngüsel bir biçimde tekrar tekrar üzerinden geçerek yapılmıştır (Braun ve Clarke, 2021b):

- *Veri aşinalığı ve alıştırma notları yazmak:* Araştırma için uygun danışana ulaşabilme amacıyla başvuru formunu oluşturma, başvuruda bulunan gönüllülerle telefon üzerinden iletişime geçme, klinik değerlendirme ve çalışma hakkında bilgi verme amacıyla ön görüşme yapma ve psikoterapi süreçlerinin tümünü kendim yürütmüş olmak çalışma boyunca danışana ve öyküsüne daha yakın bir biçimde tanık olmama imkân sağladı. Psikoterapi seanslarında görüşme sırasında not alma, terapist olarak klinik ilgi odağı olabilecek durumları mümkün olduğunca gözden kaçırmamama yardımcı oldu. Psikoterapi seanslarının ses kayıtları Microsoft Office programının dikte fonksiyonu ile metin haline dönüştürüldü ve mekanik fonksiyondan kaynaklanan birçok hatayı görüşmeleri tekrar tekrar dinleyerek düzenledim. Her bir seansı metin halinde düzenleme sürecinde danışanın öyküsünde ortak bir örüntü olarak fark ettiğim noktaları not alma, ayrı ayrı seanslar hakkında ve tüm psikoterapi sürecinde değişen örüntüyle ilgili genel bir izlenim edinmemi sağladı. Bu izlenimin, kodlama sürecine başlamadan önce verilere aşinalığımanın artmasına katkısı oldu.

- *Sistemik veri kodlaması:* Psikoterapi sürecinden elde ettiğim verileri çözümlerken mümkün olan tüm yaşantı ve anlamlandırmaları tespit edebilmek amacıyla, tümevarımsal ve açık kodlama yaptım (Braun ve Clarke, 2021b). Psikoterapi seanslarının dökümlerinde her bir kısma aynı dikkati vererek, araştırma sorusu bağlamında anlamlı olan her bir öğeye kod uyguladım. Bu süreç, temel terapötik

müdahaleler (ör., özetleme, duyguyu normalleştirme, geri bildirim alma, terapistin kendini açması), danışanın terapi motivasyonu, terapiyi zorlaştıran etkenler, danışanın kaynakları, hafta boyunca tecrübe ettiği içsel ya da dışsal zorluklar, danışanın imaları, terapötik değerlendirme ve yorumlar için ayrı ayrı, detaylı kod uygulamayı kapsıyordu. Bunun yanında, klinik materyal bağlamında önemli olan ve döküm sırasında metne dahil edilen sözsüz ifadeleri de kodlayarak (ör., ağlamaklı oldu, ağlamaya başladı, ağlamaklı anlattı, konuşmakta zorlandı, gülüyor) yaşantının kritik birer boyutu olan duygu, tutum ve yönelimleri analiz sürecine kattım. Psikoterapi sürecinde önemli olan öznel bir yaşantının bağlamını gözden kaçırmamak amacıyla birçok kez uzun ifadelere ya da uzun diyaloglara kod uygulamam gerekti (ör., bir soruya verilen yanıtla birlikte yanıtı detaylandırmak ya da ilişkili yanıtları bağlamsal ele almak için yöneltilen alt sorulara verilen yanıtlara aynı kodun uygulanması). Açık kodlama sonrasında 3320 kod elde ettim. Kodlama sırasında bazı kodlar için, ayrıca çalışmanın tamamıyla ilgili birtakım açıklamaları, fark ettiğim örüntüleri ve sınıflandırmalar ya da temalarla ilgili taslak çalışmaları içeren notlar aldım. Bu aşamada, ilk kodlama sonrası geçici kategorileri ve temaları geliştirdim (Braun ve Clarke, 2006). Psikoterapi verilerinin zengin ve karmaşık doğası nedeniyle bu süreç oldukça zaman alıcıydı ve detaylı, çok yönlü bir düşünmeyi gerektiriyordu.

- *İlk temaların oluşturulması:* Psikoterapinin doğası gereği içerdiği zengin veri sebebiyle başlangıçta çok fazla sayıda kod mevcuttu. Bu kodları, her bir psikoterapi seansı için ayrı ayrı olmak üzere, seans sırasında ele alınan konuya ya da bağlama göre farklı sınıflar altında topladım (ör., rüya deneyimleri, hafta boyunca deneyimlenen uyanıklık yaşantıları, rüya çalışması, kaynaklar, terapiyi zorlaştıran etkenler). İlk taslak temaları, psikoterapi sürecinde belirgin bir örüntü değişikliği gözlemlediğim seansları ayrı temalar altında toplayarak geliştirdim ve bu temalar daha çok seansların aşamalarını yansıtıyordu. Bu geçici sınıflandırma aşamasında başlıca dört üst tema geliştirdim. Bu temalar, danışanın yaşam ve travmatik kayıp öyküsünün alındığı, rüya anlayışının değerlendirildiği seansları kapsayan ‘öykü alma ve rüya çalışmasına hazırlık (1-4)’, ilk rüya çalışmalarının yapıldığı ve kaybı kabullenmede güçlük, travmayı yeniden yaşantılama gibi deneyimlerin hâkim olduğu seansları kapsayan ‘1. ara seanslar (5-8)’, iyileşme için motivasyonda artış, maddi ve manevi bireysel ihtiyaçları fark etme gibi deneyimlerin hâkim olduğu seansları kapsayan ‘2. ara seanslar (9-14)’ ve mücadelesini fark etme, kaybetme kaygısı, eşi için bir şeyler yapma

arzusu gibi deneyimlerin hakim olduğu ve nüks önlemeye yönelik rüyaların bir kaynak olarak kullanımını içeren seansları kapsayan ‘sonlandırma (15-16)’ aşamalarından oluşuyordu. Psikoterapi sürecinde birbiri içine giren gelişim yapısı, değişimin doğrusal olmaktan ziyade inişli çıkışlı bir doğasının olması, daha önemlisi sürecin belirli bir aşamasında bu zengin içeriğin kimi öğelerinde iyileşme görülürken kimi öğelerinde kötüleşme ya da değişimin görünür olmaması verileri belli temalar altında toplamayı zorlaştırıyordu. Örneğin, ilk temanın da adı olan “ben yaşayan ölüyüm” ifadesi özellikle başlangıç seanslarında baskın bir örüntüyü temsil ederken, aynı derecede baskın olmamakla birlikte, sonlandırma seanslarından bir önceki seansta haftanın nasıl geçtiği değerlendirilirken Ayşe Hanım “üç dört gündür yaşayan ölü gibiyim” diyerek kendini ifade etmişti. Bu bağlamda, psikoterapi metinlerini kodlarken ifadelerin ya da direkt alıntılarının benzerliğinden, aynılığından ziyade deneyimin şiddetine, süresine ve bağlamına dikkat etmek gerekiyordu. Taslak temaları ve geçici sınıflandırmaları bir kez oluşturduktan sonra ayrıntılı bir biçimde uygulanmış kodların üzerinden tekrar tekrar geçerek sınıflandırmaları yeniden gözden geçirdim. Bu süreçte kodları ve sınıflandırmaları tekrar tekrar değerlendirmek psikoterapide değişen örüntü hakkında daha fazla fikir edinmemi sağladı. Bu fikirler hakkında geniş bir özet yazarak ve notlar tutarak baskın örüntüleri tespit etmeye çalıştım.

- *Temaların geliştirilmesi ve gözden geçirilmesi:* Temaları geliştirme süreci; psikoterapi seanslarının zengin veri içeriği sebebiyle uzun süren kodlama, geçici sınıflandırma, taslak temalar belirleme, geçici sınıflandırma ve taslak temaların tekrar tekrar yeniden düzenlenmesinden oluşuyordu. Psikoterapide değişen örüntüler ve bu örüntülerdeki ortak yaşantılar bağlamında temaları geliştirmek karmaşık ve zaman alıcıydı. Farklı taslak listeler oluşturularak, el ile kâğıt üzerine not alarak ya da Word dosyası üzerine birçok farklı tablo hazırlayarak süreci en anlamlı biçimde yansıtan temaları geliştirme üzerine çalıştım ve bu aşamada üç tema geliştirdim.

- *Temaları iyileştirme, tanımlama ve adlandırma:* Psikoterapinin doğası gereği herhangi bir temanın alt temalarından birine dahil olan birtakım yaşantılar ya da yaşantılarla ilişkili diğer konular, süreç içerisindeki değişim bağlamında geliştirdiğim diğer tema ya da alt temalardan birine de dahil olabiliyordu. Temaları iyileştirme sürecinde ilerledikçe ve temaların kapsamaları netleştikçe temalar arasındaki ayrımlar daha belirginleşti. Bunun yanında, danışanın yas sürecini zorlaştıran ve psikoterapi

süreci boyunca devam eden yaşantıları vardı. Sürecin analizinde bu yaşantıların ele alınması ve diğer temalarla ilişkisi üzerine düşündüğümde, ortak ve süregelen bu örüntü için ayrı bir tema geliştirdim. Ortak örüntüyü en anlamlı haliyle karşıladığını düşündüğüm için çoğunlukla danışanın kendi ifadelerinden alıntılar kullanarak temaları adlandırdım. Son halini verdiğim temaları tez danışmanımla tartıştım ve tez izleme jürisinin görüşlerini dikkate aldım.

- *Raporun yazılması:* Geliştirdiğim temaları raporlarken, her bir tema altına giren ortak hikâyeyi kapsamlı ve net bir biçimde yazabilmek için yorumlarımı dikkatle değerlendirmem, örüntüyü ifade edebilecek uygun alıntıları özenle belirlemem gerekiyordu. Psikoterapi sürecinin deşifresinden oluşan metinlerden uygun alıntıları belirlemek zorlayıcıydı. Örneğin, çoğunlukla örüntüyle ilgili bağlamı uygun bir şekilde ifade edebilmek uzun bir diyalogu alıntılamaı gerektiriyordu ya da örüntüyle ilişkili alıntılatabileceğim bir diyalogun arasına örüntüden bağımsız gibi görünen dolaylı başka bir konu dahil olabiliyordu. Döngüsel aşamalara sahip olan ve zaman zaman diğer aşamalara tekrar başvurmayı gerektiren analiz sürecinin bu raporlama aşamasında da temaları iyileştirmeye yönelik değişiklikler yaptım. Örneğin, bir alt temanın raporlamasını yaparken psikoterapideki değişim bağlamında bir önceki alt temayla benzer bir örüntüye sahip olduğunu düşünerek bu iki alt temayı birleştirdim. Bunun yanında, psikoterapi materyalinden elde edilen verileri raporlarken, temalardaki ortak örüntüyü ve psikoterapi boyunca değişen anlamı değerlendirirken yorumlarımı genişletmek amacıyla ilgili alanyazına başvurduğum. Psikoterapi sürecinde fenomenolojik yaklaşımın terapist olarak teorik yargılarımı paranteze almamı gerektirmesi (Zahavi, 2020), analiz sürecinde refleksif TA'nın araştırmacının bilgi üretimindeki rolünün farkında olmasını merkezine alan bir yaklaşımımın olması (Braun ve Clarke, 2019a) ve daha öznel olarak raporlama sürecinde yorumlarımla ilgili alanyazın arasında bağlantılar kurmak araştırmadaki rolümün daha fazla farkında olmama katkısı oldu.

4.1.7. Çalışmanın Güvenilirliği

Ön çalışmanın yöntem bölümünde ele alındığı gibi refleksif TA'nın döngüsel aşamalarının takip edildiği bu çalışmada da yöntemin felsefi temeliyle tutarsız olması sebebiyle pozitivist kabul edilen birtakım önlemler yine kullanılmamıştır (Braun ve

Clarke, 2021b). Bununla birlikte nitelikli bir refleksif TA için önerilen kriterler dikkate alınmıştır (Braun ve Clarke 2006, 2020b). Bu kriterlere ilişkin temel noktalara ön çalışmanın yöntem bölümünde ve gerekli oldukça bu çalışmanın ilgili bölümlerinde yer verilmiştir. Bu bağlamda, her iki çalışmada da başvuru kriterlere tekrardan kaçınma amacıyla bu bölümde ya yer verilmemiş ya da kısaca değinilmiştir. Bu kaçınma konuyla ilgili teorik bilgi ve yinelenen uygulamaları kapsamaktadır (ör., İşlem, nitelikli analiz için kriterler, Refleksivite: Araştırmacının rolü).

Araştırmanın onam formunda, telefon görüşmesinde ve ön görüşmede, terapötik ittifak sağlamak ve danışanın tüm psikoterapi süreci boyunca yaşantılarını açık bir biçimde paylaşmasını kolaylaştırmak amacıyla, kimliğine dair tüm bilgilerin anonimleştirileceği bilgisi paylaşılmıştır. Bunun yanında, psikoterapi sürecinin öncesinde telefonla iletişime geçmek ve ön görüşme yapmak danışanla tanışma, çalışma hakkında aklına takılan konular üzerine konuşma, uyanıklık ve rüya yaşantıları bağlamında yas deneyimlerini kısaca değerlendirme, danışanın terapötik ittifak için önemli olan güven duyma ve kendini açma motivasyonuna katkı sağlamış oldu.

Danışanın psikoterapi sürecine ilişkin klinik materyallerinin yayınlanması karmaşık bir konudur. Gönüllülük ve gizlilik konularına yeterince hassasiyet gösterilmediği takdirde muhtemel zararlara yol açabileceği işaret edilmiştir. Psikoterapist, klinik çalışmayı yayınlamayı planlarken karşılaşılabileceği zorlukları göz önünde bulundurarak, danışanın neye rıza gösterdiği, danışan ve öyküsündeki diğer ilişkili kişilerin güvenliği ve refahı, yayının terapötik ilişki üzerinde nasıl bir etkisi olacağı gibi konuları vaka özelinde dikkatli bir biçimde değerlendirmesi önerilir (Thomas-Anttila, 2015). Ayşe Hanım'ın isim, yaş, eşinin ismi ve yaşı, evlilik yaşı, eşiyile aralarındaki yaş farkı, çocuklarının cinsiyeti, yaşları ve aralarındaki yaş farkı, yaşadığı şehir gibi öyküyü etkilemeyen kişisel bilgileri değiştirilmiştir. Kimlik bilgilerinin gizliliği hakkında sürecin başında bilgilendirilen Ayşe Hanım, psikoterapi materyalinin yayınlanmasıyla ilişkili bir kaygısının olmadığını ve yayınlanacak olmasının yaşantılarını rahatlıkla paylaşabilmesi üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığını bildirmiştir. Konteynır kentte yaşayan danışandan, özellikle seansa farklı bir mekândan katılmasını gerektiren durumlarda kendisini kimsenin duyamayacağı ve yaşantılarını rahat paylaşacağı bir ortamda olup olmadığı sorgulanmıştır. Psikoterapi

süreci boyunca üzerine çalışılacak rüyaların doğru aktarılmasını sağlamak adına danışanın sesli ya da yazılı rüya günlüğü tutması ve uyandıktan sonra rüyalarını mümkün olan en yakın zamanda hatırladığı tüm ayrıntıları ile not etmesi teşvik edilmiştir. Bunun yanında uyanıklıkta tecrübe edilen yaşantılarda olduğu gibi rüyaların da öznel birer yaşantı olması ve yaşantılarla ilgili ayrıntılar kişinin durumu algılaması ile değişiklik gösterebilmesi sebebiyle rüya çalışmasında danışanın öznel anlam oluşturma süreçlerine odaklanılmıştır.

Araştırmacı, ön çalışmada olduğu gibi tüm süreçte aktif rol almış, analiz yaklaşımını ve teorik varsayımlarını açıkça belirtmiş, kodlama sürecinde tüm veriye eşit önem vererek ayrıntılı ve açık bir kodlama yapmış, çözümlene sürecine etkin zaman ayırarak, veriyi yorumlamıştır (Braun ve Clarke, 2006). Refleksif TA yaklaşımında, araştırmacının öznelliğine yönelik vurgu dikkate alınarak (Braun ve Clarke, 2021b), araştırmacının rolüne yöntem bölümünde yer verilmiştir.

Çalışma kapsamında, genellenebilir bir sonuca ulaşmaktan ziyade eşini travmatik biçimde kaybetmiş bir kişiyle yürütülen ve rüyaların terapötik bir materyal olarak kullanıldığı psikoterapi sürecinde, danışanın travmatik yas deneyiminin nasıl değiştiğine ilişkin zengin ve detaylı bir veri sunmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda, öznel bir yaşantı olan travmatik kayıp sonrası yas deneyimi olan tüm insanları temsil etmemektedir.

4.1.8. Refleksivite: Araştırmacının Rolü

Rüya, psikoterapide rüya çalışması ve yas sürecinde rüya üzerine yaptığım araştırmaların ardından ve Türk toplumunda rüya deneyimini incelediğim ön çalışmadan yaklaşık bir yıl sonra yürüttüğüm, neredeyse bir yıl alan bu araştırma sürecinde kendimi rüya konusunda daha tecrübeli hissediyordum. Ön çalışmanın yöntem bölümünde bir araştırmacı olarak rolüm üzerine yazdığım refleksivite başlığı altında paylaştıklarım bir anlamda bu çalışmanın da temelini oluşturmaktadır. Psikoloji ve psikoterapi bağlamında rüyayla ilgili katıldığım eğitim ve toplantılar, klinik pratiğimde rüya çalışmasının işlevlerini görmüş olmak, bunun yanında konu üzerine akademik çalışmaların kısıtlılığı ve psikoterapide kullanımının yaygın olmayışı psikoterapide rüya çalışması üzerine bir araştırmaya yönelmemi sağladı. Tez önerisi

üzerine çalıştığım, konunun yavaş yavaş şekillendiği bir zamanda, araştırmayla ilgili planlarımı fenomenoloji ve rüya konuları üzerine toplantılar yapan, ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlardan ve akademisyenlerden oluşan bir grupta sundum. Henüz hangi örneklem grubuyla çalışacağımı net olarak belirleyemediğim bu süreçte, uzun senelerdir rüya çalışmaları yapan bir psikiyatri uzmanı kendi pratiğinde travmatik yas sürecinde rüya çalışmasının işlevine dair klinik gözlemlerini paylaştı. Yüksek lisans eğitimimin ruhsal travma üzerine olması dolayısıyla da rüyanın travmatik deneyim bağlamında, travmatik hafıza ve yeniden yaşantılama ile ilişkisini birçok kaynaktan okumuş (Wittmann vd., 2007; APA, 2013, 2022), derslerde dinlemiştim. Bu doğrultuda, tez araştırması kapsamında psikoterapide rüya çalışmasının süreç analizini travmatik yas konusu üzerinden yapmaya karar verdim.

Yaygın olarak ölümle birlikte anılsa da kişi için anlamlı bir kayıptan sonra tecrübe edilen yas, travmatik yasin psikoterapisinde rüya çalışmasını derinlemesine incelediğim bu araştırma boyunca benim de farklı zamanlarda ve biçimlerde tecrübe ettiğim bir yaşantıydı. Tez çalışmamın ilk yıllarında devam eden COVID-19 salgını nedeniyle babamın neredeyse yirmi yıldır birlikte çalıştığı Ali amca ve ondan birkaç ay sonra, son yıllarını sağlık problemleriyle geçirmiş olan babaannem vefat etmişti. Bu kayıpları yaşadığım süreçlerde hamile ya da henüz birkaç aylık anneydim. Bunun yanında, kendi süreçlerimle ilişkili olarak, salgın nedeniyle ve memleketimden uzak bir şehirde yaşamam sebebiyle ikisinin de cenaze süreçlerine katılamadım. Kayıplardan sonra, vefat eden kişiyle olan ilişkinin, yaşanmışlıkların, ölüm biçiminin ve kayıp sonrası süreçlere dair değişkenlerin yasla ilişkisini yaşayarak görmüştüm. Bu kayıplardan yaklaşık bir yıl sonra 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri gerçekleşti. Depremlerin büyüklüğü ve bir yaşında bebek annesi olarak, bir kadının, hamilenin, lohusanın, annenin, bir bebeğin ya da çocuğun ihtiyaçlarına daha fazla temas etmiş olmak, depremin bendeki etkilerini şiddetlendirmişti. Depremden sekiz ay sonra başlayan Gazze soykırımına, Filistin’de yaşananlara da bir insan, Müslüman, kadın, anne ve psikolog olarak şahit oldum. Filistin’de yaşayan ve yaklaşık 9 yıl boyunca destek olduğum genç bir yetimin soykırımda öldürüldüğünü öğrendim. Deprem sonrası ve soykırım sırasında yas yaşantısı başka birçok duygu ve düşüncenin yanında tecrübe ettiğim bir şeydi. Bu yaşananlar birçok kez hayat, ölüm, kayıp ve yas üzerine düşünmeme neden oldu. Psikoterapi süreci boyunca, eşi depremde vefat etmiş olan Ayşe Hanım’ın öyküsünü duymuş olmak da tüm bunların yanında daha özel bir

deneyim olan eş kaybıyla ilgili ayrıca düşünmeme neden oldu. Travma konusunun ilgi ve çalışma alanım olmasının yanında, daha özel bir deneyim olan travmatik bir olay nedeniyle eş kaybı yaşamış ve yas sürecinde olan bir kadınla çalışmak psikoterapist olarak ilk deneyimim değildi. Nişanlı olduğum dönemde, eşinin işten dönmesini beklerken bir kaza sonucu vefat ettiğini öğrenen bir danışanım olmuştu. Bu deneyim, bir psikoterapist olarak değişen bireysel öykümün, danışanın öyküsüne şahit olmanın bende bıraktığı etkiyi nasıl şekillendirdiğini daha açık görebildiğim bir süreç olmuştu. Henüz evli olmamama rağmen, daha önce yaşamadığım bir biçimde, eşi kaybetmenin başka neleri kaybetmek anlamına gelebileceğini yakinen hissetmiş ve düşünmüştüm. Evli bir kadın olarak, Ayşe Hanım'ın eşiyle ilişkisini dinlerken ve yas yaşantısını çalışırken de kendi evliliğim, eşimle olan ilişkim ve eşi kaybetmenin nasıl bir deneyim olabileceğiyle ilgili düşündüğüm birçok zaman oldu. Bu tecrübelerim, yas yaşantısının öznelliğini, dolayısıyla bireysel özelliklerin ve kayıpla ilişkili bağlamların kritik rolünü daha çok fark etmemi sağladı. Yas yaşantısı olan kişiyle çalışırken hikayesine duyduğum saygıyı daha canlı hissetmemde etkili oldu.

Yasla ilişkili bu deneyimleri birçok kez rüya yaşantılarımda da tecrübe ettim. Babaannemi gördüğüm ve güzel bir duygu içerisinde olduğum, uyanınca da bir süre bu duyguların devam ettiği birkaç rüya yaşantım oldu. Birçok kişinin öldüğü gemi kazasından kurtardığım bebeğe sarılıp onu emniyette hissettirebilmek niyetiyle ninni söylediğim bir rüya yaşantım oldu. Bu yaşantım, özellikle bebeğimle ilgilendiğim zamanlarda Gazze'deki bebek ve çocuklara tek tek sarılıp 'burada biraz dinlen' diyebilme arzuma çok benzerdi. Eşimi kaybettiğim ve kaybettikten sonra şok duygusuna benzer bir sakinlikle misafirlerle ilgilendiğim, bir yandan sakinliğime şaşırıırken bir yandan da içimdeki acıyı yine eşimle paylaşma arzusu hissettiğim bir rüya yaşantım oldu. Bu rüya sırasında 'danışanımın duyguları demek ki böyleymiş' düşüncesi, başka birçok düşüncenin yanında zihnimden geçenlerden biriydi. Bu ve benzer rüya yaşantıları her seferinde, rüya ve uyanıklık arasındaki sürekliliği tekrar tekrar tecrübe etmeme katkı sağladı.

Ön çalışmada Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlam üzerine araştırma yapmış olmak, rüyayla ilişkili bireysel, kültürel ve dini bağlamların daha fazla farkında olmama yardımcı oldu. Ayşe Hanım'la rüya çalışmalarına hazırlık aşamasında sahip olduğu rüya anlayışını değiştirmesini beklemeden fenomenolojik yaklaşımı ifade

etmek ve psikoterapi bağlamında rüyaları nasıl ele alacağımızı açıklamak, nihayetinde ortak bir rüya anlayışı üzerine anlaşmak çalışma için uygun ortamı sağlamış oldu. Travmatik bir eş kaybı sonrası yas yaşantısıyla çalışmanın benim üzerimde hem insani hem de mesleki bağlamda birçok etkisi oldu. Örneğin, Ayşe Hanım'ın evlilik hayatları boyunca eşinin farklı konulardaki desteğini ya da depresyon gününü dinlemek beni duygulandırdı. Henüz rüya çalışmalarına başlamadığımız öykü alma ve rüya çalışmasına hazırlık aşamalarında Ayşe Hanım'ın yas yaşantısı, bir an evvel müdahalelere başlamam gerektiğiyle ya da bunun da ötesinde müdahalenin işlevselliğiyle ilgili düşünmeme sebep olarak beni endişelendirdi. Ayrıca, psikoterapide bir müdahale yöntemi olarak yalnızca rüyaları kullanmak zaman zaman bir konuyu ele alırken nerede durmam, ne kadar ilerlemem gerektiğiyle ilgili ikilemlere neden oldu. Ayşe Hanım'ın depresyon sonrası içinde bulunduğu yaşam şartlarının ve sağlık problemlerinin yas yaşantısını zorlaştırması ve bu durumun bütün psikoterapi süreci boyunca devam etmesi beni zaman zaman çaresiz hissettirdi. Bu deneyimlerin yanında, yas deneyimini rüya yaşantıları üzerinden çalışmanın benim için birçok açıdan kolaylaştırıcı bir yönü de vardı. Temel psikoterapötik becerileri kullanmanın yanında FRBM yaklaşımında kişinin kendi kendine konuşmaları olarak tarif edilen rüyalar (Kara, 2012, 2014b), terapi gündemini belirlemede, kişinin kaynaklarını ve risk faktörlerini tespit etmede, yas sürecini zorlaştıran duygusal, bilişsel ya da davranışsal etkenleri fark etmede psikoterapi sürecine yol göstericiydi. Ayrıca, psikoterapi sürecinin ara seansları aşamasında, FRBM eğitmeni bir uzmandan (doktora tez dönemine devam eden klinik psikolog) rüya çalışmaları üzerine 1,5 saatlik bir süpervizyon aldım. Ön çalışmada olduğu gibi, refleksif TA bağlamında araştırmacının “üretilen bilgiyi kaçınılmaz olarak şekillendiren bir bilgi üretim kaynağı” olmasının yanında (Braun ve Clarke, 2021b, s.334-335), fenomenolojik bir tutuma sahip olmak ve rüyaları fenomenolojik bir yaklaşımla çalışmak, insani ya da mesleki olarak sahip olduğum bilgi ve deneyimlerimin araştırmadaki rolünün daha fazla farkında olmama yardımcı olduğunu düşünüyorum.

Henüz bireysel kayıplarımı yaşamamışken ve elbette dünya üzerinde her zaman bireysel ya da toplumsal yasa neden olacak olaylar yaşanıp durmasına rağmen belki de ilk kez 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri nedeniyle ulusal, Gazze soykırımı nedeniyle küresel bir yas yaşantısını bu denli yaşamamışken seçtiğim bu konu üzerine çalışmak benim için çok anlamlı bir süreçti. Terapötik bağlamda kurduğumuz güzel

bağ, Ayşe Hanım'ın çok sevdiği eşinin vefatıyla birlikte yaşadıklarını açıkça paylaşma gönüllüğü, ölüm ve yaşam hakkında deneyimlerini güvenle paylaşması bu süreci çok daha anlamlı kıldı.

4.2. Analiz ve Tartışma

Travmatik yasın psikoterapisinde fenomenolojik yaklaşımlı rüya çalışmalarının analiz ve tartışmasına yer verilen bu bölümde, Ayşe Hanım'ın psikoterapi süreciyle birlikte uyanıklık ve rüya yaşantılarındaki değişimin detaylı bir incelemesi sunulmuştur.

Ayşe Hanım, çalışmaya katılım için başvuru formunu doldurmasının ardından, çalışma hakkında bilgi vermek ve ön görüşme randevusu oluşturmak amacıyla yapılan telefon görüşmesinden sonra rüyalarına yönelik dikkatinin arttığını ifade etti. Bu dikkatle birlikte “aslında [ben] sabaha kadar cebelleşiyordum” “çok daha yoğunmuş benim rüyam, yani ciddi bir şekilde cebelleşiyordum onu gördüm” diyerek rüya yaşantılarına dair farkındalığının arttığını dile getirdi. Depremden beri rüyalarında sabaha kadar sürekli “bir çekişme, bir meşgale” vardı. Birçoğunu hatırlayamıyordu ya da gün içinde untabiliyordu. Birçok insanın deneyimlediği bu durum için uyanır uyanmaz not etme ya da ses kaydı alma gibi kaydetmeyi kolaylaştıracak alternatifler üzerine konuşuldu ve rüya günlüğü tutması teşvik edildi. Birçok zaman “kesik kesik” rüyalar gördüğünü söylese ya da sık sık “uyku arasında bir cebelleşme” halinde olup gün içinde unuttuğu rüyalar olsa da Ayşe Hanım rüyalarını sesli olarak kaydetmeye başladı. İlk görüşmede o hafta “kötü bir rüya” gördüğünü söyledi ve “normalde pek güzel rüya görme[diğini]” depremden sonra da “kötü” rüyalarının sıklaştığını ifade etti. Ayşe Hanım'ın bu deneyimleri, travmatik kayıpların ardından rüyaların daha çok olumsuz içerikli olduğu yönündeki bulguları destekliyordu (Najam vd., 2006; Black vd., 2021b).

Psikoterapi sürecinde rüya çalışmalarına başlamadan önce ortak bir rüya anlayışı geliştirme amacıyla Ayşe Hanım'ın rüyalarını anlamlandırma biçimi değerlendirildi ve fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı aktarıldı (Kara ve Özcan, 2019). “Rüyalar hep bende kafa karıştırmıştır” diyen Ayşe Hanım, bu yüzden rüya görmeyi sevmediğini ve elinden gelse görmek istemediğini paylaştı. Ancak, sevdiği bir yakını kaybeden birçok kişi gibi (Wright vd., 2014; Sami, 2019) depremden sonra eşini ve annesini

rüyalarında görmeyi çok istediğini belirtti. Bunun yanında, “genel olarak rüya gördü[ğünde] biraz kötüye yor[duğunu] özellikle kendisine panik ya da korku hissettiren rüyalardan sonra ona “tam gömül[düğünü]”, “o gün, gün boyu Allah’ım bir şey olmasın” diyerek geçirdiğini anlattı. Rüya yaşantılarına anlam yükleme biçimine, önceki günlerde uykusundan “korkarak kalktı[ğ]”, ablasının öldüğü bir rüya yaşantısını örnek sundu:

(...) Ben yorumlarım yani çok kötü yorumlarım. Mesela geçen demiştim ya hani ablam öldü diye bir rüyada... Mesela iki gün üç gün o şoktaydım. Gerçekten acaba bu bana... İki gün üst üste görmem normal değil... Acaba gerçekten Allah etmesin eşimden, annemden sonra da böyle bayan olarak bir tane ablam... Tamam var ama o ablam biraz daha nasıl diyeyim hani biraz daha fedakâr davranır, acaba onu mu kaybedeceksin (...) Ne yapayım ben artık çöllere mi düşeyim... Manevi olarak... Biraz kendi de zaten zor bir durumda... ama manevi olarak sağ olsun biraz bana destekçi. Manevi olarak yapamadığım şey de işte yapalım gibisinden... hani iki gün üç gün üzüntü yaşadım... ya ben onu da kaybedeceksem... [4. seans]

Ayşe Hanım’ın rüya anlayışı dini ve kültürel öğretilerden de etkileniyordu. Ayrıca, “kötü” rüyaların gerçekleşeceği fikrini kuvvetlendiren özellikle depreme yakın zamanlarda tecrübe ettiği yaşantılar vardı. Bunlara örnek olarak, eşini kaybetmeden iki gün önce gördüğü “çok kötü bir rüya[yı]”, eşininse tam aksine o gün uyandığında “çok güzel bir rüya gördüğünü” söylediğini anlattı. Annesi de Ayşe Hanım’ın rüyasından bir iki gün önce yine “kötü bir rüya” görmüş ve “rüyanın [pek de] iyi olmayacağını” söylemişti. Annesi, daha önce de duyduğu “ben de ne görürsem çıkar” sözünü bu rüyasının ardından da yinelemiştir. Ayşe Hanım’ın, annesinin beyin kanaması geçirdiği gece gördüğü rüyadan uyandığı zaman ona annesinin öldüğünü düşündürmüş, gerçekten de yakın zaman sonra hastaneden öldüğüyle ilgili bilgi vermek için aramışlardı. Bu yaşantılarına ek olarak, daha genel bağlamda, kötü rüyalar anlatılmaz, rüyalar tersine çıkar bu yüzden iyi rüyaları anlatmamak gerek, “en azından öğlene kadar [rüyaları] söylemeyin”, “rüyayı neye yorarsanız gerçekten olur” gibi ifadeler, Ayşe Hanım’ın duyduğu ve benimsediği görüşlerdi. Ayşe Hanım’ın benimsediği bu görüşler, Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamın incelendiği ön çalışmanın rüyaları anlatmayla ilişkili ortak örüntüsüyle uyumluydu. Ön çalışmada da katılımcılar dini ve kültürel öğretilere başvurarak kötü rüyaları

anlatmamayla ilgili inanç ve deneyimlerinden, rüyaya verilen anlam ya da yapılan yorumun kritik öneminden bahsetmişlerdi (bkz. Tema 1 altında: Anlatılmadıkça Kuşun Ayağında Takılı Duran Rüya). Bunun yanında, kültürel öğretilerin Ayşe Hanım'ın rüyayı paylaşmayla ilgili düşüncelerini etkilemesine rağmen, psikoterapi sürecinde bu paylaşımın keyfi değil, psikoterapi için olması rüyalarını anlatmakla ilgili bir kaygıya yol açmıyordu.

Ayşe Hanım sembolik rüyalara “ara sıra kafa karıştırıcı olsa da” genel olarak bir anlam yüklediğini söyledi. Örneğin, eşinin depremde vefatından iki gün önce “çok güzel bir rüya gördüm” diyerek kendiyile paylaştığı ve rüya yaşantısında eşinin “güzel bir uçsuz bucaksız denizin içinde” olması, ona bir yandan “deniz kısmet derler, güzellik derler” diye düşündürse de bir yandan da vefat etmiş olduğu gerçeğiyle “acaba onun için mi deniz güzel” diye düşündürmüştü. Türk toplumunu etkileyen İslami rüya anlayışında kişisel bağlamlar dikkate alınmakla beraber (Kafadar, 1994) rüyalar sembolik olarak yorumlanır (Elzamzamy ve Salem, 2021). Ön çalışmadaki katılımcıların neredeyse tümü, mevcut kaynaklardaki sembolik yorumları tutarlı bulmasalar da bazı katılımcılar rüya yaşantısındaki simgelerin rastlantı olmayacağını düşünüyordu. Bununla beraber, yine birçok katılımcı bu sembolik yorumları bir şekilde, zaman zaman da olsa dikkate alabiliyordu (bkz. Tema 1 altında: “[Anlamını] Merak Etmekten de Geri Duramıyorum”).

Ayşe Hanım ayrıca, günlük yaşamın, gün içinde etkilendiği olumsuz bir yaşantının, aklına takılan meselelerin de rüyaya yansıdığı düşüncesine sahipti. Ayşe Hanım'ın bu düşünceleri, ön çalışmada, rüyaların günlük yaşam deneyimlerini, içsel yaşantıları, kaygıları veya zaman zaman yalnızca gün içinde bir şekilde karşılaşılan kişi, nesne ya da durumları yansıttığına dair ortak örüntüye benzerdi (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”). Nitekim, Ayşe Hanım'ın verdiği örnekler değerlendirildiğinde rüya ve uyanıklık arasındaki bu ilişkiyi çoğunlukla uyanıklıkta tecrübe ettiği olaylar ve bu olaylarla doğrudan ilişkili duygular, düşünceler, kişiler, mekanlar gibi belli bir olayın farklı bileşenlerinin rüyada yer alması üzerinden kurduğu görülüyordu. Örneğin, eşinden şiddet gören bir tanıdığı hakkında düşündüğü, merak ettiği günlerde, bir rüyasında bu kişiyi şiddete maruz kalırken görmüştü. Ön çalışmada da birçok katılımcı ailesi, eşi ya da sosyal çevresini içeren, ailevi problemler, arkadaşlık ilişkileri, kaybedilen yakınlarla ilgili deneyimler gibi kişilerarası

yaşantıların rüyalarına yansıdığından bahsetmişti (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”). Ayşe Hanım tanıdığı kişi hakkındaki bu rüyasını değerlendirirken bir yandan “herhalde fazla mı konuştuk”, “o beni etkiledi” diye düşünse de bir yandan da uyandıktan sonra “acaba yine bir huzursuzluğu mu oldu” diye düşünüp yakınına aradığını, nasıl olduğunu sorduğunu anlatı. Bunun yanında, Ayşe Hanım eşini sürekli düşünmesine rağmen neden eşini görmediğiyle ilgili şaşkınlık hissediyordu. Danıştığı bir hoca kendisine bu durumla ilgili: “eğer dua ediyorsanız belki de sizden memnundur, bu kadar kafaya takmayın, gelmiyor diye sizi şey yapmıyor anlamında değildir” yorumunda bulunmuştu. Bir yandan da rüyalarında “sürekli bir cebelleşme”, korku, panik duyguları ve ölüm temaları yaygındı, depremden sonra “kötü” rüyalarının sıklaştığını söyledi. Ayşe Hanım’ın deprem ve kayıp yaşantısıyla beraber rüya yaşantılarındaki değişim, ön çalışmada yaşam değişikliklerinin rüya yaşantılarını da değiştirdiğini ifade eden katılımcıların görüşleriyle uyumluydu (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”). Ayşe Hanım’ın deprem yaşantısı, eşinin kaybı ve bu deneyimlerinin hayatında yol açtığı zorluklarla ilişkili olarak rüya yaşantılarının içeriği ve duygulanımı da değişmişti. Bu noktada, uyanıklık ve rüya yaşantısının sürekliliği vurgulanarak, ‘kötü rüyalar’ ifadesi psikoterapötik bağlamda yeniden kavramsallaştırıldı:

***Psikoterapist:** Aslında kötü, olumsuz diye biz sınıflandırmış oluyoruz rüyaları... çünkü orada sizinle ilgili bir şey söylemiş oluyor... yani kendi kendinize konuşmanız olduğu için, siz zaten belki de uyanıklıkta da korku, kaygı, panik hissediyorsunuz ya da özlem hissediyorsunuz... uykudaki deneyimleriniz de öyle olmuş oluyor aslında... kötü olan bir şey değil yani sizin kendi kendinize söylediğiniz şeyler olmuş oluyor. O yüzden kıymetli olmuş oluyorlar. [4. seans]*

Kötü rüyaların sınıflandırılmasının ele alınmasının yanında, yaşla ilişkili alan yazın dikkate alınarak, FRBM’nin (Kara ve Özcan, 2019) ön çalışmanın bulguları kapsamında genişletilmesiyle geliştirilen travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasına başlamadan önce rüya benliği yaklaşımı üzerinden benliğin uyanıklık ve rüya yaşantılarının fenomenal benzerliği ifade edildi (Kara ve Selvi, 2017):

***Psikoterapist:** (...) [rüyada] da bir şeyler düşünüyorsunuz, bir şeyler hissediyorsunuz. Ortamda birileri var, bir şeyler konuşuluyor. Sizin belli bir tavrınız olmuş oluyor değil*

mi? ... Yani siz aslında orada yine Ayşe olarak bulunmuş oluyorsunuz. Nasıl uyanıklıkta yani başınızda aynı olay gerçekleşmiş olsa siz bir şeyler hissedip düşünecekseniz aslında rüya yaşantınızın içerisinde de siz Ayşe olarak bulunmuş oluyorsunuz. Bu yüzden rüya bu terapide de aslında bizim çalışmamız bağlamında da rüya bizim yaşantılarımızdan bir tanesi gibi. Yani nasıl uyanıklıkta bir şeyler yaşıyorsak o bizim bir hayat tecrübemiz oluyorsa uyurken de bir şeyler yaşıyoruz. Tabi ki bizim bu algıladığımız dünya gibi değil, daha başka bir dünya var. O yüzden uyanınca bazen bize saçma gelebiliyor değil mi? Yani mesela uçtuğumuzu görüyoruz ya da birden başka bir sahneye geçiyoruz evimiz ama tam evimiz gibi değil. Hatta bazen insan kendisini kendi bedeninde bile görmüyor değil mi başka bir şey olarak gören insanlar da oluyor. Mesela bir hayvan olarak görüyor ama orada bile yine kendimim aslında diyor insan. Yani başka bir şeyin bedeninde bile olmuş olsa orada yine ben Sümeýra olarak bulunmuş oluyorum. Siz Ayşe olarak bulunmuş oluyorsunuz. O yüzden uyurkenki bir deneyimimiz gibi olmuş oluyor. [4. seans]

Fenomenolojik rüya benliği yaklaşımında, “rüyalarda da uyanıklıkta olduğu gibi bilinç üzerinden erişilebilir fenomenal bir benlik bulunduğu, dolayısıyla rüyaların da benliğin deneyimleri olduğu” savunulur (Kara ve Selvi, 2017, s.96). Ayşe Hanım’a bu yaklaşımla birlikte ayrıca, rüyaların insanın kendi kendine yaptığı konuşmalar olduğu ifade edildi (Kara, 2012). Ayşe Hanım’ın özelinde, psikoterapi sürecinin başından beri tuttuğu yedi rüya kaydının uyanıklıktaki duygu ve düşünceleriyle benzerliği örnek olarak sunuldu. Ayşe Hanım’ın rüya kayıtlarında korku, üzüntü, birisini kaybetme kaygısı, özlem duyguları vardı. Günlük yaşamda yaşadığı bir olayın yansıması olup, uyanıklıktaki tutum ve yönelimlerinin sürdüğü ilk bakışta görünüyordu. Bu bağlamda, rüyaların kendilikle ilgili farkındalık için kaynak olarak kullanımı, kişinin kendi kendine açık biçimde konuştuğu bu ortamda uyanıklıktaki ikilemler, kararsızlıklarla ilgili kıymetli bilgilerin ele alınabileceği ifade edildi:

Psikoterapist: (...) terapide biz sizin rüyalarınızı konuşarak, tabii ki bazıları çok açık gibi gelebilir ama detaylandırarak, sizin deneyiminizi biraz o rüyalarınız üzerinden konuşmuş olacağız. Rüyalarınız size ne söylüyor? Ayşe'ye ne söylüyor? Biraz onları konuşmuş olacağız yani... [4. seans]

Ayşe Hanım'a fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı ve bu bağlamda psikoterapi süreci boyunca rüyaların nasıl ele alınacağı bahsedildiğinde, yaklaşımın kendine “çok olumlu” geldiğini, “rahatlat[tığını]” ifade etti. “Normalde ben dediğim gibi rüyalara korkulu bakarım siz güzel bahsedince bir böyle hoş oldum” diyerek, rüyalarda insanın içinde yaşadıklarının, “yaşanmışlık[ların]” olması fikrinin iyi geldiğini söyledi.

Psikoterapist (P): *Mesela ilk bu gönderdiğiniz rüyada, eşinizi gördüğünüz rüyada anlatırken zorlandınız değil mi?*

Ayşe Hanım (A): *Evet.*

P: *(...) o rüya da olsa orada bir yaşanmışlığınız olmuş oluyor değil mi? Eşiniz belki odaya gelmiş oluyor, uzanmış oluyor. Orada yaşadığınız bir duygu, düşünce olmuş oluyor. Bir şeye şahit olmuş oluyorsunuz. O sizin bir yaşantınız olmuş oluyor. Sonra onu anlatmak yine zor gelmiş oluyor yani.*

A: *Evet. Mesela ben o rüyada o geceyi sanki benzerlik... Yaşanmışlığı zaten... Mesela eşimin o gece şey yapması, benim çabalıyordum herhalde o aynı günü bana hatırlattı aynı şeyi... Çünkü yaşanmışlık vardı (...) aynısını yaşamıştım. [4. seans]*

Sevdiği bir yakınını kaybeden birçok kişinin ifade ettiği gibi (Wright vd., 2014) Ayşe Hanım da birçok kez rüyalarının içinde bulunduğu yas sürecini etkilediğini anlattı. Eşinin vefatından sonra tecrübe ettiği özellikle kâbus niteliğindeki rüyalar yas sürecini zorlaştıran yaşantılar haline gelebiliyordu. Rüyanın içinde hoşuna giden bir yaşantının, uyandıktan sonra yüklediği anlamla birlikte huzur hissettirdiği ve bu etkinin birkaç gün sürdüğü nadir zamanlar olsa da çoğunlukla rüya sırasında tecrübe ettiği olumsuz duyguların uyanıklıkta da sürdüğü deneyimleri oluyordu. Dahası, yas sürecindeki rüya yaşantılarının kültürel birtakım açıklamaları olabilir (Smid vd., 2018) ve rüyalar bu bağlamlar çerçevesinde yorumlandığında kişilerin yas deneyimi üzerinde duygusal, bilişsel ya da davranışsal etkileri olabilir (Hinton vd., 2013b; Sami, 2019). Katılımcılarının bir yakınını travmatik nedenlerle kaybeden kişilerden oluşan nitel bir araştırmada, dini inanç sahibi kişiler yakınlarını içeren olumsuz rüyalar tecrübe etmediklerini bildirmiş ve yakınlarını içeren rüyaların kendilerine iyi geldiğini, kabulü kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Araştırma içinde bu bulgu, kişilerin inançlarından beslenen ve manevi anlamlar yükledikleri rüya anlayışından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Sami, 2019). Ancak, Ayşe Hanım'ın –travmatik kaybın verdiği stres ve geleneksel bir rüya anlayışının etkisiyle– gelecekle ilgili anlamlar

çıkardığı birçok rüyası yasla ilişkili içsel yaşantılarını tetikleyebiliyordu. İçsel yaşantıları da rüya yaşantılarına yansıyan Ayşe Hanım'ın bu birbirini etkileyen deneyimleri, travmatik bir kayıp sonrası yaşanan stresin yas rüyalarını, yas rüyalarının da travmatik stresi kötüleştirecek, yas sürecini olumsuz etkileyen bir kısır döngüye dönüşebileceği görüşünü destekliyordu (Hinton vd., 2013a). Travmatik bir kaybın ardından yas sürecindeki rüya yaşantılarının yas yaşantısı üzerindeki bu kritik yeri, rüyaları psikoterapi sürecinde ele almayı zorunlu kıldığı söylenebilir. Bu zorunlulukla birlikte, rüyaları danışanın yaşantısı çerçevesinde, psikoterapötik bağlamda anlamlandırmanın da yas süreci üzerinde olumlu bir etkisinin olması beklenebilir.

Ayşe Hanım'la yürütülen, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamalarının takip edildiği psikoterapi sürecinde görüşmeler boyunca değişen örüntü incelendiğinde dikkat çeken şeylerden biri yas yaşantısının inişli çıkışlı doğası ve bu bağlamda değişimin iç içe girmiş karmaşık bir süreç olmasıydı. Birçok yas teorisi insanların kayıp sonrası belli evrelerden geçtiğini (ör., Horowitz, 1976, Kübler-Ross, 1969), başlangıçtaki akut ve yüksek stresin zaman içinde hafiflediğini öne sürse de (Prigerson vd., 1999) geleneksel yas modellerinin aksine insanların çoğunlukla beklendiği gibi birtakım aşamalardan geçmediği ve kayba verilen tepkilerin kişiden kişiye önemli ölçüde değiştiği görülür (Wortman ve Boerner, 2011). Bunun yanında, insanın anlamlandırmaya çalıştığı kendine özgü bir süreç olan yas (Neimeyer, 2000, 2006), sistematik ve doğrusal bir yörüngeye uymaktan ziyade, dalgalar şeklinde seyrederek (Arizmendi ve O'Connor, 2015). Ayşe Hanım'ın "dönem dönem değişiyor" diyerek tarif ettiği yas süreci deneyimi, bu görüşleri destekliyordu. Bununla birlikte, yaşamında devam eden ve yas sürecini olumsuz etkileyen birtakım etkenlerin yanında, yas öyküsünün anlatımında, içsel yaşantılarında ve tutumlarında olumlu bir değişim olduğu görünürdü. Eşini depresyonda kaybetmesinin ardından içinde bulunduğu şiddetli ve yıkıcı yas yaşantısı bağlamında, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamalarının takip edilerek yürütüldüğü psikoterapi sürecinde, Ayşe Hanım'ın değişen uyanıklık ve rüya yaşantıları derinlemesine incelenmiş ve dört tema geliştirilmiştir (Tablo 4.2.).

Tablo 4.2. Psikoterapi Değişim Süreci Tema ve Alt Temaları

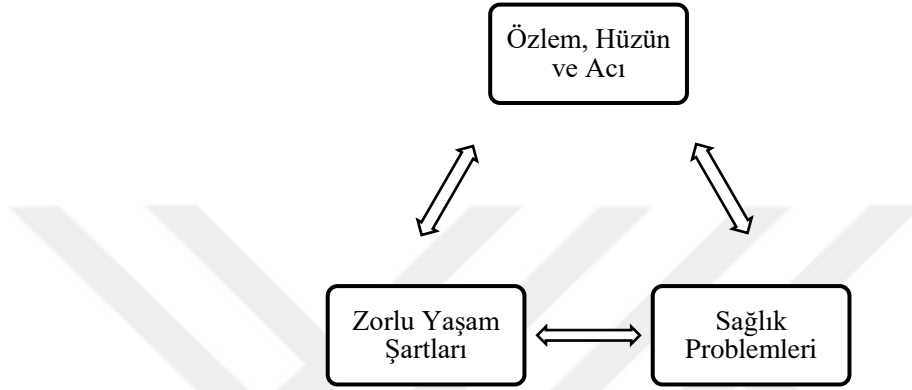
Tema 1: “Her Zaman Orada” Olanlar: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü	<pre>graph TD; A[Zorlu Yaşam Şartları] <--> B[Sağlık Problemleri]; A <--> C[Özlem, Hüzün ve Acı]; B <--> C;</pre>	Tema 2: “4:17'nin İçindeyim Hala” <ul style="list-style-type: none">• “Ben Yaşayan Ölüyüm”• “[Sanki] Yaşamıyorum da Bir Kâbus Görüyorum”• “O Geceyi Sanki Tekrar Yaşıyorum”
		Tema 3: “Biraz Daha Hayata Tutunmaya Çalış[ma]” <ul style="list-style-type: none">• Elimden Geleni Yaptım Diyebilmek “Ferahlatıcı”• “Ben de Bir Yaşayan Varlıkmışım”• “Kabul Artıkça Daha Çok Üzüntü”
		Tema 4: “Her Şeye Rağmen” “Bir Çekidüzen Verme” <ul style="list-style-type: none">• “Her An Bir Şey Olacakmış Korkusu”• “Aslında En İyi Gelen (...) Yaptığımı Fark Etmekmiş”• Yaşama Ölenle Anlam Katma

4.2.1. Tema 1: “Her Zaman Orada” Olanlar: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü

Psikoterapi süreci boyunca, sürece eşlik eden, “her zaman orada” olan ve iyileşme yönündeki değişimi görünürde zorlayan bir örüntü vardı. Eşini ani, beklenmedik bir biçimde depremde kaybeden Ayşe Hanım yoğun özlem, üzüntü ve acı hissediyordu. Depremde eşiyile birlikte aslında tüm “hayat düzeni” de değişmişti. Konteynırda yaşıyordu, ekonomik zorlukları vardı, bu yüzden saatlik ya da günlük işlerde çalışması gerekiyordu. Günlük işler ve çocuklarla ilgili sorumluluklarla tek başına ilgileniyordu. Bunun yanında, deprem öncesi halihazırda var olan kimi ciddi kimi zaman zaman kendini gösteren sağlık problemleri eşini kaybettikten sonra duygusal ve fiziksel zorlanmalarla birlikte şiddetlenmişti. Tüm bu etkenler ayrı ayrı hem kendi içinde hem de birbiri arasında kısır bir döngü şeklinde günlük hayatını ve yas yaşantısını zorlaştırıyordu (Şekil 4.1.). Ayşe Hanım’ın yas yaşantısında ve psikoterapi sürecindeki

değişimde kritik bir önemi olması sebebiyle tüm psikoterapi süreci boyunca devam eden bir örüntüye karşılık gelen bu temayla başlamanın uygun olacağı düşünüldü. Bu başlangıcın aynı zamanda psikoterapi sürecinin eşlik eden kısır döngüyle birlikte değerlendirilmesi için de önemli olduğu söylenebilir.

Şekil 4.1. Psikoterapi Sürecine Eşlik Eden Kısır Döngü



Ayşe Hanım'ın içsel yaşantılarının, zorlu yaşam şartlarının ve sağlık problemlerinin bir döngü şeklinde birbirini olumsuz etkilemesi psikoterapi sürecinde iyileşmeye yönelik değişimi birçok açıdan etkiliyordu. Özellikle seans aralarındaki günlük yoğunluk ve sağlık problemleri Ayşe Hanım'ın haftalık hedefleri uygulamasını zorlaştırabiliyordu. Dolayısıyla, yaşam şartları ve sağlık problemleri, eşinin eksikliğini daha fazla hissetmesine sebep olarak zorlayıcı içsel yaşantılarını artırmasının yanında iyileşmeye yönelik eylemleri hayatına yeterince dahil edememesine yol açıyordu. Örneğin, dirseğini demir bir rafa vurmasıyla çatladığı için omzuna kadar alçıya alınmış koluyla çalışmak zorunda kalması eşinin eksikliğini daha fazla hissetmesine yol açmıştı. Bunun yanında, hastane süreçleri, kolu alçılı bir şekilde ağır iş yapmasının diğer günlerde fiziksel acı olarak devam etmesi sebebiyle dinlenme ihtiyacı ve devam eden sorumlulukları o hafta boyunca Ayşe Hanım'ın gündemini etkileyen birbiriyle ilişkili yaşantılardı:

“Çok ciddi bir acının yanında, hüznün yanında ciddi bir yorgunluk. Ciddi yorgunluğun da yanında eşimi hatırlıyorum. Yorulunca o olsaydı böyle olmazdı, o olsaydı... Neden ben olmayacak şeyler yapıyorum... İşte bak şu an kolum kırık. Kırık bir şekilde çuval

kaldırdım. Örneğin incitmişim daha kötü halde hani baya bir ağladım, hüznün, bir de ciddi bir yorgunluk...” [10. Seans]

Yaşam şartlarının iyileşmesi ve sağlık problemlerinin çözümü uzun bir süreç gerektiriyordu ve bu durum yas süreciyle de oldukça ilişkiliydi. Ayşe Hanım da “bütün sıkıntılarım ben[im]le geliyor sonuçta” diyerek hayatını kolaylıkla değiştiremeyeceğini söyledi:

“...şöyle yoğun geçti, herhalde bu telaşeler bir stres bir yana beni hasta da ediyordu. Şu anda da öyleyim. Gözlerim... hastanede mastanede de bayağı bir zaman geçirdim. Gözlerime vurmuş, baş ağrısı ve göz çok ciddi bir şekilde var. Stres, yorgunluk, üzüntü hepsi bir araya girdi. Hani doktorun da söylemesine artık vücutta yani ağır geliyor; açıkçası kaldıramıyor. Fikrimiz diyorlar, hayatını değiştir. Ben de diyorum ki hayatımı değiştiremem... Yani yok, yani her şey olur da hayatımı değiştiremem.” [12. Seans]

4.2.1.1. Özlem, Hüzün ve Acı

Her psikoterapi seansının başlangıcında haftalık duygu durumunu değerlendirme amacıyla hangi duyguların hafta boyunca baskın olduğu sorusuna Ayşe Hanım neredeyse her seferinde “özlem”, “hüzün” ve “acı” yanıtlarını verdi. “Her zaman orada” olan, “gitm[eyen]” “ilk başta özlem” duygusu, “hüznü tetikliyor[du]” ve “sürekli acı çekiyor[du]”. “Olur olmaz köşelerde ağla[yabiliyordu]”, “boğulacak gibi” hissediyor, nefes darlığı yaşıyor ve “sürekli [içi] yanıyor[du]”.

P: Yine üç duygunuzu soracak olsam... Baskın olan üç duygu... Neleri söyleyebilirsiniz?

A: Bu hafta çok yorgunluk, çok... Beni ciddi bir sarstı. Yorgunluğun yanında da çok acı ve hüznün... yani nasıl diyeyim ben yorgunluğumun arasında da böyle acı sanki sürekli hani işte eşimin yokluğu sanki beni çok bir sarstı böyle bir acı diğer yandan da işte annem olsaydı kendi kendime inanın, bu yorgunluğun bu meşgalenin ortasında bunları hep düşündüm işte annem olsaydı biraz daha mı farklı olurdu? Annem biraz daha destekçim eşim ben bu hayatta neden ikisini aynı anda kaybettim işte hiçbir desteğim kendimi çok ezik, çok güçsüz hissettim. Çok kötü hissettim.

P: Destekçiniz olmadığı için ezik güçsüz hissettiniz, acı ve hüznün hissettiniz...

A: Evet, ama bu haftanın genelinde ilk şey eden yorgunluktu. Ciddi bir anlamda kötü çok kötü geçti diyebilirim.

P: Yorgunluk... bu yoğunluktan kaynaklı bir yorgunluktan bahsediyorsunuz değil mi?

A: Evet.

P: Tamam, bunlar da sizi yoruyor...fiziksel olarak ve ruhsal olarak yormuş oluyor...

A: Evet, yani buranın dediğim gibi yaşam tarzları hani bizim arkadaşlar da geçen diyor. Hadi diyorlar, eşin vefat etti. Bunun yanında ev de yani işte vesaire vesaire...

Hani birçok zorla sen tam bir hayatın dört şeyden değişti yani o derece diyeyim. [10. seans]

Ayşe Hanım, özellikle işlevselliği önemli ölçüde etkileyen yas süreçlerinde daha şiddetli bir biçimde hissedilen özlem, duygusal acı (Maccallum vd., 2017), duygusal yalnızlık (Stroebe vd., 2005), üzüntü, bunaltı, huzursuzluk (Şenelmiş, 2006) gibi duyguları ölmüş olmayı isteyecek düzeyde, oldukça yoğun bir şekilde yaşıyordu. Travmatik yas envanterinde “kaybettiğim kişiyle bir arada olmak için ölmeyi istediğim oldu” seçeneğine yüksek puan vermişti. Deprem yaşantısı bir kayıp yaşamaktan bağımsız olarak ölümle ilgili düşünceler için risk oluşturabilir. Örneğin, Tayvan’da gerçekleşen depremden sonraki ilk aylarda katılımcıların önemli bir kısmında ölümle ilgili düşünceler ya da intihar düşüncesi olduğu görülür (Chen vd., 2001). Deprem travmasına ek olarak, ani kayıplar da intihar riskini arttıran deneyimlerden biridir (de Groot vd., 2007). Her iki yaşantıya da sahip Ayşe Hanım’ın intihar riski değerlendirildiğinde “ayrılık acısı” ve özlemlerle eşinin yanında olma arzusundan kaynaklı bir düşünce olduğunu ifade etti, “Allah’ın takdiri... yoksa [kendimi] öldürmek gibi öyle bir niyet değil yani acıdan, tamamen acıdan” dedi. Türk toplumunda, özellikle felaket kaynaklı ölümlerin ardından, kader işleyişine dair net bir algı görülür (İzgi vd., 2014). Travmatik kayıpların dini inançlarda sorgulamaya neden olduğu (Barlé vd., 2017), seküler bir dini yönelimin intihar riskini arttıran önemli etkenlerden biri olduğu düşünüldüğünde (Hamdan vd., 2020) maneviyat Ayşe Hanım için koruyucu bir kaynak işlevi görüyordu. Hayatın eşiyle birlikteyken güzel olduğunu ve onu kaybettikten sonra anlamını göremediğini ifade etse de inancı yaşama devam etmesini sağlayan kaynaklardan biriydi. Travmatik kayıplar yaşayan dul kadınlarla yapılan odak grup çalışmasında, kadınlar dikkatlerini kendi hayatlarından uzaklaştırdıklarını, gelecek ve çocuklarının hayatıyla ilgili fedakâr bir yönelim benimsediklerini ve dini uygulamalarla meşgul olduklarını anlattıkları görülür

(Banford-Witting vd., 2020). Bu anlatıları aynı zamanda Ayşe Hanım'ın eşini kaybettikten sonra kendine ve yaşama ilişkin paylaştıklarına oldukça benzerdi:

“...ben görevimi tamamlayayım diyorum. Çocuklarımı büyüteyim diyorum. Benim bakmam gereken çocuklarım var Allah'ın izniyle yani tabii ki çocuklarımı da hani bazen de düşünüyorum. Ben böyle söylüyorum ama bak babasız çocuklar bu kadar yıpranmış, annesiz ne yaparlar onu da düşünüyorum. Aman Allah'im diyorum. Özlem de çok ciddi basıyor ama diyorum ki ya ben görevlerimi inşallah yapayım, çocuklarım büyüsün. Evlensin... Öbürü de diyorum sen nasıl rabbim takdiri şey yaparsın işte.”
[Ön görüşme]

Ayşe Hanım'ın içsel yaşantıları psikoterapi sürecine eşlik eden kısır döngünün diğer iki boyutuyla da oldukça ilişkiliydi. Büyük depremler gibi yıkıcı doğal afetler, dul kalma oranını önemli ölçüde etkiler (Wang ve Wang, 2023). Eş kaybı ise şiddetli ve uzun süreli yası ön gören kayıpla ilgili özelliklerden biridir (Kristensen vd., 2010; Baniasadi vd., 2019; Boelen, 2021). Ayşe Hanım'ın durumu, eş kaybı bağlamında, işlevselliğin önemli ölçüde bozulmasına zemin hazırlayan birtakım etkenleri açıklıyordu. Eşini beklenmedik bir anda, aniden kaybetmiş olmanın verdiği özlem, hüznün ve acı yaşam şartlarıyla mücadele etmesini daha da zorlaştırıyordu. Aynı zamanda, bu zorlu şartlar da eşinin eksikliğini daha fazla hissetmesine yol açarak duygularının yoğunluğunu artırıyor, stres, çaresizlik gibi ikincil duygular hissetmesine, “çok ezik, çok güçsüz[üm]” gibi düşüncelere neden oluyordu. Yaşadığı yoğun içsel yaşantılar, çocuklarıyla ilişkisini olumsuz etkileyebiliyordu. Zaman zaman “alttan alam[adığı]”, bazen “sebepsiz, çok farklı bir şeyde kız[dığı]” ya da onlarla yeterince ilgilenemediği için kendine kızdığı oluyordu. Örneğin, birkaç gün önceki ilk okul günlerinde, hep eşiyle birlikte yaptıkları bir şey olup eşini hatırlatacağı için çocuklarla birlikte gitmek istememişti. Ayşe Hanım, “okulları olmadığı halde, sınıfı, nereye gideceklerini de bilmediğim hâlde, o kadar kendimi kötü hissettim ki eşim de yok diye...”, “gitmedim” demişti. Daha sonra çevresindekiler “neden bu kadar hayattan kopuyorsun” diye kızdıklarında gitmeye karar verse de bu durum onu zorlamıştı. Çocuklarla ilişkisinde olduğu gibi, eşinin vefatından sonra tek başına ilgilenmesi gerektiği sorumluluklar da eşini hatırlatıcı oluyordu. Örneğin, eşi vefat ettikten sonra onun çalıştığı işi devam ettirerek para kazanmaya çalışan Ayşe Hanım, oraya her gittiğinde eşini hatırlayarak kendisini zorlayan yoğun duygular hissediyordu:

“Mesela dün [orada] dünya başıma yıkıldı yani benim. Ben de yanına giderdim yani orada bile yani biz ne yaparsak beraber... Hani bakıyorum o köşeye... Bu köşeye bakıyorum gülümsemesi... Ben diyorum Allah’ım kendi kendime... Yani geldi biri “ne oldu” diyor, “fenalaştın mı?” “Hayır” diyorum... Ben hiç görmeyecek miyim yani... Özlem sanki daha artmış. Özlem artmış bende Allah’ım diyorum birinin diyorum ki bir daha hiç dönmeyeceğini bilmek yani çok acı. Ben hani dün bayağı diyelim gittim orada böyle bir saat iki saat üç saat kalkamadım yerimden. Gitmek de zorundayım...”
[1. seans]

Kişilerin yas sürecini etkileyen bireysel farklılıklardan biri de kayıp öncesi evlilik ilişkisinin niteliğidir (Bonanno vd., 2004). İlişkinin niteliğiyle bağlantılı olması beklenen, eş kaybı öncesi yaşam memnuniyetinin yüksek olması, kaybın daha düşük olumsuz etkileriyle ilişkili olduğunu gösteren bulgular olsa da (Infurna vd., 2017) Ayşe Hanım eşiyle olan iyi ilişkinin yas sürecini kötüleştirdiğini düşünüyordu. Örneğin, Ayşe Hanım, depremden ve eşini kaybetmeden önce, sağlık problemleri için gerekli olan hastane süreçlerinde hep eşiyle birlikte olmuş, eşinin desteğini görmüştü. Eşini kaybettikten sonra her hastaneye gidişinde hem eşinin hatıraları aklına geliyor hem de desteğinin olmaması nedeniyle eksikliğini hissediyordu. Önceki günlerde sağlık problemleri için hastaneye gittikten sonra yaşadığı duygusal zorluğu “hemen hemen böyle bir gün yatana kadar ağladım diyebilirim, stresli geçti” diyerek ifade etti. Bu deneyimleri, kayıp yaşayan kişilerin bireysel farklılıklarının ve öznel ihtiyaçlarının yas sürecini kendine özgü biçimde etkilemesine (Levinson ve Prigerson, 2000; Kaltman ve Bonanno, 2003; Bonanno vd., 2005b) bir örnek teşkil ediyordu. Ayşe Hanım, “hüzün, üzüntü”, “stres[le]” “kendine bakmıyor”, “düzgün beslenem[iyor]” ve daha şiddetli yas süreçlerinde yaygın görülen bir problem olan “uyku düzensizliği” (Lancel vd., 2020; Blood ve Cacciatore, 2024) yaşıyordu. Bunların bir sonucu olarak da sağlık problemleri şiddetleniyordu. Sağlık problemleri ise yine eşinin eksikliğini hissetmesine neden olarak yas sürecini zorlaştırıyordu.

“Uykularım şu şekilde, gecenin belli bir saatine kadar böyle hep yani üzüntü stres... Hatta internette böyle araştırmalar yapıyorum... İşte ahiret işte ne bileyim hani (...) Böyle sürekli hani mesela eşim annem hep öyle anılarını hatıraları aklımdan geliyor, işte geçiyor olsa şöyle yapardık, böyle yapardık artık nereye kadar bir yerde sızmışsam görmüyorum saat bir buçuk mu olur iki mi olur. Ondan sonra da belirli bir saat bir

saat yattıktan sonra hani o çok fazla şey gidiyor ya geri kalkıyorum. Kalktığımda bu defa bir huzursuzluk. Baya bir yatamıyorum, yani gecenin bir yarısı sonra sabaha karşı yatıyorum. Öyle hani düzenli değil...” [1. seans]

Ayşe Hanım’ın rüya ve uyanıklık yaşantılarında hissettiği duygular arasında niteliksel ve niceliksel açıdan bir benzerlik vardı. Bir başka ifadeyle duygusal bir süreklilik olduğu görünürdü. Uyanıklıkta olduğu gibi rüyalarında da “korku”, “panik”, “özlem”, eşinin “bakışlarını” ve “yüzünü görme arzusu” hissediyor, “büyük bir hüznün içinde”, “içi buruk” bir şekilde “büyük bir acı çek[iyordu]”. Bunun yanında, “güçsüz[lük]”, “çaresizlik”, daha önce yaptığı bir hatayı tekrarlamamakla ilgili düşünceler, bir düğünde bulunurken oynadığını fark ettikten sonra “suçluluk”, “sanki bir saygısızlık yapmış gibi” hissetme ve “bir daha [kayıp acısı] yaşamak istem[eme]” gibi yine uyanıklıkla ilişkili deneyimleri vardı. Ayşe Hanım’ın rüya yaşantıları, rüyaların yaşla ilişkili uyanıklık yaşantılarını yansıttığına (Black vd., 2014, 2021a, 2021b; Wright vd., 2014; Afshani vd., 2021), içsel sıkıntıların bir belirtisi olabildiğine ilişkin alan yazını destekliyordu (Belicki vd., 2003; Kuiken vd., 2008). Bunun yanında, Ayşe Hanım’ın uyanıklık ve rüya yaşantıları arasındaki süreklilik, rüya yaşantısına verilen anlamın derinlemesine incelendiği ön çalışmada, geçmiş ve bugünün yaşanmışlıklarını içeren “zihin dünyası[nın]”, duyguların, yaşam değişikliklerinin, kişilerarası ilişkilerin rüyalara yansıdığına ilişkin görüşleri kapsayan ortak örüntüyü destekliyordu (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”). Ayşe Hanım’ın psikoterapi süreci boyunca çalışılan rüyalarından ilkinde, özellikle rüyanın başlangıcında, acıdan ziyade özlem duygusu daha görünürdü. Bu durumun daha çok kaybı kabullenme ve yaşanılanların gerçekliğini içselleştirmeye ilgili tecrübe ettiği belirsizlikten kaynaklanıyor olabileceği söylenebilir. Sonraki rüya çalışması, deprem anını yeniden yaşantılama niteliğinde olan bir rüyayı içeriyordu. Kaybedecek olmanın acısı ve eşi uyandıktan sonra hissettiği özlem duygusu ve daha sonraki rüyalarda eşinin vefat ettiği bilgisiyyle yerleşmiş bir acı ve özlem duyguları daha görünürdü. Bu durumsa, Ayşe Hanım’ın da ilerleyen seanslarda belirttiği gibi kabulün artmasıyla ilişkili üzüntü ve özlemlerle açıklanabilir. Uyanıklık deneyimleri değiştikçe rüya yaşantılarındaki örüntünün de değişmesi, ön çalışmadaki bazı katılımcıların günlük yaşamdaki deneyimleriyle ilgili duygu, düşünce ve tutumları değiştikçe, rüya yaşantısında aynı konuya dair tecrübelerinin de değiştiğine yönelik anlatılarını destekliyordu (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”).

Psikoterapi süreci boyunca rüya çalışmalarlarıyla birlikte, rüyadaki duygu ve diğer içsel yaşantıları ele almak uyanıklıkla bir süreklilik içinde olan yaşantılara dair çalışma fırsatı sağladı. Örneğin, depremin hemen ardından yaklaşık bir ay boyunca hissettiği suçluluk duygusu ve hala zaman zaman aklına gelen “acaba başka şeyler de yapılabilir miydi” düşünceleri rüya ve uyanıklık yaşantıları tekrar ele alınarak Ayşe Hanım’ın kendi bağlamı içinde elinden geleni yapmış olduğuyla ilgili bir düşünce değişikliğine yardımcı oldu. Bunun yanında, uyanıklıkta yaşadığı ikilemleri, yeniden kaybetme kaygısını, maddi ve manevi ihtiyaçlarını, yas sürecinde kendisine destek olan sosyal ve manevi kaynakları fark etmesini sağladı. Rüya çalışmalarının çıktıkları bölüm içinde diğer ilgili alt temaların içinde daha ayrıntılı bir biçimde ele alınmaktadır.

4.2.1.2. Zorlu Yaşam Şartları

Eşini depremde beklenmedik bir anda kaybetmesiyle birlikte Ayşe Hanım’ın “hayat düzeni” ve yaşam şartları da aniden değişmişti. Kendini “ayakları üzerinde duramayan bir anne”, “bir ev hanımı” olarak tarif eden Ayşe Hanım, depremden ve eşini kaybetmeden önce “evi[n]in hanımıy[ken]” şimdi alışkın olmadığı mesuliyetleri tek başına üstlenmesi gerekiyordu. Alanyazında, eş kaybının ve kadın olmanın yas bozukluğunu öngördüğüne ilişkin birçok çalışma mevcuttur. Hint Okyanusu Deprem’i/Tsunamisi’nin ardından kadın olmak ve eşini kaybetmek uzamış yas bozukluğunu öngörmüştür (Kristensen vd., 2010). Benzer şekilde, 2008 yılında Çin’de gerçekleşen depremin ardından da kadın olmak yüksek düzeyde karmaşık yasla ilişkili bulunmuş (Hu vd., 2015), kadın olmak, eşini kaybetmek, kayıp bir aile üyesine sahip olmak karmaşık yas belirtilerini öngörmüştür (Eisma vd., 2019). Türkiye’de de Van Depremi’nden sekiz yıl sonra yapılan araştırmada, kadın olmak ve aile üyelerini kaybetmiş olmak uzamış yas bozukluğunu öngörmüştür (Ergün ve Şenyüz, 2022). Ayrıca, doğal afetlerin ebeveynliği, sosyoekonomik durumları önemli ölçüde etkilediği görülür (Fulton ve Drolet, 2018). Bu alanlardaki zorlukların yol açabildiği ekonomik problemler de uzamış yas bozukluğu için risk oluşturur (Yi vd., 2018). Bunun yanında, doğal afetlerden sonra kadın ve erkeklerin felaketleri nasıl deneyimlediği ve nasıl başa çıktıkları sosyal ve toplumsal bağlamlar çerçevesinde değişir. Deprem sonrası yeniden yapılanma evsiz, bakmakla yükümlü olduğu kişilerin bulunduğu evde dul kalmış ve evin idaresinden sorumlu, ekonomik olarak gelir kaynağı olmayan kadınlar için yas süreci daha zordur. Afetle başa çıkma düzeyini

etkileyen farklı biyolojik ve fizyolojik durumlar da risklerin artmasına sebep olabilir (Yumarni vd., 2014). Kısacası, sosyodemografik ve kültürel belirleyicilerden kaynaklanan çoklu dezavantaj türleri, kadının yas sürecini olumsuz etkiler (Nasir ve Giménez-Llort, 2023). Nitekim, Ayşe Hanım, annelik ve ev hanımı olmayla ilgili sorumlulukları devam ederken bir yandan da eşinin sorumlulukları, konteynır yaşam alanının zorlukları, sağlık problemlerine rağmen ekonomik sıkıntıları sebebiyle kendini zorlayan işlerde çalışmak durumunda kalması yas süreciyle baş etmesini daha güç hale getiriyordu:

A: Ben normalde eşimsiz pek dışarı çıkmazdım açıkçası. Hani bizim gezmemiz de şeyimizde her şeyim yani eşimle. Böyle kendim ayakta dik duran daha önce de söylemiştim bir ev hanımı değilim. Yani dik duran biri değildim. Sürekli Allah razı olsun, eşimin şeyi vardı üzerimde yani, sürekli desteği vardı... ki biz de herhalde çok fazla bağlandık. Onu o hale de şöyle getirdim, yani sanki o olmayınca gezme olmaz, o olmayınca dışarı çıkılmaz, o olmayınca yani onun olması lazım. Öyle... Allah razı olsun, o da hep yani hep benim için, yani direndi hep benim için şey yaptı. Hani çocukların bir sıkıntısı olduğunda bile işte sanki o olmadan olmazmış. Biraz sağlık problemlerim vardı, işte hastaneye falan gittim mesela ben hemen hemen böyle bir gün yatana kadar ağladım diyebilirim. Stresli geçti (...) oraya gitmek çok zorluyor bizi. Yani aşırı bir zor buranın hayat şartları gerçekten size, yani anlatsam şey yetmez size... Yani böyle özet olarak söyleyeyim, hani bir hastaneye gitmek bile benim için çok hem rahatsızlıklarım var hem de bura nasıl diyeyim size o eski yok dolmuşa bin yok şu yani yok öyle bir şey... Hani bir dolmuşa binmeniz bir saat yürümeniz gerekiyor.

P: Bu bahsettiğiniz herhalde depremden önce de böyleydi ama o zaman eşiniz olduğu için bunları daha birlikte halledebiliyordunuz. Şimdi hem depremin zorlukları hem eşiniz yok... Öyle zorlaşmış oldu... İki kat zorlaşmış oldu yani.

A: İkisi mesela... depremden önce bu bir saat değil de on beş-yirmi dakika veya yarım saat yürüyordunuz. Deprem tabi bunu arttırdı. Mesela birçok yerde geçiş olmuyor. Yani her taraf yıkım yani şu an her tarafımız yıkım içerisinde. Buraya normal şehrin içinde siz böyle çıkıp da gezemezsiniz. Çok şu an ciddi bir yıkım var. Onun için bayağı bir şehri dolanıp hani bir yerlere gitmek zorundasınız. Üstünü de eşiniz de yok yani sizi... Hani eşim olsa hiç de sıkıntı olmazdı böyle size öyle diyeyim... Deprem hiç sıkıntı olmazdı. [1. seans]

Ayşe Hanım depremin ve eşini kaybetmesinin ardından eşinin sorumluluklarını da almasıyla “omzu[n]a sanki biraz daha fazla yük binmiş[ti]” ve bu yük “yaşam kalite[sinin]” düşmesine de yol açıyordu. Günlerini çok fazla yoğunlaştıran bu sorumluluklar yine beslenme, dinlenme ya da uyku, öz bakım gibi temel ihtiyaçlarını dahi etkileyerek yaşam kalitesini daha da düşürüyordu. Ayşe Hanım bir çok kez, “eskisi gibi” “planlı bir hayatı[nın]” olmadığını “kendine göre hayatı planlayama[dığını]” ve “kaç parçaya” bölünüp “nasıl, ne yapacağı[n]ı” bilmediğini söyledi. Ayşe Hanım’ın bu deneyimleri, eş kaybı yaşayan kişilerde gelecekle ilgili endişeler, sosyal işlevsellikte ve psikolojik iyi oluşta azalma ya da yaşam kalitesinde bozulma gibi belirtiler görülebileceğine ilişkin alan yazını destekliyordu (Lehman vd., 1987; Silverman vd., 2000). Her seansın başında hafta değerlendirilirken yine birçok kez “yoğundu her zamanki gibi”, “haftanın tüm günü yoğun geçti”, “bu üç dört gündür çok yoğun geçiyor” ifadelerini kullandı. Ayşe Hanım, “...bu acının yanında benim sorumluluğum çok arttı. Evimde oturup acımı bile yaşayamıyorum” demişti. Yaşamındaki sorumluluklarla günleri “çok doluydu”, çoğu zaman “hem yapıyor hem ağlıyordu” ve eşinin eksikliğini hissediyordu:

A: ...mesela, şu an benim fiziksel olarak dediğim gibi rahatsızlıklarım var. Mesela eşim destekçiydi bugün ben... Beni acil aradılar işte... Ben hemen gelemeyeceğimi işte arabam yok. Ben dolmuşa binip bayağı bir zorlanacağımı belirttim. Bunun yanında rahatsızlığımdan dolayı mesela ağır kaldırmak bir yerlere acil gitmek veya yani her konuda dediğim gibi bunlar da yaşayınca biraz daha sanki beni tetikliyor, işte eşim olsaydı bu kadar da çok zorlanmazdım diye bu var.

P: Tamam... o zaman günlük yaşamda yaşadığınız zorluklar da yani bir yere gitmek olsun, en basitinden bir işi halletmek olsun bunlarda yaşadığınız zorluklar da sizin için hep eşinizi hatırlatan bir şey olmasıyla o yaşadığınız duyguları daha da arttıran bir şeye dönüşüyor.

A: Aynen bazen zaten çok da böyle üst üste geliyor. Hayat zorlukları. Hani dediğim gibi evimin olmaması dediğim gibi evime üzülmiyorum ama düzenim yok. Evim olmadığı için işte (...) Mesela düşünün bir duşa bile taa bir mahalleye gidiyorum duş almaya hani bu kadar sıkıntılı bir haldeyim rahat eskisi gibi değilim. Eşim... Hani çocuklarım benden bir şey istiyor işte oğlum bugün yapamıyorum, rahatsızım kalsın veya benim işte evime bir şey gerekiyor... Konteynırda da yaşasam sonuçta bura bir yaşam alanı hani ihtiyaçlarım arabayla getirilmesi gereken eşyalar... Ne bileyim yani

bilmiyorum, Allah düşürmesin, (...) yani zorluklar burada ayakta durabilmek için yani... Hani yeri geliyor bazen böyle elden birilerine dediğim gibi size söylemişim geçen haftada hani bir şeyler de yapmaya çalışıyorum çocuklarım için tabi ki bu zorluğu görünce de işte eşim olsaydı bana hiçbir zaman bunları yaşattırmazdı... [4. seans]

Yas bozukluğu riskinin eş kaybı ve özellikle kadın olmakla artması, dul bir kadının yaşadığı kaybın ardından yaşam şartlarında ani, mecburi, köklü bir değişimin olmasıyla ve içinde bulunduğu süreçle birlikte sorumlulukları istem dışı üstlenmek mecburiyetinde kalmasıyla ilişkili olabilir. Ayşe Hanım için bu sorumluluklar, konteynırdaki “ev ihtiyaçları[yla]”, “kırık”, “dökük[lerle]” ilgilenmeyi, çocukların eğitim, beslenme, özbakım ihtiyaçları (ör., berbere götürme, duş aldırma) ve hastalıklarıyla ilgilenmeyi, maddi ihtiyaçları için saatlik “kaldır indir” gibi işleri ya da günlük çalışmaları, şehir merkezinden uzakta olan konteynır kentten, depremden sonra zorlaşan ulaşım ile ihtiyaçlarını karşılamayı kapsıyordu. Ayşe Hanım’ın, hem yıkımın fazlalığıyla ev sayısının azalması hem de “kira artışı[nın] çok yüksek” olması nedeniyle bir eve ne zaman geçebileceğiyle ilgili öngörüsü yoktu. Deprem sonrası maddi hasar, uzamış yas bozukluğu için risk etkenlerinden biridir (Ergün ve Şenyüz, 2022). Ayşe Hanım ve çocukları için depremde evlerini ve arabalarını kaybetmiş olmanın etkilerinin yanında, konteynırda yaşıyor olmanın getirdiği birtakım zorluklar da vardı. Örneğin, “kırık” “bir-iki tane böyle şifonyer plastik çekmece[si]” olması sebebiyle kıyafet, yorgan gibi bazı eşyaları akrabalarının evindeydi. İhtiyacı oldukça oraya “git gel” yapması gerekiyordu. Ayşe Hanım “sonuçta abidik gubidik bir şeyin içindeyiz” diyerek konteynırın güvensizliğinden de bahsetmişti. “Biri el uzattığında” çocuklarının bulunduğu bu yere erişebilecek olması, hastane gibi uzun zaman alan işleri için konteynırdan uzaklaşmasını zorlaştırıyordu. Bu yüzden zaman zaman uzaklaşmamak için ilçedeki hastanede işini halletmek gibi farklı tercihlerde bulunuyordu. Konteynırda yaşıyor olmak sürekli insan içinde olmak anlamına da geliyordu. İçeride dinlenirken, kapının önüne çöp koyarken, “sofra sirkel[erken]” “[biraz] daha dikkat etmek zorunda” hissediyordu. Bunun yanında, yaşamındaki yoğunluk sebebiyle, zaman zaman “evime, çocuklarıma bile zaman ayıramıyorum” diyerek yemek yapmaya ya da “evi temizlemeye bile” zaman bulamadığını söylemişti. Bu “her türlü sıkıntı[nın]” “hepsini yetiştirmek biraz zor oluyor[du]”. Ekonomik problemler ve artan sorumluluklarla başa çıkma güçlüğü, travmatik kayıp sonrası

uyumu zorlaştıran nedenlerdendir (Denizel-Güven, 2019). Dahası, Ayşe Hanım'ı “hem ruhen hem bedenen” etkileyen yoğunluk ve stresin yanında, tüm bu yoğunluk veren durumların eşini hatırlatması başa çıkmasını daha da zorlaştırıyordu. “Sürekli” “eşim olsa böyle olmazdı” düşüncesi vardı, özellikle “zorlandığım”, “yıprandığım zamanlarda” “eşimi daha çok arıyorum” diyordu ve bu düşünceler özlemine, hüznünü ve acısını artırıyordu.

Çocuklarının henüz küçük yaşta olması, depremden sonra “daha [ona] yaslanmış” olmaları, Ayşe Hanım'ın onlarla ilgili birçok “maddi manevi sorumlulu[ğu]” tek başına üstlenmesini ve ilgilenmesini gerektiriyordu. Depremin özellikle ebeveynlerini kaybeden çocuklar için ani ve yıkıcı etkileri olabilir. Bu bağlamda, duygusal ihtiyaçlarının (Doostgharin, 2009) ve yas süreçlerinin üzerinde durulması gerekir (Yılancıoğlu ve Özbaran, 2023). Bunun yanında, büyük depremler gibi yıkıcı doğal afetler, aile yapısını bozarak yaşam memnuniyetini önemli ölçüde etkiler. Değişen aile yapısıyla örneğin, bir ebeveyn dışarıda çalışmak zorunda kalabilir ve ebeveynliğinde niceliksel ve niteliksel bir düşüş olabilir (Wang ve Wang, 2023). Çocuklarının duygusal ihtiyaçlarının farkında olmakla birlikte Ayşe Hanım, “...şu anda kafam o kadar dolu, o kadar yoğun ki böyle, eskisi gibi alttan alamıyorum” diyerek eşinin yası, yaşam şartlarından dolayı artan sorumlulukları ve sağlık problemleriyle ilgili yaşadığı zorlukların çocuklarla ilişkisini de olumsuz etkilediğini ifade etti. Örneğin, istemeden gittiği, “kaldır indir işi” yaptığı bir günün ardından konteynıra geldiğinde “canı ağrıyor”, “sinirli”, “agresif” hissediyor, dinlenmeye fırsat bulamadan “yemeğe koş[ması]” gerekiyordu. “Gerçekten kendimi anlıyorum. Çok yorgun ve çok bitkin bir haldeydim” diye düşünse de “anlaşmazlığı[n]” büyük sebebi olarak kendini görüyor ve “kendimi sorguluyorum”, “kendime kızıyorum” diyordu. Ayşe Hanım'ın tüm bu deneyimleri, travmatik kayıpların ardından aile, ebeveynlik, sosyal yaşam gibi alanların etkilendiğine (Barlé vd., 2017) ve ciddi ailevi, sosyal ve ekonomik zorluklara yol açtığına ilişkin alan yazını destekliyordu (Lyndra vd., 2012). Dahası, etkilenen bu alanlar ve zorluklar Ayşe Hanım'ın yas belirtilerini şiddetlendiriyordu. Sevdiği bir yakını kaybetmiş sekiz kadınla yürütülmüş nitel bir araştırma, vefat eden kişinin sosyal desteğinin kaybı ve fiziksel yokluğunun yas tutmanın yaygın sebeplerinden olduğunu gösterir (Aksoz-Efe vd., 2018). Eşini kaybetmeden önce “ben iş yaptım sen de onlarla uğraş” “biraz yük sırtımdan insin” diyen Ayşe Hanım'ın çocuklar

konusunda böyle bir desteği alamayışı Ayşe Hanım'a yine eşinin eksikliğini hissettiren bir durumdu.

“Bu telaşeler [Ayşe Hanım'ı] hasta da ediyordu”. 2018 yılında Endonezya'da gerçekleşen deprem sonrası, eşi vefat etmiş kadınların içinde kaldığı olumsuz sosyoekonomik koşullar nedeniyle hayatta kalmak ve yoksulluk tehdidinden kaçınmak için yaptıkları eylemlerden birinin de günlük serbest işlerde çalışmak olduğu görülür (Ahsan vd., 2023). Ayşe Hanım'ın da benzer şekilde, sağlık sorunlarına rağmen ekonomik sebeplerle çalışmak zorunda olması, zaman zaman “istemeden” de olsa ücret karşılığı fiziksel güç gerektiren ağır işlerde ve zaman zaman “mecburiyetten ekstra” çalışması sağlık problemlerini şiddetlendiriyordu. Ayşe Hanım, neredeyse her seansta fiziksel bir işte çalıştıktan sonra birkaç gün sağlık problemleri yaşadığını anlatıyordu. Bazen “orada biraz [ağır kolileri] kaldır indir şey yaptım. Hani bayağı bir zorlandım. Hani kötü bir gün bugün hiç kalkamadım” diyerek şiddetlenen sağlık probleminin fiziksel hareketlerini kısıtladığından bahsediyordu. Bazen de mecburiyetten yaptığı sorumlulukların duygusal olarak kendini hassaslaştırdığını dile getiriyordu:

“...çarşıya gittim, kolum kırık falan ya işte deterjan falan kaldırdım, bayağı geldim kolum bayağı bir şişti... biraz moralim de çok bozuktu biraz şey yaptım kendimi çok çaresiz hissetti[m].” [11. Seans]

Şiddetli yas tepkilerinin, geniş bir yelpazede sağlık hizmetlerinin kullanımının artmasıyla ilişkili olmasının yanında (Thimm vd., 2020), yaşam şartları ve sorumlulukları Ayşe Hanım'ın sağlık problemleriyle ilgili tedaviye ulaşmasını zorlaştırıyordu. Sağlık hizmetlerine erişim ihtiyacına rağmen Ayşe Hanım da örneğin, yoğunluğundan dolayı eczaneye gidip ilaç almayı bile ertelemesi gerekebiliyor ya da içinde bulunduğu şartları zorlayarak gidebiliyordu. “Hangi birine bakacağımı bilemiyorum” dediği rahatsızlıkları için deprem sonrası doktor sayısının azalması nedeniyle ilçe hastanesinde uğraşmasına rağmen yaklaşık bir ay sonrasına randevu bulabiliyordu. Bazı tetkikler için ildeki üniversite hastanesinde farklı bölümlere yönlendirilmişti ancak ulaşım güçlüğü ve yoğunluğundan dolayı sık sık hastaneye gidebilmesi kolay olmuyordu. Bunun yanında, ekonomik yetersizliği bazı tedavilere erişimini imkânsız hale getirebiliyordu. Örneğin, depremden önce var olan bazı dış

problemleri depremden sonra artmıştı, baş ve göz ağrılarına sebep oluyordu ancak “depremde olduğu için 70.000’e indir[ilen]” ücreti karşılaması gerekiyordu. “Dara düş[müş]” hissettiren bu durumlar sağlık problemlerinin sürmesine, şiddetlenmesine ve özellikle “eşim olsaydı kesinlikle bunları yaşamazdım” düşüncesiyle yasla ilişkili içsel yaşantılarının artmasına neden oluyordu. Ayşe Hanım, kolunun alçıya alındığı ve “ağrısından duram[adığı]” gün işe gitmek zorundaydı ve çalışma şartları kolunun durumunu ağırlaştırmıştı:

“...örnek diyorum bir dükkanım olsa o gün açmaz veya o gün başka birine derdim ki işte... Hani geçici bir gün değil mi sonuçta... Ben bugün akşam baya bir fenalaştım, bayağı bir kötüydüm. Bugün benim de eskisi gibi evimde böyle bir evimin hanımı gibi oturup dinlenip değil mi? Hani ben bugün hasta olduğumda benim de bir hani değerli bir insan olduğumu değerli derken hani sonuçta biz insanız bir rahatsızlandığımızda kendimize bakmak zorundayız ama ben düşünün bakmak yerine sanki işkence çektirdim kendime, bedenime çok çektirdim. Yani başka rahatsızlıklarım var...” [8. seans]

“Zor zamanlarımda her zaman eşim yanımdaydı” diyen Ayşe Hanım, eşi olsaydı sağlık problemleriyle ilgili “bu kadar zorluk, bu kadar darlık çekmeyece[ğini]” düşünüyordu. Eş kaybı öncesi, kronik sağlık problemleri olan ve sağlık hizmetlerine erişebilen kişilerin, kaybın ardından bu problemleri kendi kendilerine yönetmelerinin sekteye uğrayabileceği ve sağlık hizmetlerinin rutin kullanımının azalabileceği, kişinin içinde bulunduğu durumla birlikte fiziksel sağlık ihtiyaçlarını ihmal edebileceği öne sürülür (Ennis ve Majid, 2021). Ayşe Hanım’ın deneyimi bu görüşü destekliyordu. Önceki kış kırk gün boyunca ya da daha önce “dokuz ay sırt üstü yat[ması]” gerektiğinde eşi bakımıyla, ev işleriyle, yemekle, çocuklarla ilgilenmişti. Depremden önce çocukların ara tatili bittiğinde ameliyat olmayı planlıyordu ancak şu an kendisine ameliyat sonrası uzun bir zaman gerektiren bakım sürecinde destek olacak birinin olmayışı, çocukların sorumlulukları, konteynırda yaşadığı için “düzgün bir yaşam alanı[nın]” olmayışı bunu zorlaştırıyordu.

Ayşe Hanım depremden ve eşini kaybettikten sonra rüyalarını tarif ederken, “gece[leri] çok büyük cengameler”, “bir çekişme, bir meşgale” “sabaha kadar sürekli böyle şeyler görüyorum” dedi. “Bunların birçoğunda zaten yaşanmışlıklar var”, “günün içerisinde

olumsuz bir şey olmuşsa onu görüyorum” diyerek de uyanıklıktaki deneyimlerinin rüya yaşantısına yansımalarından bahsetti. Uyanıklıktaki ekonomik şartları sebebiyle para kazanma ya da çalışmayla ilgili rüyaları vardı. Örneğin, ilk çalışılan rüyada eşinin kendisine bıraktığı kolinin içindeki biberleri ne yapacağıyla ilgili düşünürken çevresindekiler “mağdur bir durumdasın”, “bunu satarsın, çocuklarına rızık yaparsın” demişlerdi. Bir başka rüyada, motorla git gel yaparak erzak, mal taşıyor ve para kazanıyordu. Rüyanın bu kısmında “bir telaşede” olduğunu söyledi. Konteynırın çevresinde geçen rüyaları olmuştu. Bir rüyasında, kardeşinin evine gittiğinde sanki oradan alacağı bazı eşyaları olduğu için evin üst katına çıkmıştı. Bunun yanında, iki sefer çocuklarının saçından bit ayıkladığı rüyalar ya da kendi yüzündeki benleri aldırma gibi rüyaları olmuştu. Ayşe Hanım’ın bu rüyaları psikoterapi sürecinde çalışılmadığı için uyanıklıkta nelere karşılık geliyor olabileceği bilinmese de ihtimal olarak, çocuklarıyla ya da kendisiyle ilişkili sağlık problemlerine dair meşguliyetlerini yansıtıyor olabilir. Bu bağlamda, Ayşe Hanım’ın deneyimlerinin, uyanıklık ve rüya yaşantıları arasındaki sürekliliğe ilişkin alanyazını desteklediği söylenebilir (Hartmann, 2010; Domhoff, 2020; Schredl vd., 2023). Ayşe Hanım’ın günlük yaşantılarının, meşguliyetlerinin rüyalarına olan yansımaları, ön çalışmadaki, uyanıklıktaki olumlu ya da olumsuz günlük telaşelerin rüyalara bir biçimde dahil olduğuna ilişkin görüşleri içeren ortak örüntüyle de uyumluydu. Ön çalışmanın katılımcıları, Ayşe Hanım’ın deneyimleriyle uyumlu olarak, gün içinde fazlaca meşgul olunan meselelerin ve bu meselelerin yol açtığı duygusal yoğunluğun rüyalara yansıdığını, bazen doğrudan olayların devamı gibi olan, bazen de uyanıklıktakine benzer bir “ruh hali[nin]” tesir ettiği rüyalardan söz etmişlerdi (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”).

4.2.1.3. Sağlık Problemleri

Ayşe Hanım’ın halihazırda eskiden beri tecrübe ettiği bazıları zaman zaman kendini gösteren bazılarıysa “ameliyatlık” olan birçok sağlık problemi vardı. Belindeki fitik ve kayma, iki dizlerindeki menisküs yırtıkları, kireçlenme, ödem doktorların ameliyat önerdiği halde henüz tedavi göremediği rahatsızlıklardı. Bunun dışında, sık sık enfeksiyon geçirdiği, mide rahatsızları yaşadığı dönemler oluyordu. Eşini kaybettikten sonra yaşadığı duygusal zorluklar ve yaşam şartlarıyla halihazırda yaşadığı bu sağlık problemleri şiddetlenmişti. Bir kaybın ardından yaşanan daha derin yas yaşantısı daha

fazla sağlık sorunlarına yol açar ve dolayısıyla daha fazla tıbbi ya da sosyal hizmetlere başvurmayı zorunlu hale getirir (Becker vd., 2022). Bu bağlamda, travmatik kayıpların da uzun süreli ve ciddi sağlık problemlerine neden olabildiği (Lyndra vd., 2012) göz önünde bulundurulduğunda, halihazırda kayıptan önce var olan sağlık problemlerini şiddetlendirmesinin beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Dahası, biyolojik ve fiziksel durumların deprem sonrası baş etmeyi zorlaştırması (Yumarni vd., 2014), yas yaşantısı olan kişilerde fiziksel sağlık sorunları görülme olasılığının daha yüksek olması (Stroebe vd., 2007), depremlerle birlikte yaşanan travmatik kaybın ardından yas yaşantısı ve sağlık problemlerinin kritik ilişkisini desteklemektedir. Ayrıca, yas ve yeme alışkanlıklarında değişiklik, beslenme, kilo kaybının birbiriyle ilişkisine işaret eden çalışmanın bulgularıyla uyumlu olarak (Lee vd., 2005) Ayşe Hanım, depremden sonra ilk beş ayda beslenme yetersizliğiyle yirmi kilo vermişti ve “eşim vefat ettiğinden beri daha hiç geçmemiş bende” dediği ağız içi yaraları vardı.

Depremden önce var olan ve sonrasında şiddetlenen sağlık problemlerinin yanında, seans başlangıçlarında iki seans arasında geçen hafta değerlendirilirken, Ayşe Hanım neredeyse her seferinde fiziksel rahatsızlıklarından ve bu rahatsızlıkların etkilerinden bahsediyordu. Bunlar “ciddi bir baş dönmesi”, “denge problemi”, “ciddi bir baş ağrısı”, “gözleri[nin] bıçak saplar gibi” ya da “kömür gibi yan[ması]”, fiziksel ağrılarının dolaylı “yataktan kalkama[ma]”, “sabaha kadar ağrıdan yatama[ma]”, hastaneye muayeneye gitme veya “acile götürülme” gibi durumları içeriyordu.

“Birinci gün acile zaten gidildi (...) İşte ikinci gün de normal mesela işte poliklinik... rahatsızlığım sabaha kadar gene yatamadım. İşte acilde her zaman söylediği bu oluyor “biz acil olanı yani yapabiliriz ama neyden olduğunu bilemeyiz”. Normal polikliniğe gittim, işte tahlil verdim. Öğlen sonu bir daha git... Eczane... Size işte söylüyorum [ilçenin] hali hemen öyle bir yerde alınacak gibi değil. Üstüne benim çocuk da rahatsızlaştı. Yani onu da götürdüm. Eczanede şu anda ilaç problemimiz var, ilaç yok yani... Bayağı bir üç gün evet böyle şeylerle uğraştım.” [7. seans]

Ayşe Hanım’ın deneyimlerine benzer şekilde, Tayvan’da gerçekleşen bir depremden sonraki ilk aylarda bildirilen en yaygın belirtilerin; uykusuzluk, çarpıntı, sinirlilik ve baş ağrısıyla birlikte baş dönmesi olduğu görülür (Chen vd., 2001). Bunun yanında, deprem yaşantısından yıllar sonra bile etkileri devam eder ve somatizasyon yaygın

görülen psikolojik problemlerden biridir (Baniasadi vd., 2019; Carmassi vd., 2021). Ayşe Hanım “bu rahatsızlıklar beni dünyaya küstürdü”, “bu hafta çocuğumu bile öpüp sevecek şeyde değildim” gibi ifadelerle sağlık problemlerinin yaşamındaki diğer alanlara etkisinden birçok kez bahsetmişti. Bu alanların kısır bir döngü şeklinde birbirine devam eden olumsuz etkileri vardı. Örneğin beli ve diziyile ilgili sağlık problemlerinden dolayı “ağır kesinlikle yasak olmasına rağmen”, işi gereği ağır kolileri kaldırıyor. Öncesinde hem alışkın olmadığı hem de sağlık durumu el vermediği için yapmadığı işleri yapmak zorunda olmak “hayat[ın onu] boğ[masına]” ve diğer sorumluluklarını yapamayacak hale getirmesine sebep oluyordu. Örneğin bir hafta boyunca “hep hastanede, eczanede” olmak, sürekli bir yerlere “yetişebilmek için” koşturmasına, kısıtlı olan zamanında “yorgunluğun üstüne” “şimdi oturursam olmaz bu defa buraya yetişemem” diye düşünerek başka bir işe başlamasını gerektiriyordu. Sağlık problemleriyle ilgili işlerini halletmesi, çoğu zaman aracı olmadığı için “bir gününü rahat al[an]” ulaşım zorluklarıyla daha da zor hale geliyordu. Zaman zaman, bel ve diz ağrıları, ağız içi yaraları, baş ve göz ağrısı psikoterapi seanslarında da zorluyordu. Dişlerindeki problemler geçmeyen ağız içi yaralarıyla birlikte özellikle beslenmesini kısıtlayarak günlük yaşamını etkiliyordu:

“...Mesela akşam dedim ki kendi kendime salı günü bir yerlere gideyim dedim... İşte bir arkadaşım var demiştim işte eşi vefat eden bir kafa dağıtayım... Ya sonra dedim ki, nereye gidiyorsun ki! Ağzım yanıyor, her tarafı... Her tarafı yara bere içerisinde yanıyor. Başıma vurmuş, gözüme... Moralim çok bozuk. Sen bu şekilde kafa dağıtamazsın ki otur dedim öyle hani o psikolojiyle bir şey de yapamadım açıkçası.”

[14. seans]

Mevcut sağlık problemleri ve bu problemlerin tedavisiyle ilgili şartlarının yetersizliği, çalışma şartlarının zorluğu gelecekte sağlığının kötüleşeceğiyle ilgili Ayşe Hanım’ı kaygılandırıyor. Bunun yanında, tedavi için ameliyat olmayı seçtiğinde ya da tedavi olmayıp kötüleştiğinde “çocuklarıma bile bakamayacağım”, “çocuklarım ortada kalacak” düşünceleri onu tedirgin ediyordu. Ayşe Hanım fiziksel olarak rahatsız hissettiği zamanlarda “zaten ruhen de birbirine sanki bağlı gibi” diyerek sağlık problemlerinin duygu durumu üzerindeki doğrudan etkisini de ifade etti. Şiddetli yas tepkilerinin yaygınlığının incelendiği ve yaklaşık yirmi bin katılımcıdan oluşan bir örnekleme sahip çalışma, şiddetli yas tepkilerinin yas sürecinde olan kişilerin kendi

bildirdikleri sağlık durumlarını, kaygı ve depresyon düzeylerini öngördüğünü gösterir (Thimm vd., 2020). Özellikle şiddetli yasin hem sağlık problemleriyle hem de psikolojik problemlerle ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda (Onrust ve Cuijpers, 2006; Stroebe vd., 2007; Cacciatore vd., 2013), yas sürecine eşlik eden ruhsal ve fiziksel zorlukların birbiriyle karmaşık ilişki içerisinde olması beklenebilir. Nitekim, fiziksel ve ruhsal iyi oluşun birbiriyle olan pozitif ilişkisini gösteren bulgular da yine Ayşe Hanım'ın bu deneyimini desteklemektedir (Hayes ve Ross, 1986; Hassmén vd., 2000; Hernandez vd., 2018; Granero-Jiménez vd., 2022). Sağlık problemleri “istem dışı” “aşırı bir mutsuz” hissettiriyordu ve “bir şeyler yapmaya” isteği olmuyordu. “Hem rahatsız olunca hem mutsuz olunca tamam çabalıyorum yapmak istiyorum ama inanın rahatsızlığım da olmasa belki biraz daha çabalardım” diyerek birbiriyle ilişkili olan sağlık problemleri ve ruh halinin iyileşmeye yönelik çabasını olumsuz etkilediğinden bahsetti. 8. seansta hafta boyunca duygu durumunun nasıl olduğu değerlendirilirken de Ayşe Hanım benzer şekilde yanıtlamıştı:

A: Yani bu salı gününden beri oturup her yere ağlayasım geliyor zaten. Salı gününden beri dediğim gibi başka rahatsızlıklarım da var. Beni üst üste hepsi geldi tetikledi. Kolda böyle, o da bir stres... Yani dün de evvel gün de bir tane böyle elinizi sürseniz bir bomba patlar hesabı çok kötü, fiziki olarak çok kötüydüm. Tabii fiziki olarak kötü olduğumda bu beni ruhsal olarak da etkiliyor.

P: Evet, tabii.

A: Yani çok kötüydü diyelim, birilerinin eline bakması...

P: O zaman fiziksel olarak ağrılarınız biraz sizin tahammül seviyenizi de düşürmüş oldu. Bu yüzden hassaslaştınız biraz daha...

A: Evet.

4.2.2. Tema 2: “4:17'nin İçindeyim Hala”

“Her Zaman Orada” Olanlar: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü teması, psikoterapi süreci boyunca devam eden bir örüntüyü kapsarken, bu temadan itibaren süreç boyunca rüya çalışmasıyla birlikte uyanıklık ve rüya yaşantıları bağlamında değişen örüntü doğrultusunda geliştirilen temalar ele alınmıştır. Psikoterapi sürecinin ilk seanslarında Ayşe Hanım'ın rüya ve uyanıklık yaşantıları incelendiğinde yaşam motivasyonunun çok düşük olduğu, depresyon ve kayıp yaşantılarının gerçekliğini

işelleştirmede zorluk yaşadığı, eşinin kaybını kabullenme düşüncesinin ağır geldiği, özellikle rüyalarında daha belirgin biçimde depresyon ve travmatik kaybı yeniden yaşantıladığı görülmektedir. Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasıyla Ayşe Hanım'ın yaşantıları detaylı incelenmiş, elde edilen çıktılar değerlendirilmiş ve haftalık hedeflerle uyanıklık yaşantısına dahil etmek amaçlanmıştır.

4.2.2.1. “Ben Yaşayan Ölüyüm”

Bu alt tema, özellikle öykü alma ve rüya çalışmasına hazırlık süreçlerini içeren başlangıç seanslarında daha baskın bir biçimde görülen, Ayşe Hanım'ın yaşama dair anlamsızlık, isteksizlik, temel ihtiyaçları ve öz bakımı konusunda eyleme geçmede zorlanma yaşantısını içeren ortak bir örüntüyü kapsamaktadır.

Ayşe Hanım yaşadığı travmatik kaybın ardından “hayatı severek yaşam[adığımı]”, “dünyevi işleri çokta eskisi gibi önemsem[ediğimi]” ve “uğraşmaya hiç mecali[nin] olmadığını” anlattı. “İnsanlar arası günlük konuşmalar [ona] saçma geliyor[du]” ve “dinlemek istemiyor[du]”. “Dünyam eşim olmuştu”, “meğer hayat onunla güzelmiş” ifadeleri eşinin ölümüyle kaybolan yaşam motivasyonu arasındaki ilişkiyi doğrudan gösteriyordu. Travmatik bir kaybın ardından kişi aynı zamanda hayatın anlamına ilişkin varsayımlarını sarsabilen psikolojik ve varoluşsal kriz yaşayabilir (Captari vd., 2021). Ayşe Hanım eşinin kaybıyla beraber anlamlı bir yaşam düşüncesini de kaybettiğini birçok kez ölümle ilişkili söylemler üzerinden ifade etti. Yaşadığı acının şiddetiyle “keşke bende ölseydim” ya da duygusal acının yanında yaşadığı fiziksel rahatsızlıklarıyla mücadelenin kendini yormasıyla “öleyim de kurtulayım” düşünceleri tecrübe ettiği anlamsızlığın şiddetini gösteriyordu. Kendi için yaşayan bir ölü benzetmesi yapan Ayşe Hanım, “bir şeyler yapma, çabalama” isteğinin olmadığını, “hiç içi[n]den bir şey gelm[ediğimi]” anlattı. Tecrübe ettiği acı, anlamsızlık ve isteksizlikle birlikte “ne yapmaya çalış[tığıyla]” ya da “ne yapacağı” ilgili bilinmezlik duygusu içindeydi. “Çocuklarım için yapmak zorundayım” ve “yapmam gereken şeyi yapıyorum” diyerek yaşamı bir görev gibi gördüğünü belirtti. Bunun yanında, seansların başlangıcında haftalık değerlendirme yapılırken birçok kez “sabahtan beri” ya da “bu hafta” hiçbir şey yapmadığını ve genel olarak da kendi için pek bir şey yapmadığını söyledi. Fiziksel aktivite ve egzersiz, kaybın olumsuz sonuçlarını azaltan etkenlerdir. Fiziksel olarak daha aktif olan kişilerde, daha pasif olanlara kıyasla kayıp

sonrası ölüm riskinde %85 azalma gözlenir (Allegra vd., 2015). Fiziksel olarak aktif olmanın yas sürecinde bu denli koruyucu olmasına karşın, Ayşe Hanım'ın eylemsizlik hali temel ihtiyaçlarıyla ilgili konularda bile devam ediyordu. Ayrıca, devam eden uyku düzensizliği, beslenme yetersizliği vardı, depremde eşini kaybettikten sonra yirmi kilo vermişti ve altı aydır kendiyile ilgilenmediğini, bakım yapmadığını anlattı. Yas sürecinde olan kişilerin, yasin bir ifadesi olarak banyo yapma, tıraş olma gibi günlük rutinlerden uzaklaşması kültürel bağlamlardan da etkilenen uygulamalar olabilese de (Pabuşcuoğlu, 2022) Ayşe Hanım'ın deneyimleri daha çok içsel yaşantılarıyla ilişkiliydi. Travmatik bir kaybın muhtemel duygusal, bilişsel ve davranışsal etkileri (Şenelmiş, 2006; Armour, 2007; Barlé vd., 2017), işlevsellikte önemli bozulmalara neden olabildiği (Lyndra vd., 2012; Cacciatore vd., 2013) hatta ölümle ilgili düşüncelere yol açabildiği (de Groot vd., 2007; Hamdan vd., 2020) göz önünde bulundurulduğunda, içinden geçtiği sürecin Ayşe Hanım'ın kendiyile ve yaşamla olan ilişkisini bu denli etkilemesi anlaşılabilir. Bununla birlikte, kaybın ardından yetersiz öz bakımın, kişinin yaşamını tehdit eden etkenlerden biri haline dönüşebilmesi (King vd., 2013), yas sürecinde öz bakımın kritik önemine işaret eder. Ayşe Hanım, psikoterapide çalışılan ikinci rüya olan 'Depremi ve Kaybı Yeniden Yaşantılama Rüyasında' da uyanıklıktakine benzer şekilde "yedi gün boyunca üzüntü, sıkıntı, stresle" "karanlığın içinde yaşıyorum" demişti. "Hiç ben gündüzü göremiyorum hep karanlıkta... bana diyorlar sen fark etmiyorsun sabah oldu akşam oldu o şekil yani yedi gün o şeyden çıkamıyorum. Acının içinde" "[eşimin] başında bekliyorum" diyerek yaşadığı duygularla beraber hiçbir şey yapmadan bekleyişini anlattı:

"Yedi gün o şeyden çıkamıyorum... Acının içinde belirli bir süre ağla ağla ağla... Bana diyorlarkine: "Haberin var mı, yedi gün oldu". Ama ben gündüzü göremiyorum, hep bir karanlığın, o anın... böyle 4:17'nin içindeyim hala..." [7. seans]

Benzer şekilde, psikoterapi sürecinin başlarında paylaştığı bir başka rüyada da "mezarlık gibi", "karanlık bir yerde" öldüğünü söyledikleri ablası için "sabaha kadar ağl[adığı]" görmüştü. Psikoterapinin ilerleyen aşamalarındaki rüyalarda da özbakımla ilgili ikilemlerinin yansıdığı ya da "kendi[n]e bakm[amasından]" kaynaklanan maddi ve manevi ihtiyaçlarıyla ilgili farkındalıklarının olduğu rüyalar mevcuttu.

4.2.2.2. “[Sanki] Yaşamıyorum da Bir Kâbus Görüyorum”

Psikoterapi sürecinin başlarında Ayşe Hanım eşinin ve eşinden bir ay sonra annesinin ölümünün gerçekliğini içselleştirmekle ilgili karmaşa yaşıyordu. Kaybın hemen ardından yoğun bir şekilde yaşadığı eşinin çıkıp geleceği hissi, kaybın ilk aylarına nazaran azalmış olsa da hala vardı. Kayıptan sonra özellikle ilk günlerde yoğun bir şok duygusu ve yaşadıklarının “rüya mı” yoksa “gerçek mi”, ya da bir “kabustan ibaret değil mi” sorgulamaları, psikoterapi sürecinin başlarında örneğin mezarlığa gittiği zamanlarda “bu bir rüya mı” düşüncesi olarak hala devam ediyordu. Bu düşünceler zaman zaman “bu bir rüya olsa”, “bir yere gitmiş olsa” ya da “hepsi kâbus olmuş olsun”, “Allah’ım gözümü açayım evde yatağında yatmış olayım” arzusu olarak ortaya çıkıyordu. Ayşe Hanım’ın bu deneyimleri, travmatik kayıpların ardından ölümü kabullenmeyle ya da anlamlandırmayla ilgili zorlukların yaygın deneyimler olduğuna ilişkin alan yazını destekliyordu (Lehman vd., 1987; Barlé vd., 2017). Bunun yanında, kaybı kabullenmeme uzun süreli, yıkıcı yas için risk oluşturur. Örneğin, Hint Okyanusu Depremi’nin ardından yıllar sonra yapılan bir araştırmada, önemli sayıda kişinin kaybı kabullenmemeye karakterize kronik yas sürecinde olduğu görülür (Sveen vd., 2018). Ayşe Hanım da eşinin hiçbir şekilde çıkıp gelmeyeceği, ölmüş birinin geldiğinin görülmemiş olduğu bilgisine sahip olmanın yanında zaman zaman “bir mucize olur mu” hayalini çok gerçek bir biçimde tecrübe ediyordu.

Psikoterapide çalışılacak rüya seçimi yapılırken Ayşe Hanım’a son günlerde onun için “önemli”, “etkileyici”, “anamlı gel[en]” ya da “daha canlı [bir biçimde] yaşadığı” bir rüyasının olup olmadığı soruldu. Psikoterapide rüya yaşantısı seçimi, uyanıklıktaki bir yaşantı seçiminden çok farklı değildi. Fenomenolojik rüya yaklaşımında, rüya yaşantıları uyanıklık yaşantılarıyla aynı öneme sahiptir (Spiegelber, 1972) ve FRBM rüyaları, benliğin kendi kendine konuşmaları olarak kavramsallaştırmaktadır (Kara, 2012; 2014b). Bu bağlamda düşünüldüğünde, psikoterapi seanslarında zaman zaman danışanın hafta boyunca tecrübe ettiği yaşantılardan geneli temsil edebilecek örnek bir yaşantı nasıl seçiliyorsa rüya seçiminde de bu seçim açısından fenomenal bir farklılığının olmayacağı söylenebilir. Bu yaklaşımın ifade edilmesiyle yapılan seçim doğrultusunda, Ayşe Hanım’ın “biri hiç günlerdir aklımdan çıkmıyor. Yani böyle hazır bomba gibiyim onda” dediği rüya ile çalışılmaya başlandı. Yapılan ilk rüya çalışması

uyanıklıkta yaşadığı eşinin ölümünün gerçekliğini içselleştirmeye ilgili ikilemleri yansıtıyordu:

“Rüyamda eşimi gördüm. Bir meydan gibi, bir sokak gibi tanımadığım bir yerdeyim. Eşim hızlıca geliyor. İlk evlendiğim zamanlardaki gibi, gençliği. Hızlı bir şekilde, böyle bir yerden izin alırsın gibi. Hemen bana daha yaklaşımadan bir paket kutu atıyor. “Ayşe bunu al” diyor. Ben paketi açtığımda bakıyorum ne kadar güzel böyle paketi açmamla parlıyor, yemyeşil biber. Böyle güzel, çok güzel yeşili ve çok parlıyor. “Ayşe bunu al” diyor. Ben paketi bırakıp “Ben Yavuz’u görmedim, yüzünü görmedim” deyip kendi kendime arka sıra kaçıyorum. Eşimin her bir tarafında bir adam var. Her bir omzunun yanında bir adam var, arkalarında. Eşim önde ama hızlıca gidiyor, onlardan biraz önde gidiyor. Ben yaklaştığım zaman... Adam da biri (öbürünü tam net hatırlamıyorum da) biri şişman, esmer, sakallı biri. Ben ona yaklaştığım an eşim “Ayşe yaklaşma. O adama yaklaşma” diyor. Ben daha hızlıca gidiyorum. “Aman diyorum ben Yavuz’un yüzünü görmedim. Yüzünü görmem lazım”. Eşim bir daha “aman, hayır” diyor. “Senin buna yaklaşmaman lazım” diyor. Sırf ben yetişemeyeyim diye, sırf o adamlara biraz daha yakın gideceğim (adamlar arkasında ya) diye kendini bir ev gibi mi mağara gibi mi eski taş evler olur, bir yere koyuyor ki gidemeyeyim diye. Adamlarda gidiyor. Sonra ben geliyorum diyorum ki “Allah Allah” bibere bakıyorum. Bir kutuda toka var orada “Ya ben ne yapacağım bunu” diyorum. “Biber ne anlamı ne yapacağım” diyorum. Öyle yanımda 3-5 kişi var. Onlar da “işte sen mağdur durumdasın. Bu da senin çocuklarının rızkıdır sat bunları. Çocuklarına rızık yaparsın. Hani çocuklarını bununla sevindirirsin” diyorlar.” [Rüya 1: Eşiyle Karşılaşma Rüyası]

Ayşe Hanım uyandığında rüya yaşantısındaki duygu ve düşünceler devam etmişti. Eşini rüyasında görmüş olmak, eşinin onu düşünen tavrı, onun faydasına bir yerden kısa süreliğine de olsa izinli gelir gibi yanına gelip bir şey verip dönmüş olması onu mutlu etmişti. Uyandıktan sonra rüyaya yüklediği anlamla “öldükten sonra hatırlıyor mudur”, “o da benim için” “çabalıyor”, “o da bir şey mi yapmak istiyor” düşünceleri ona birkaç gündür huzurlu hissettiriyordu. Rüyada eşini genç görmüş olmanın anlamı olumluydu ve eşini iyi görmüş olduğuna sevinip “demek ki yeri güzel” diye düşünmüştü. Ayşe Hanım’ın bu deneyimleri, rüyalara yüklenen anlamın yas süreci bağlamında uyanıklıktaki duygu ve düşüncelere olan etkisi nedeniyle, rüyaları terapötik açıdan değerlendirmenin (Wright vd., 2014) ve bu değerlendirme sırasında

kültürel bağlamları dikkate almanın kritik işlevine dikkat çeken alan yazını destekliyordu (Hollan, 1995; Hinton vd., 2013a). Nitekim, Ayşe Hanım'ın olumlu bir anlam yüklediği bu rüyanın yanında olumsuz anlamlar yükleyerek kaygı, korku, panik hissettiği rüyaları da olmuştu.

Ayşe Hanım'ın rüya yaşantısı duyguları, düşünceleri, tutumları ve yönelimleriyle birlikte detaylı incelendiğinde, eşini kendine doğru gelirken gördüğünde şaşkınlık hissettiğini, bu karşılaşmanın beklenmedik ve bir mucize gibi olduğunu ifade etti. Görünce sevinç ve özlem hissettiğini, altı-yedi aydır görmediği için yüzünü ve bakışlarını özlediğini, bir belirsizlik duygusuyla, “demek ki ölmemiş bir yerden çıkmış gelmiş ben mi yanıldım” diye düşünerek, “tam ölüp ölmediğinden emin değilim” demişti. Rüyanın ilerleyen kısımlarında da “demek ki ölmemiş” düşüncesiyle “acaba rüya mı” düşüncesi arasındaki ikilem sürüyordu. Bunun yanında, eşinin bir yerden izin alır gibi gelip, rüyanın ilerleyen kısımlarında kendisine faydada bulunmak için verdiğini düşüneceği kutuyu merak ettiğini, eşinin yanında duracağını zannederken gitmesiyle şaşırdığını anlattı. Eşini göremediği için “hırçınlaş[tığımı]” ifade etti. Rüyanın sonunda, eşinin izini kaybedip geri döndüğünde ve artık ulaşmaktan umudunu kestiğinde de yaklaşamadığı, göremediği için üzülse de “eşim varmış ve beni düşünüyormuş” düşüncesi mutlu hissettirmişti. Rüyanın sonunda, “bu rüya mı” düşüncesi devam ediyordu ve ölmüş olduğu halde (rüya olması da dahil) bir şekilde gelmiş olduğu düşüncesi daha baskındı ve “öldüğünü artık kabulleniyor[du]”. Ayşe Hanım'ın deneyimiyle uyumlu olarak, yas sürecinde olan kişilerin kaybettikleri kişinin hayatta olduğunu, aslında ölmediğini ya da ölen kişiye sorulduğunda bir cevap alınamamasını içeren hayatta olma ya da ölümü gerekçelendirmeyle ilgili rüya yaşantıları bildirdikleri görülür (Black vd., 2016).

Ayşe Hanım rüya yaşantısında sanki, uyanıklıkta sürekli zihninde olan “o da bizi düşünüyor mu, hatırlıyor mu” gibi sorularına dair yanıtlar almıştı. Ayrıca, uyanıklıktaki eşini rüyalarında görme arzusuna rağmen bir türlü görememeyle ilgili deneyimi, rüyada yüzünü bir türlü görememe, peşinden gitse de yakalayamama deneyimiyle bir ölçüde benzerdi. Bunun yanında, uyanıklıkta kurduğu “bir mucize olur mu” hayali rüyasında gerçekleşiyordu. Ayşe Hanım'ın rüya yaşantısındaki bu tecrübeleri ayrıca, yas sürecinin (Wright vd., 2014), işlevselliği bozan psikolojik belirtilerin (Schredl, 2010; Schubert ve Punamäki, 2016) ve genel olarak uyanıklığın

rüyalarla süreklilik içinde olduğunu destekleyen alan yazınla tutarlıydı (Cartwright vd., 2006; Malinowski vd., 2014). Bu rüya çalışması, Ayşe Hanım'ın uyanıklıkta zihninden geçen konuların rüya yaşantısına yansıdığını, uyanıklıkta tecrübe ettiği belirsizlik duygusu ve ikilemlerin, yaşadıklarını içselleştirmekle ilgili zorlukların benliğinde nasıl yerleşiklik kazandığını ele alma fırsatı sağladı. Uyanıklıkta, rüyadakine benzer bir yaşantıyı nasıl tecrübe edebileceğini düşündüğünde, rüyada daha çok şaşkınlık duygusu ve ikilem baskınken uyanıklıkta şok duygusu ve yoğun anlam verme çabasının baskın olacağını söyledi. Psikoterapistin, bu durumun rüyada duygu ve düşüncelerini, deneyimlerini daha sakin bir biçimde değerlendirmesinden kaynaklanıyor olabileceği yorumuna Ayşe Hanım katıldı. Bu sakin değerlendirme tutumu, aynı zamanda rüya yaşantısının sonunda artık eşinin ölmüş olduğunu kabul etmesinde kolaylaştırıcı olmuş gibi görünüyordu. Psikoterapi süreci de bir bağlamda yasla ilişkili duygu ve düşüncelerini daha sakin ele alabildiği bir yer olduğu için kabulünü ve işlevselliğini artırmada destek olabileceği ifade edildi. Bunun yanında, Ayşe Hanım uyanıklıkta konteynır alanındaki mescitte sohbetlere katılıyor ya da ahiret hayatı, ahirette sevilen kişilerle birlikte olma gibi konularda araştırma yapıyordu. Rüya yaşantısında eşinin “yanındakiler[in] de melekler” olabileceği ya da rüya içindeki öldükten sonra da bir yerde bulunduğu ve eşinin oradan gelmiş olabileceği Ayşe Hanım'ın dini inancıyla ilişkili düşüncelerdi. Kur'an-ı Kerim'de, ahirette eşlerin birbirine sevgiyle bağlı oldukları bilgisinin geçtiği ayet sürekli karşısına geliyordu (56: 37). Bu bağlamda, dini bilgilerinin, kaybı anlamlandırmada başvurduğu kaynaklar arasında olduğu söylenebilir. Nitekim, rüya yaşantısında da eşinin gidişini anlamlandırmaya çalışırken, bir anlamda baş etmesini kolaylaştıran düşüncelerden biri dini inançlarıyla ilişkiliydi. Dini inancın, yas sürecinde olan birçok kişi için ölümü rasyonalize etme ve kabullenme için bir temel oluşturarak, kayıpla başa çıkma ve uyumu kolaylaştırma noktasında bir kaynak olabildiği (ör., Suhail vd., 2011) göz önünde bulundurulduğunda Ayşe Hanım'ın rüya yaşantısında da bu kaynağının dahil olarak tecrübe ettiği şeyleri anlamlandırmasında yardımcı olduğu söylenebilir. Rüya yaşantısının sonunda çevresindeki insanların Ayşe Hanım'ın içinde bulunduğu durumu anlayan ve onun düşüncelerini toparlamasını sağlayan destekleyici bir tutumları vardı. Rüya çalışmasıyla, bu durumun uyanıklıktaki yas yaşantısında sosyal desteğin yine kendisi için bir kaynak olduğunu konuşma fırsatı sağladı. Bu bağlamda, Ayşe Hanım'la haftalık hedefler olarak sosyal desteğe izin vermeye yönelik ya da sosyal ilişkilerini geliştirecek eylem planları belirlendi. Ayrıca, dini inancıyla ilgili kaynakları

kullanımının sürmesi teşvik edildi. Ayşe Hanım, rüya çalışması sonunda “rahatla[mış]” hissettiğini, çevresinde birilerinin olduğunu fark ettiğini ifade etti ve “acılı da olsam sakın bir şekilde, mesela yeri geliyor konuşuyor, yeri geliyor gülüyorum da” diyerek psikoterapinin duygularını sakın bir biçimde ele almaya yardımcı olduğunu söyledi:

“Tek başıma olsam bu... Sakın bir şekilde bu duyguları konuşmazdım... Daha böyle ağlayarak, daha itici, daha hırçın bir şekilde, daha böyle bir yani kendimi yıpratır biraz... ama şu an daha bir güzel, daha bir sakın... en azından duygularımı daha sakın bir şekilde ifade ediyorum şu anda size.” [6. seans]

Bir sonraki seansta rüya çalışmasının haftaya etkisi değerlendirildiğinde, Ayşe Hanım “etrafı[n]da ne kadar gönlü zengin insanlar olduğunu”, sosyal desteğin varlığını fark ettiğini ifade etti. Ayrıca, Kur’an-ı Kerim okuma, mescitte gerçekleşen haftalık dini sohbetlere katılma gibi manevi kaynaklarını kullanmaya devam etmişti. Benzer şekilde, Soma Maden Kazası sonrası yakınlarını travmatik bir biçimde kaybeden kişilerde maneviyatın, sosyal desteğin, kültürel ve dini ritüellere katılımın kayıp sonrası toparlanmayı ve gelişmeyi olumlu desteklediği görülür (Denizel-Güven, 2019). İran’da gerçekleşen depremden yıllar sonra yapılan nitel bir araştırmada da katılımcıların dikkate alınmaya devam edilmesi gereken uzun süreli bir yas yaşadığı, bununla beraber sosyal, kültürel ve dini kaynakların yas sürecinde toparlanmaya yardımcı olduğu görülür (Tirgari vd., 2016). Bu bağlamda, rüya çalışmasının bir çıktısı olarak bu kaynakların kuvvetlendirilmesinin Ayşe Hanım’ın yas yaşantısıyla baş etmesinde destekleyici bir rolü olacağı beklendi. Bunun yanında, Ayşe Hanım, değişen rüya anlayışından ve değişimin duyguları üzerindeki etkisinden bahsetti:

A: Şunu düşündüm ya ben kendi kendime birkaç defa bunu düşündüm işte ben eskiden rüyayı yani bir rüya anlatım değil de sanki bir korku serüveni olur ya işte aslında ben onu bir kapalı kutu saklayacağım... Açarsam kapıyı korkunç bir şey üstüme bile sıçrayacak o hesap. Şu an biraz rüyaya bakış açım biraz daha farklı. Nasıl farklı? Hani sizin dediğiniz gibi böyle bir korkuyla değil de size daha önce de belirtmiştim o korkularımın işte çok böyle şey (...) hani biraz daha aslında o şeyin fazlasını biraz daha sanki onu fark ettim. Biraz tedirginliklerim hala olsa da ama yok, ilk bakış açım biraz daha değişmiş diyebilirim onu fark ettim...

P: Biraz rüyaları kendi kendinize konuşmalar gibi değerlendirmiş olmak size iyi geldi o zaman?

A: Biraz... öyle düşündüm yani... [7. Seans]

Psikoterapi sürecinin devamında Ayşe Hanım'ın yaklaşık bir ay önce görse de duygu ve düşüncelerinin hala benzer olduğu, “çok etkilenmişim” dediği rüya çalışıldı. Uyandıktan sonra özlem duygusunun sürdüğünü ifade etti ve ses kaydı alarak tuttuğu rüya günlüğünde ses tonu ağlamaklıydı:

“Rüyamda eşimi gördüm. Deprem olmuş her tarafta ve eşim uzanmış bir şekilde yatıyor ama herkes öldüğünü söylüyor ve “cenazeyi götürüp gömelim mi?” diyorlar. Ben “hayır eşime pek müdahale yapılmadı. Deprem anıdır, bayılmıştır. Soğuktandır”. Eşim belki ayılır diye beklemek istiyorum. Yedi gün boyunca üzüntü, sıkıntı, stresle başında bekliyorum. Baya bir sıkıntı, stresle. Sonra yedinci günü uzandığı yerden eşim kalkıyor. Kalkıyor ama ben sevinemiyorum hala kalktığına. Çünkü yüzü gözü şiş, hastalıklı bir yüz şekli olur ya... Baya kötü bir durumda görüyorum. “Neden” diyorum “eşimin siması bile değişik yani”. Eşim kalkıyor ve o da mutlu değil. Bende mutlu değilim, o da. Eşim kalkıyor. Benim küçük oğlan özellikle, etrafımızda çocuklar var. Küçük oğlanı kucığına alıp sevip, öpüp, sarılıyor. Onunla oynuyor ve ben hala üzgün bir şekilde eşim neden bu halde deyip düşünüyorum.” [Rüya 2: Depremi ve Kaybı Yeniden Yaşantılama Rüyası]

Ayşe Hanım yedi gün başında bekledikten sonra ayıldığında karşısında duran kişinin eşi gibi görünmemesi ve yüzüne bakmaması ona yine “belki de bu bir rüya” diye düşündürmüştü. Ayşe Hanım rüyada, ‘Eşikle Karşılaşma Rüyasındaki’ belirsizliğe benzer şekilde eşinin başında acı, hüznün ve korkuyla bekledikten sonra eşi ayıldığında “demek ki ben bir rüyada mıyım, hayalde miyim? Bu benim eşim değil” demiş, şaşkınlık duygusu ve belirsizlikle anlam vermeye çalışarak “acaba eşim öldü mü ya da ölmediyse ne oldu” diye düşünmüştü:

“...Yedi günün sonunda o kadar çok da sevinemiyorum. Baktıkça hâlâ ağlıyorum... Şöyle bakıyorum, bu benim eşim değil diyorum... Kendi kendime diyorum acaba yattı da mı böyle yüzü gözü şişti böyle hastalıklı gibi sonra bakıyorum eşim bana baktığında gözlerinin içi güler yani ilkin bana bakardı, ilkin de bana bakmıyor. Hani sanki eşim

değil de başka biriymiş gibi... Yani eşim de kalktığı yerde... Mesela ben hala o ayakta ama ben ağlıyorum... Acı çekiyorum eşim nerede işte bu benim eşim olsaydı gözlerime bakardı veya yüzleri gözleri şişmiş böyle, o eşimin şeyi değil yani. Eşim ama eşimin... Belli, yani benim eşim her insanın bir şeyi olur mesela eşim gözlerinin içi gülerdi. Eşim bana bakınca çocuklarıma bir daha böyle sevgiyle bakardı. Bu tamam kalıbı eşime çok benziyor ama içindeki eşim değil gibi bir şey var.” [7. seans]

Psikoterapi sürecinin ilk aşamalarında çalışılan iki rüya yaşantısının başında da “demek ki ölmemiş”, “bir yerden çıkmış gelmiş, ben mi yanıldım”, “hayır, eşime pek müdahale yapılmadı” gibi düşünceler ve “kabullenmeme duygusu” vardı. Rüyaların sonundaysa eşinin gittiği, gördüğünün bir rüya ya da hayal olabileceği, belki de öldüğü halde bir şekilde yanına yardım için gelebileceği ya da ölecek korkusundan sonra ayıldığında yanında duranın eşi olmadığı, eşinin ölmüş olabileceği ya da nereye gitmiş olduğuyla ilgili belirsizlik duygusu vardı. Nihayetinde bu iki rüyada da eşinin artık yanında olmadığı bilgisine eşlik eden acaba bu bir rüya mı ikilemi yaşadığı görülüyordu. Ayşe Hanım’ın ölümün gerçekliğini içselleştirmeye ilgili yaşadığı ikilemler ve “bu bir rüya mı” düşüncesi eşinin kaybını kabullenememeyi de besliyordu. Rüya yaşantısında, depremden sonra yerde uzanmış bir şekilde yatan eşinin yanındayken birkaç kişi gelerek cenazesini götürmeyi teklif ettiklerinde “ben şu anda eşimi gömmek istemiyorum, belki de ölmemiştir”, “pek müdahale edilmedi, ben bekleyeceğim, belki müdahale olur eşime” demişti. Eşinin ölmediğine, ayılabileceğine inançla başında “ağlayarak, bağırarak” beklemiş, ya “ayılmazsa korkusu” ile “yedi gün [boyunca] karanlığın içinde yaş[amıştı]”. Ayşe Hanım’ın bu deneyimleri, yas sürecinde olan kişilerde kaybettiği yakınının hayatta olduğu, aslında ölmediği, ölümünün belirsiz olduğu, hasta ya da ölüyor olduğu rüya yaşantılarının yaygın olduğuna ilişkin alan yazını destekliyordu (Black vd., 2016). Ayrıca, rüya yaşantılarının benzersiz oluşu ve öznel deneyimi yansıttığı (Belicki vd., 2003), rüya ve uyanıklık arasında bir sürekliliğin olduğu (Hartmann, 2010; Schredl, 2010; Malinowski vd., 2014; Domhoff, 2020) göz önünde bulundurulduğunda, Ayşe Hanım’ın uyanıklıktaki yaşadıklarının bir rüya gibi gelişi ve kabullenmekte güçlük deneyimlerinin rüya yaşantılarında devam ediyor oluşu oldukça anlaşılırdı. Ayşe Hanım, deprem günü eşinden yanıt alamadıktan sonraki düşüncelerini “aynı bu rüyadaki sözlerimi söylüyordum işte; üşüdü, aslında soğuktan ondan bayılmıştır... işte aslında pek bir şeyi yoktu ya belki kırılmıştır” diyerek ifade etti. Yakınını travmatik bir

nedenle kaybetmiş (kaza gibi ani ya da kanser gibi hastalık) kişilerle yürütülen nitel bir araştırmada, katılımcıların hiçbiri ölen yakınına kötü bir durumda gördüğünü bildirmemiştir (Sami, 2019). Ayşe Hanım'ın eşini deprem gibi toplumsal ve çok boyutlu travmatik bir yaşantı sonrası kaybetmesi ve ölümüne şahit olması, rüya-uyanıklık sürekliliği görüşüyle de uyumlu olarak, eşiyile ilgili olumsuz rüya yaşantısına neden olmuş olabilir. Rüya yaşantısında eşinin başında yedi gün boyunca stres, sıkıntı ve acıyla beklemenin “benzeri[ni]” deprem günü eşini hastaneye götürmeye çalışırken yaşadığını anlattı:

“Ben arabadayken, eşim arabanın içindeyken, gerçek hayatımda götürürken hani çaresiz bir şekilde kalkmıyor ve ben bekliyorum. Üstüne bir an bayılmışım, ona benzetirdim, biraz üstüne bir an bayılmışım. Kendimden geçmişim, yani üstünde artık o acı, o şeyle. Hani geri kendim de hani insanlar düşünebiliyor musunuz... Bak yanında bayılıyorum, beni ayıltan bile yok... O derece herkesin kafası (...) kafası gözü kırık bir şekilde, herkes o şeyde. Mesela o şey... Kendi kendime de ne şekilde ayılmışım mesela böyle kendi kendime baş dönmek şeklinde bir ayıldığım da böyle göz açılacak ya hani düşünün Allah'ım dua ediyorum ben uyumuş muyum yoksa az önceki gördüğüm bir kâbus muydu? Yalvarıyorum, önce Allah'a dua ediyorum. Allah'ım gözüümü açıyorum. Evde yatağında yatmış olayım. Yani hepsi aslında bir kâbus olmuş olsun ona benzettim yani... Dediğiniz gibi... Açığımda, hayır... Eşim aynı yerde, kâbus değil, kesinlikle aynı yerde ben hala bekliyorum... Ayılıyorum, bayılıyorum ama o arabanın içinde eşimin başında bekliyorum. Otur... O uzanmış bende başında (...) ona müdahale etmeye çalışıyorum işte. Buna benzettim, yani ısınsın diye bir işte bir ayağını sarıyorum, bir kolunu sarıyorum, bir ayıltmaya çalışıyorum (...) yani sadece uğraşıyorum.” [8. seans]

Uyanıklıkta rüyadakine benzer bir beklemenin “ölümden beter” olacağını söyleyen Ayşe Hanım'la uyanıklık yaşantısı değerlendirildiğinde, aslında deprem günü yaşadığı “kabullenmeme duygusu” o gün için eşini hastaneye götürmekle ilgili mücadelesini sağlayan şeylerden biriydi. “Başaracağım” düşüncesi ve “umut”, uyanıklıkta “[o gün] iyi ki yaptım dediği” eylemlere yardımcı olmuştu. Bu bağlamda, kabullenmemenin o gün için işlevsel bir yönünün olduğu seans içinde yeniden çerçevelendirildi.

Ayşe Hanım uyanıklıkta da benzer şekilde bilişsel olarak eşinin öldüğü bilgisine sahip olsa da kabul etmede zorluk yaşıyordu. Depremden sonra da “bir-iki gün hiçbir şekilde öldüğüne inanma[mıştı]”. “Kabullenmeme duygusu” üç-dört ay boyunca yoğun bir şekilde sürmüştü. Travmatik bir biçimde aniden yaşanan kayıplarda ölümü kabullenmede güçlük yaygın bir deneyimdir (Lehman vd., 1987; Barlé vd., 2017). Ölüm nedeniyle ilişkili bağlamlar da ölüme hazır bulunmama, gerçek dışılık, anlamlandırmada güçlük gibi yaşantılara neden olabilir (Nakajima vd., 2012; Boelen vd., 2015). Bunun yanında, kaybın ardından Ayşe Hanım’ın kabullenmeyle ilgili deneyimleri zaman zaman farklı düzeylerde azalıp artmaya devam etmişti. Bu bağlamda, yas sürecinin dalgalı ya da iniş çıkışlı doğasının (Arizmendi ve O’connor, 2015) kaybı kabullenmeyle ilgili deneyimleri de kapsadığı söylenebilir. Ayşe Hanım, kabullenmeyi düşünmek istemediğini ve düşünmenin de kendisine acı verdiğini ifade ediyordu. Deprem günü yaşadığı düzeyde şiddetli olmasa da örneğin önceki gün yapılan eşinin mezarlığından bahsederken “dünden beri acıyla kıvrıl[dığını]” ve “neredeysen bir hastalık yapacak kadar” zorlandığını anlattı:

A: O ismi, o şeyi... Bir de altı tane hep yan yana, hepsi aynı isim hani şey... Ben böyle bu bir rüya mı... Aslında öldüğünü de biliyorum ama bilmiyorum ismini hep farklı, güzel yerlerde biz kullanırdık... İşte öyle gördüm mü daha bir yani az... Öldüğünü de biliyorum ama bilmiyorum.

P: Yine de o taşta görmek sizin için daha farklı bir deneyimdi. Biliyor olmanıza...

A: Şöyle toprak altına bakıyordum, toprağın üstüne... Acaba o mu, değil mi? Belki var mı... Hani bazen yeri geliyor onu bile kabullenmiyordum. Hani sanki böyle yapınca ismi yazınca sanki kesin işte ölmüş, kaçışın göçüşün yok işte... Yani yok o mu, değil mi... Değil bak o... İsmi bile üstünde... Hani o, bu duyguyu mu bilmiyorum yani...

P: O zaman mezar taşında görmüş olmanın biraz daha kabullenişinizi arttırdığını söyleyebilir misiniz? Eskiden yüzde altmış mı demiştiniz? “Yüzde altmışlarda kabulüm... Bazen sanki daha fazla artıyor, bazen azalıyor...” O biraz böyle...

A: Çok acı veriyor. Kabullenmeyi düşünmek istemiyorum. Şu an bile öyle düşündüm mü gerçekten sağlığıma zarar verecek bir şekilde acı hissediyorum. Yani şu an en... Birkaç gün bunu böyle bazen düşünüyorum... Bazen de diyorum düşünme işte sağlığına işte zarar gelecek... İşte bir dur zamanla gider gelir alırsın... Kendi kendime böyle diyorum.

P: Bu gerçeği mi kendinize hatırlattığınız zaman size şey yapıyor, sağlığınıza zarar veriyor?

A: Evet.... [Kısa bir müddet bekliyor] Yani zaten aslında vefat ettiğini biliyorum ama işte bunlar çok karmaşık duygular ya gerçekten kaybetmeyen bilemez... [5. seans]

4.2.2.3. “O Geceyi Sanki Tekrar Yaşıyorum”

Psikoterapi sürecinin başlarında, Ayşe Hanım’ın rüyalarında depresyon ve eşini kaybetme travmasını ya da bu bağlamda uyanıklıktaki içsel deneyimlerini yeniden yaşantıladığı görülmüştü. Travmatik kayıpların ardından tecrübe edilen yaşla, doğal ya da beklenmedik olmayan nedenlerle yaşanan kayıpların ardından tecrübe edilen yaş farklı örüntülere sahiptir (Armour, 2007; Barlé vd., 2017). Travmatik yasın, yas ve travmayla ilişkili özellikler içermesinin yanında (Mutabaruka vd., 2012; Smid, 2023) hem depresyon travması hem de bu travmatik deneyimde eşini kaybetmiş olmak, Ayşe Hanım için yaşadığı travmayı çok daha karmaşık bir hale getirmişti. Ayşe Hanım’ın “her tarafımız yıkım”, “şu an ciddi bir yıkım var” diyerek ifade ettiği gibi, depresyon günlük yaşamında hala birçok açıdan kendini göstermeye devam ediyordu ve “şokun [hala] daha etkisindeydi”. Örneğin, eşinin “mezarlığı[nı] ziyarete giderken evin yerini”, “enkazın altında paramparça olmuş” arabalarını görebiliyordu. “Depresyon korkusundan, Ayşe hayatının ne olacağı hiç belli olmaz” diyordu. Bunun yanında, hala zaman zaman devam eden depresyonlar “eşi[n]i, yokluğunu” ve “hep o anı hatırl[atıyordu]”:

“Burada dönem dönem değişiyor aslında. Bazen üç dört gün bayağı bir sıkılaşıyor, bazen bir hafta, on gün, on beş gün yok. Biz diyoruz ki artık bitti yani alışalım, bir bakıyoruz gene... Yani bura öyle engebeli şey değil... Zaten ilk etaplarda hiç size söylemeyeyim. Zaten ilk etaplarda burada on beş, yirmi gün, yirmi beş gün hep böyle...” [16. seans]

Depresyon travmasının ve içsel ya da dışsal hatırlatıcıların uyanıklıkta birtakım zorluklara yol açmasının yanında Ayşe Hanım’ın rüyalarında da depresyonu yeniden yaşantılama mevcuttu. Hafta boyunca tecrübe ettiği rüya yaşantıları değerlendirilirken “şiddetli rüyalar gördüm”, “hep depresyon olmuş, hep bir konu, hep bir o anın şeyleri” demiş ve “bütün gece cebelleş[tiğini]” anlatmıştı. “Depresyondan beri sabaha kadar

sürekli böyle şeyler görüyorum” diyerek bunların birçoğunun “korkuyla veya panikle kalktığı”, “kötü” rüyalar olduğunu paylaştı. ‘Eşiyle Karşılaşma Rüyasında’ beklemediği anda bir mucize gibi karşılaştığı eşi izini kaybettiriyor, Ayşe Hanım özlem, yüzünü göremediği için üzüntü ve izini kaybettiği için hayal kırıklığı yaşıyordu. Deprem deneyiminin ardından rüya yaşantıları uyanıklıktaki duygusal ve travmatik stresi yansıtır (Najam vd., 2006). Ayşe Hanım’ın rüya yaşantılarındaki bu yansımaya ek olarak, kayıp deneyimiyle ilişkili ayrılık sıkıntısını yansıtan örüntüler de görünürdü. Bu örüntüler, travmatik yaşantıları içeren rüyaların travmatik stresi, kaybı içeren rüyaların ayrılık sıkıntısını yansıttığına ilişkin alan yazını desteklemesinin yanında (Kuiken vd., 2008), travmatik bir kaybın yol açtığı hem travmatik yaşantıyla hem yaşla ilişkili deneyimlerin Ayşe Hanım’ın rüyalarında karmaşık bir biçimde görünür olduğu söylenebilir. Örneğin, kız kardeşinin öldüğü, ne olduğunu tam olarak hatırlayamasa da stresli olduğunu bildiği, evden dışarı çıktığında ne olduğunu bilmediği ama deprem gibi “büyük bir olumsuzluk” ile karşılaştığı farklı rüya yaşantıları vardı. ‘Depremi ve Kaybı Yeniden Yaşantılama Rüyasında’ da “aslında [rüyada] depremin (...) bir benzerini yaşıyorum” diyerek ifade ettiği şekliyle, “sanki daha önce tat[tığı]” bir acıyı tekrar ve bu defa “daha fazla acı”, “daha umutsuz” hissederek yeniden tadıyormuş gibi deneyimlemişti. “O geceyi sanki tekrardan bir daha yaşıyor[du]”, saatin “pek farkı yok[tu]”, karanlık ve soğuktü. Rüyası “o kadar allak bullak[tı ki]”, “her taraf[ta] enkaz, yıkıntı, millet, bağırma, çağırma” vardı. Uyanıklıktaki depremden daha fazla kaosun ve kaybın olduğu bir “mahşer günü” gibiydi:

“Ben aslında depremi, depremin o günkü o serüveni o günkü, yani yıkım, o günkü nerede olduğum aslında o yaşadığımın bir benzerini yaşıyorum. Yani farklı bir yerde değilim. Farklı bir ortamda da değilim, olduğum yerdeydim. Evim tamam, tam yıkılmamıştı ama böyle enkaz yığınlarıyla... Enkaz yığınlarıyla doluydu yani zaten... Bizim bahçemizdeydi. Bahçemizde zaten bayağı bir yıkıntı içerisindeydi. Molozlar böyle yürüyecek yer yok. Hatta bugün baktım da hatta bacaklarımın yarası yani hala... Tüm tamam büyük yara gitse de böyle izleri hepsi duruyor yani. Aynı biz gene kendi kapımızın önündeyiz. Aynı ev, hemen hemen yıkıldı yıkılacak ve molozlar etrafımızda dolu. Aynı eşim vefat ettiği bahçede yani bizim kendi bahçemizde ama eşim o zaman ağız üstü yatıyordu gerçek vefat ettiğinde, bu sefer.. O zaman gerçi bahçede daha vefat

etmemiştii ama bayağı bekledik. Yani yardım bekledik ama bu defa sırt üstü uzanmış... Bekliyorum yani.” [7. seans]

Ayşe Hanım’ın uyanıklık ve rüyada yeniden yaşantılamayla ilgili deneyimleri TSSB örüntüsünden farklıydı. Yeniden yaşantılama, büyük çoğunlukla travmatik kayıp yaşantısıyla ilişkiliydi, özlem, acı, üzüntü duyguları daha baskındı. Travmatik kayıpların ardından yaygın olan tekrar bir sevdiğini kaybetme kaygısı, ölümü kabullenmeyle ya da anlamlandırmayla ilgili zorluklar (Barlé vd., 2017) yaşamında daha geniş bir alan kapsıyordu. Bu rüya yaşantısında eşini gömmek istemiyor ve “[ya] gömersem de yaşıyorsa” diye düşünüyordu. Bir yandan da neden kaynaklandığını bilmediğı bir şekilde “ben bu hatayı yapmayacağım”, “bir daha böyle bir şey olmayacak” düşüncesiyle sanki daha önce yapılmış bir hatayı tekrarlamak istemiyordu. Bu düşüncelerle “yedi gün boyunca otur[muştı]”. Travmatik bir kayıp yaşayan kişi, sorumluluk ve suçluluk duygusuyla ilişkili müdahaleci düşünceler (Barlé vd., 2017), ölüme neden olan durumu önlemek için yapabileceklerine dair ruminasyon yaşayabilir (Lehman vd., 1987). Ruminasyonsa, kayıp sonrası psikopatoloji ile ilişkilidir ve kayba uyum sağlamada risk faktörüdür (Eisma vd., 2014). Ayşe Hanım uyanıklıkta, deprem günü de yaklaşık bir ay boyunca “eşim ya ölmediyse” diye düşünmüştü. Öldü deseler de “hep kendi kendime diyorum keşke o anda bile birilerini zorla[saydım]” demiş, “keşke bir [şehire], genel bir uzman doktora götür[seydim]” diye düşünmüştü. İlk haftalarda “acaba hastaneye geç mi gittik” diye kendini suçlamıştı:

P: Tamam. O zaman bunu bir hata olarak görüyorsunuz? Yani herhangi bir mücadele vermeden, beklemekten ya da herhangi bir şey yapmadan... Bir şey... Yani onun gömülmesine müsaade etmek bir hataymış gibi ya da beklememek, mücadele etmemek bir hataymış gibi mi geliyor size?

A: Şimdi rüyada sanki zaten buna benzer bir şey işte yaşamışım ama ne olduğunu bilmiyorum. Yani tam daha önce... Daha tecrübeli görüyorum kendimi... İşte hani hep ben ya eşimi gömmeden... Keşke başka bir doktor da görseydi diye... Hani acil değil de gerçekten bir işin ehline... Bir uzman görseydi hani neyi var, gerçek bir muayene etseydi... O benim zaten kafamda hep soru işareti oldu. Yani hep oldu. O esnarlarda çok oldu... İşte öyle olunca hani... Demek ki onu artık nasıl olmuşsa o da benim

kaşamda yerleşmişti. Bir daha böyle bir şey olmayacak gibisinden... Çünkü rüya, gerçek hayatta da ben onu yaşamıştım.

P: *O zaman gerçek hayatta bir hata yaptığınızı düşünüyor musunuz Ayşe Hanım?*

A: *Yani dediğim gibi şimdiki size söylediğim keşke bir uzman da görseydi diye kendi kendime... Hani bu benim görüşüm... Dışarıdakilerine görürseniz herkes yani belki saçma bile bulacak. (...) neden böyle diretiyorsun gibisinden... Onu her zaman kendi kendime, keşke onu yapsaydık dedim yani. Hani öldü dediğinde bile bir götürseydim [şehire] o şekil... [8. seans]*

Deprem günü eşini molozların arasından çıkarmak, bir araç bulmak, hastaneye ulaşmak çok zaman almıştı. Rüya yaşantısıysa daha karmaşıktı, “herkes cenaze şeyindeydi” ve daha fazla kaosun, kaybın, yıkımın olduğu, “daha kötü”, “mahşer günü gibi” bir ortamdı. Bu yüzden, rüya yaşantısında Ayşe Hanım’ın yapabileceği, elinden gelen tek şey eşini gömmelerine müsaade etmeyip, ayılabilir düşüncesiyle “biraz daha umutsuz, eli kolu kırık bir şekilde” başında beklemektir. Rüya ve uyanıklıktaki deprem yaşantılarında Ayşe Hanım’ın tutum ve yönelimlerinde fenomenal bir benzerlik vardı. Daha da ötesi, uyanıklıktaki deprem günüyle ilgili yeniden yaşantılama ya da o gün farklı yapabileceği eylemlerle ilgili ruminasyon benzeri düşünceleriyle, rüya benliğinin deneyimleri örtüşüyordu. Benzer şekilde, sevdiği bir yakını kaybetmiş İranlı kadınlarla yapılan nitel bir araştırmada, rüya ve uyanıklık yaşantıları arasında belirgin bir ilişki olduğu, rüyaların yaşlı kişinin duygu, düşünce, ihtiyaç ve arzularını yansıttığı görülmüştür. Dahası, kişiler bu rüyaların etkisini yine düşüncelerinde ve yaşam tarzlarında hissetmişlerdir (Afshani vd., 2021). Rüya ve uyanıklıktaki deprem yaşantılarının açılı farklılıkları değerlendirilirken, Ayşe Hanım’ın her iki yaşantıda da o anların bağlamında elinden geleni yapmış olduğu düşüncesine ulaşıldı. Uyanıklıkta bu düşünceye ilişkin tutumu daha azımsayıcıyken, rüya yaşantısını çalışmayla güçlendiği söylenebilir. Uyanıklıkta deprem günü “herkeste bir mücadele olduğu için kimseye sesi[n]i duyurama[mıştı]”. Ayşe Hanım kendisi “ayakta duramazken”, “şok” hissederken, “o kadar kötü olmama rağmen elimden gelenin en iyisini yaptım” demişti. Rüya yaşantısında kendisine sorulmuş olsa ya da uyanıklıkta Ayşe Hanım’ın yaşadıklarına şahit olan birine sorulmuş olsa yine elinden geleni yapmış olduğunu söyleyecekti:

P: Mesela rüyanızda da yedi gün boyunca bekliyorsunuz ya ölmediyse ve gömersem düşünceyle... Mesela oradaki Ayşe'ye gelip sorsak da yedi günün sonunda yani üzerine düşeni yaptı mı o Ayşe diye sormuş olsak, yaptım der miydi rüyadaki Ayşe?

A: Evet. Yani o anda mahşer yeri gibi hiç kimsenin yardım edecek... Ben demek ki görüyorum orada milleti, cenazeleri, böyle mezarlığa doğru gidişlerini. O anda bunu görüyorsam ki zaten hiç kimsenin hastane gibi bir lüksiyeti yok hani rüyam daha kötüydü diyebilirim... O an ben en azından yani bekletiyorum. En azından bir miktar bekleyeceğim... Yani gene hata yaptım demezdim.

P: Tamam. O zaman rüyadaki Ayşe uyanıklıktaki gibi mücadele bile edememişti. Değil mi? Edemediniz yani rüyanızda sadece bekleyebildiniz... Ama buna rağmen rüyanın şartlarında, rüyadaki kaos ortamının şartlarında o Ayşe de elinden geleni yapmıştı. Yani onun bir araç bulma gibi ya da birisine gidip bir şey rica etme gibi bir ortamı bile yoktu değil mi? O zaman biraz şartlara göre değerlendirilebiliyor aslında... Yani rüyadaki kaos ortamı çok daha kötüydü ve o anda yapılabilecek belki elinizden gelen şey sadece beklemektir... Ayılmasını beklemektir... Ama uyanıklıkta elinizden gelen başka şeyler de vardı. Kaos nispeten daha azdı rüyanıza göre... Araç bulmaya çalıştınız... Birilerine oraya sizi götürmesi için şey yapmaya çalıştınız, ayarlamaya çalıştınız... Hastaneye gidince başkalarının da kontrol etmesini istediniz... Kendiniz arabada sürekli onu korumaya çalıştınız. Sıcak tutmaya çalıştınız. Yani elinizden gelen her şeyi yine uyanıklıkta da yapmışsınız. O yüzden mesela birisi, sizi dışarıdan izleyen birisi... Ayşe elinden geleni yapmış mıdır diye başka birisine sormuş olsak mesela ne cevap verir diye düşünüyorsunuz?

A: Yani burada görenler de duyanlar da benim... Zaten bizim [burası] küçük bir yerdir. Yaptığınız duyulur yani... Siz hiç tanımadığınız insanlar şekil... yanında bile, yani yaptığınız şeyler duyulur... Hani mesela bizim orada akrabalar var eşimin akrabaları hani duymuşlar onu komşularımdan duymuşlar... “İşte Ayşe burayı inletti”, “bu mahalleyi kükretti” gibisinden... Yani bağırıp ağlayıp çabalaması işte herkesten koşup yardım dilemesiyle hani zaten söylendi... “işte orayı inletti”, “yani elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştı”. Daha sonrasında düşünün arabada bile görmüşler beni hiç tanımadığım insanlar... Ama dediğim gibi [burası] küçük bir yer. Bir de olay da büyük olduğu için konuşulacak bir yer. Geçende benim bir akrabama geliyor işte laftan laf açılıyor... “Dolmuşta gittik işte bir bayan vardı, adı Ayşe”. Hani dinleyen kişi de amcamın kızı... Yani kadın demiş “elinden gelenin en iyisini yaptı, yeri göğü inletti.

Eşi de bilinç kaybetmesin diye bir yol boyunca” demiş “elinden gelenin en iyisini yani en iyisini yapmaya çalıştı...” [8. seans]

Çevresel bağlamla ilgili bu farkındalığın yanında, “benim elimde olan bir şey yoktu”, “o anda gücüm ona yetmedi”, “benim gücüm olsaydı” diyerek “güçsüz hisse[ttiğini]” ifade eden Ayşe Hanım, “herkese de zaten duyurdum, aradım, söyledim” dese de “hem maddi hem manevi” bireysel yetersizliğinin daha fazlasını yapamamasına neden olduğunu ima etti. “Örnek vereyim, araba sürmesini bilseydim” “bir şekilde yani ısrarla veya şeyle kendim bir arabayı alıp yani zorlattırıp götürürdüm” dedi. Verdiği bu örnek üzerinden değerlendirme yapıldığındaysa, bireysel değişkenlerin o günkü bağlamda bir etkisinin olmayacağını fark etti:

A: ...tamam arabamız vardı ama enkazın altında kaldı... Diyorum ya her taraf... Yani asla araba sürmeyi bilsem bile o anda arabalar da yok... Düşünebiliyor musunuz, arabalar, hepsi şeyin altında enkazın... Hani kendi kendime gene belki acaba sürmeyi bilsem bir şeyler yapar mıyım diye bir şeylerim oldu. Yani...

P: O zaman bu uyanıklıkta aslında bir tarafıyla düşündüğünüz bir şey de... Yani elinizden geleni yapmaya çalıştınız ama belki daha farklı... Mesela araba kullanmayı biliyor olsaydınız belki daha...

A: Onu da denedik, biliyor musunuz? Oğlum iyi kötü çok böyle hafif bir düzeyde araba sürmeyi biliyor oğlum... Aslında onu da denedik. Yani böyle burada kendimi aslında suçlayacak bir şey de yok. Ben hemen anahtarı almak istedim. Önce bir arabaya bakayım eğer arabamız şeyse benim kontrolüm altında işte yavaş yavaş gitmesi şartıyla... Ben önce çıktım koşuyum yani yukarıdan ne şekilde olursa olsun işte eşimi de bırakamıyorum. Biraksam bina çökse bir şey olsa ne yapacağım... Ama genede de ona rağmen bir beş on dakika geçtikten sonra bir arabaya bakayım... Eğer varsa... Zaten kimse bize yardım etmeyecek... Arabamızla gidelim ben çıktığımda arabamız da enkazın altındaydı. O anda da ben böyle düşünüyorum ama kimse bana arabasına verir miydi, gene vermezdi... Güçsüzlüğe şey yapıyorum... Çünkü kesinlikle değil araba vermek kimse insanları arabasına bile almıyordu... O şekilde...

P: O zaman aslında hem siz nasıl bir kadın olursanız olun ya da nasıl bir şarta sahip olursanız olun, o anki kaos gerçekten öyle bir kaostu ki siz kim olursanız olun hangi şartlarınız olursa olsun aslında elinizden geleni yapmış olduğunuzu burada düşünüyorsunuz o zaman...

A: Evet. Onu bile düşündük. On yaştaki çocuğa sür biz yapacağız, başaracağız... Hani düşünün araba da yok ve alabileceğim kimse de yok arabayı... [8. seans]

Rüya çalışmasının etkileri değerlendirildiğinde, Ayşe Hanım “hoşuma gitti”, “aydınlandım” dedi. Psikoterapi sürecinin başında ve mevcut rüya çalışmasının yapıldığı seanstan yaklaşık bir ay önce gördüğü bu rüya yaşantısından sonra uyandığında “eşim bana küsmüş, ben kötü bir şey mi yaptım, yüzüme bakmadı” diye “anlamlandır[mış]” ve “etkisinde (...) kalmıştı”. Ayşe Hanım’ın rüyasını anlamlandırma biçimi, yakınlarını travmatik bir biçimde kaybetmiş kişilerle yapılan bir çalışmada, inançlı olduğunu belirten katılımcıların, rüyaları ölen yakınlarıyla bir çeşit iletişim aracı olarak gördükleri ve bu şekilde kendilerine bir mesaj verdiklerini düşünmeleriyle örtüşüyordu. Ayrıca, yine aynı çalışmada birçok katılımcı Ayşe Hanım’a benzer şekilde, rüyalarının uyanıklıktaki ruh hallerini de etkilediğini söylemiştir (Sami, 2019). Ayşe Hanım’ın rüyasını anlamlandırma ve anlamlandırmanın uyanıklık yaşantısına, daha öznel olarak yas sürecine etkisiyle ilgili bu deneyimi rüyaları psikoterapide ele almanın kritik önemine işaret ediyordu. Rüya çalışmasından sonraysa, “onu pek ifade etmediğini” “kavradı[ğımı]” ifade etti. “Konuşup, konuşup açınca” rüyanın iç dünyasını yansıttığını fark ettiğini, “biraz daha motive” hissettiğini belirtti ve “elimden geleni yaptığımı düşünüyorum” dedi:

A: ...Biraz açtık... İçten içe, içe içe derken biraz daha kendimi hani çok şükür daha güçlü hissettim yani yapmışım ben o anda da elimden geleni yapmışım. Hani hiçbir şey yoksa da oturup beklemişim en azından pes edip hemen gömmemişim... Pes etmemişim orada da...

P: Evet, evet... Yani bu düşünceniz zaten vardı biraz ama bazen gelgit oluyordu. Şimdi daha yerleşmiş oldu diyorsunuz anladığım kadarıyla değil mi? Daha yerleşti, bu düşüncem daha güçlenmiş oldu diye söylüyorsunuz sanırım...

A: Evet. Aynen o şekilde. [8. seans]

Rüyada, kaosa rağmen gömelim, görevimizi yapalım diyenler Ayşe Hanım için uyanıklıkta çevresinde zor şartlara rağmen destek olan kişilere karşılık geliyordu. Nitekim, sevdiği yakınlarını kaybeden kişilerin rüya içerikleri, kayıp sonrası algıladıkları ve aldıkları sosyal desteği de yansıtır (Afshani vd., 2021). Ayşe Hanım için kayıp yaşantısında sosyal desteğin kolaylaştırıcı bir işlevi vardı. Rüya yaşantısıyla

birlikte bu bir kez daha değerlendirilmiş olundu. Bunun yanında, “elimden geleni yaptım” diyebilmenin yas sürecine ve işlevselliğine katkısı değerlendirildi. Ayşe Hanım bu çıktı doğrultusunda “okula başlayacak [çocukları] için bir şeyler yap[ma]” ve bir çocuğunu “hastaneye götürme” hedefleri belirledi. Bunun yanında, “bazen yapamadığım şeyler oluyor”, “yapamadığımda da kendimi çok güçsüz hissediyorum, neden yapamadım gibisinden” diyen Ayşe Hanım’la ‘elden geleni yapmak’ yeniden çerçevelendirilerek bağlamı dikkate almanın önemi değerlendirildi.

4.2.3. Tema 3: “Biraz Daha Hayata Tutunmaya Çalış[ma]”

Psikoterapi sürecinin ilerleyen aşamalarında Ayşe Hanım’ın “daha iyi olma” motivasyonunun ve bu doğrultuda mücadelesinin arttığı, yaşama katılımdan kaçışla birlikte dinlenme, eğlenme, öz bakım gibi bireysel ihtiyaçların farkına vardığı, kayba dair artan kabulle beraber üzüntünün de arttığı ve eşin iyileştirici bir rol olarak yas sürecine katıldığı ortak bir örüntü görülmektedir.

Bu örüntünün hâkim olduğu seanslar sürecinde Ayşe Hanım’ın “hayata tutunma” çabasına eşlik eden zorluklar tüm süreçte olduğu gibi yine mevcuttu. Kolunu demir rafa çarpmış, alçıya alınmış ve kolunun ağrısıyla çalışmak durumunda kalmıştı. “Ciddi bir baş dönmesi”, “denge problemi”, gözlerine vuran “baş ağrısı yaşamış”, fiziksel ağrılar “ruhsal olarak da tetikl[emiş]”, evin ve çocukların sorumluluklarıyla ilgilenmişti. Bu zorluklar nedeniyle “duygusallığı” artmış ve “tahammülsüzlük” hissetmişti. Ekonomik şartlar nedeniyle rahatsızlıklarına rağmen çalışmak durumunda olması “güçsüz” hissettirmişti. Sağlık problemleri nedeniyle birçok kez hastaneye gitmesi, çocuklarının ve babasının sağlık sorunlarıyla da ilgilenmesi gerekmişti. Acı ve özlem hissediyor, içi “sürekli yanıyor[du]”. Yeğeni “ölümden döndü[ğü]” bir kaza geçirmişti ve hastanede onun yanında durmuştu.

Hafta boyunca tecrübe ettiği rüya yaşantılarının içeriği değerlendirildiğinde, Ayşe Hanım geceleri “cebelleşme” içinde olsa da “ciddi bir hatırlamama” durumu olduğunu ifade etti. Bu durumaysa, geceleri çok geç saatlerde yatıp, çok erken saatlerde kalktığı, gündüzleri de çok yoğun geçirdiği için “acaba çok yorulduğum için mi hatırlam[ıyorum]” diyerek değerlendirdi.

4.2.3.1. “Elimden Geleni Yaptım” Diyebilmek “Ferahlatıcı”

‘Eşiyile Karşılaşma Rüyası’ ve ‘Depremi ve Kaybı Yeniden Yaşantılama Rüyasının’ çıktıklarından olan sosyal desteğin işlevselliği için yönlendirici bir katkısının olduğunu ve elinden geleni yapmış olmanın yas sürecini iyileştirici bir yönünün olduğunu değerlendirdikten sonra, Ayşe Hanım’ın tercih ettiği alanlar üzerinden bu kaynakların hayata katılımı üzerine konuşuldu ve haftalık uygulamalar belirlendi. Ayşe Hanım, zaman zaman, komşularıyla “az da olsa bir kafa dağıtmak için oturup sohbet ediyor[du]”. Bunun yanında, mezarlık ziyareti, Kur’an-ı Kerim okuma, mescitte yapılan sohbetlere katılma gibi düzenli yaptığı, manevi kaynaklarıyla ilişkili eylemleri de devam ediyordu. Yas sürecinde önemli başa çıkma kaynaklarından biri olan maneviyat ve dini inanç (Özel ve Özkan, 2020), travmatik kayıpların ardından koruyucu bir işlev gösterir (Cowhock vd., 2011; Sharpe ve Boyas, 2011; Daniel, 2017; Hamdan vd., 2020). Yakınlarını travmatik bir nedenle kaybetmiş olanlar, ahiret inancının, imtihan düşüncesinin ve dua, şükür, sabretmenin başa çıkmada yardımcı olduğunu bildirmiştir (Sami, 2021). Ayrıca, ölüm hakkındaki inanışlar, çoğunlukla kolektif dini ritüeller bu süreci kolaylaştırır (Aker vd., 2007). Ayşe Hanım da alan yazınla uyumlu bir biçimde, psikoterapi sürecinin gelinen aşamasında da birçok kez dini inancının ve bu doğrultuda eylemlerin yas sürecinde kendisine destek olduğunu ifade etti.

Psikoterapi sürecinin gelinen aşamasında, Ayşe Hanım’ın “daha iyi olmaya” yönelik eylemlerinin ve mücadelesinin giderek arttığı görülmektedir. Örneğin, “[çocuklarımı] çok boşladığımı düşünüyorum”, “baş başa bile kalamıyoruz”, “kendim için ve çocuklar için bir şey yapmak istiyorum” demişti. Dayısının yemek davetini isteksiz olsa da çocukları için kabul etmiş ve akşam eve döndüğünde kendi kendine “iyi ki yaptım” demişti. Çocuklarını duygusal gördüğünde onları rahatlatmaya çalışmış, yine ablasının davetini çocukları için kabul etmiş, bozulan bisikletlerini tamire götürmüş ve sevindirmek için marketten kendilerine bir şeyler alabilecekleri söylemişti.

Ayşe Hanım depremden ve eşini kaybettikten sonra yaklaşık dört ay boyunca çocuklarına bakmak dahil hiçbir şey yapmadığını anlattı. Psikoterapi sürecinin ilk seanslarında “yaşayan ölü” gibi olduğunu ve gün boyu ya da hafta boyu pek bir şey yapmadığını ifade ediyordu. Travmatik bir kayıp yaşayanların neredeyse yarısının

yoğun ve kronik yas tepkileri verdiği (Djelantik vd., 2020), daha yüksek düzeyde yasla ilişkili eş kaybının (Lenferink vd., 2023), psikolojik iyi oluş, sosyal işlevsellik ve yaşam kalitesi alanlarında bozulma için bir risk oluşturduğu (Lehman vd., 1987; Silverman vd., 2000) göz önünde bulundurulduğunda, kayıpla ilişkili hem bireysel hem çevresel faktörlerin Ayşe Hanım'ın yaşam kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkilemesi oldukça anlaşılabilirdi. İlerleyen seanslarda ise farklı alanlarda daha iyi olmaya yönelik birçok tutum ve yönelimi vardı. Seans girişlerinde hafta değerlendirilirken kendisi için ağır bir hafta, yoğun, yorucu bir hafta, acının olduğu bir hafta geçirdiğini anlatmış, zaman zaman da hayatı kendine mecburi gibi gördüğünü, “yarını planlamayla ilgili güzel telaşe yaşam[adığını]” ve “donuk bir kapalı kutu gibi” olduğunu ifade etmişti. Bir yandan da “elimden geleni yaptım”, “ne kadar zorlansam da” “yaptım neticesinde” diyerek bunları diyebilmenin “ayrı bir ferahlatıcı” olduğunu söyledi. Bu ferahlık, yapmaya mücadele ettiği şeylerin bir kısmını, yaşam şartlarından dolayı kendi sorumluluğunda olan işleri bir yerden başlayarak eksiltebilmekten, “en azından çoğu daha düğümlü durm[amasından]” ve “birazının bittiğini düşün[ebilmekten]” kaynaklanıyordu.

Bu süreçteki mücadelesinde maneviyat ve sosyal çevre de zaman zaman destekleyici bir rol alıyordu. Ayşe Hanım birçok kez mücadelesine destek olması için yaratıcıyla kurduğu ilişkiyi “Allah verirse biraz daha iyi olmaya çalışacağım” ifadesi ve “Allah'ım güç kuvvet ver çökmeyeyim” gibi duaları üzerinden dile getirdi. Çocuklarının yeniden eğitime başladığı okulun ilk gününde, kendi ifadesiyle “sağlıklı düşünem[ediği]” ya da çocuklarının yanında olacak gücü bulamadığı için gitmek istemese de çevresinin yönlendirmesiyle gitmiş ve bu gidişin çocuklarına da iyi geldiğini görmüştü. Komşuları özellikle çocukları için ayağa kalkmaya teşvik edip, destekliyorlardı. Bir komşusuyla beslenme konusu aralarında bir şakaya dönüşmüştü ve komşusunu gördüğünde ağzına bir şey atarak bu desteği kabul ettiğini gösteriyordu. Başka bir komşusu yaşadıklarının benzer olduğunu ve birbirlerini anlayarak, iyi geleceklerini düşündüğü için onu annesini ve eşini kaybetmiş birisiyle tanıştırmıştı. Ayşe Hanım'ın kendisine iyi gelen bu kaynakları hayatına dahil etmeyle ilgili de çabaları oldu. Zorlanarak gitmesine rağmen vaizenin mescide geldiğini duyunca gitmek ve faydalanmak istemişti. Sosyal ilişkileri bir kaynak olarak kullanma amacıyla üzerine düşünmüş, komşusunu eve davet etmişti. “Sen çağırınca, o çağırıyor” diyerek davet etmenin karşılıklı olarak ilişkiyi sürdürmeye yönelik bir adım olduğunu belirtti. Ayşe

Hanım, kendisi gibi kayıpları olan ve iyi anlaşdığı komşularıyla bir araya gelerek konuşmanın, hatta zaman zaman acıları üzerinden şakalaşabilmenin kendine iyi geldiğini ifade ediyordu. İyi olmak için çabalayarak komşularını davet etmiş, davet ettiklerinde kabul etmişti:

“Yani kendime biraz daha hayata tutunmaya çalışıyorum açıkçası. Tabii ki ne oluyor o sefer o çağırıyor, sen çağırıyon vesaire... Biraz daha tabii ki hani ben mesela iki gün sonrasındaydı... Hani bayağı içeride çok kötü bir durumdaydım. Hiç iyi değildim. O komşum beni çağırıyor... İşte bir tek başıma çay içiyorum birlikte içelim. Hani o an orada oturup içmek, konuşmak bile o da iyi geldi. Yani gerçekten yok iyi geliyor benim komşularım.” [13. seans]

Bu aşamadaki seanslarda Ayşe Hanım çabalama mücadelesini birçok kez “bir yerden başla”, “bir şeyler yapmaya çalışacağım, öyle de bırakmayacağım”, “çabalayacağım”, “gerçekten deneyeceğim”, “yapacağım”, “birkaç günü kendime ayıracağım”, “bunu değerlendireceğim”, “şimdi kolları sıvamazsan böyle kalırsın” gibi ifadelerle de dile getirmişti. Daha iyi olmaya yönelik bu mücadele sonraki rüya çalışmalarında bireysel ihtiyaçlarını fark etmesiyle daha da desteklendi. Bu sebeple, öz bakım, beslenme ya da dinlenme gibi fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlar, çocuklarla ilişki gibi alanları kapsayan bu mücadelesi gelecek alt temalarda, ilgili alt tema bağlamında rüya uyanıklık yaşantıları çerçevesinde farklı şekillerde ele alınmıştır.

4.2.3.2. “Ben de Bir Yaşayan Varlıkmışım”

Psikoterapi sürecinin ilerleyen aşamalarındaki rüya çalışmalarında eşinin eksikliğini hatırlatacağı endişesiyle ya da keyfi bir şey yapmış olmanın suçluluğuyla kaçındığı dinlenme, eğlenme ya da öz bakım gibi bireysel ihtiyaçlarını fark etmeyle ilgili bir örüntü vardı. Yas kültürü üzerine yapılan nitel bir araştırmada, eğlenmeye yönelik araçlar olarak değerlendirilmesi nedeniyle, televizyon ve radyo açma, müzik dinlemenin yaygın bir yasaklama olduğu, neredeyse tüm katılımcıların bu uygulamada hemfikir olduğu görülür (Pabuşçuoğlu, 2022). Özellikle kaybın hemen ardından siyah giyinme, eğlenmeme, belli bir müddet televizyonu açmama gibi davranışlar, Türk toplumunda cenaze ve yas sürecine dair ritüellerle bağlantılı olsa da (Aksoz-Efe vd., 2018) Ayşe Hanım için bu durum daha çok zorlayıcı içsel yaşantılarıyla ilişkili gibiydi.

Bununla beraber, yaşam şartlarındaki zorluklar, sağlık problemleri, eşini kaybetmiş olmanın verdiği yoğun acı, hüznün ve özlemin yanında, Ayşe Hanım'ın kendisiyle ve yaşamla olan ilişkisinde bir örüntü değişimi olduğu da barizdi. Psikoterapi sürecinin hemen önceki aşamalarında artmış olan iyileşme motivasyonu, beslenmesine daha fazla dikkat etme çabası, sosyal ilişkilere fırsat tanıma ve çocuklarla birbirlerine olan desteği kullanma mücadelesinin bu aşamada daha içselleşmiş bir düşünceyle devam ettiği görülüyordu.

Psikoterapi sürecinin bu aşamalarında Ayşe Hanım'ın yas sürecindeki özellikle davranışsal tepkilerine yönelik, kaybettiği eşinin geçmiş ve muhtemel tutumlarının, bu tutumların yas sürecine katkısının değerlendirildiği rüya çalışmaları oldu. Ayşe Hanım “her yerde eşimin hatıraları” olduğu için “kafa dağıtmak ızdırıp” demişti. Sevilen birinin ani veya beklenmedik kaybından sonra hissedilen, ölümün koşulları veya hatırlatıcılarıyla bağlantılı travmatik sıkıntı genellikle kaçınma davranışlarına yol açar (Hardt vd., 2022). Travmatik kayıp deneyimi olan bu kişiler yaşantısal kaçınma gösterebilir, iç uyaranlardan kaçınmak için çabalayabilirler (Williams vd., 2019). Travmatik kayıpla ilişkilendirilen tetikleyiciler ve yeni stres etkenlerine duyarlılık, sıkıntıdan kaçınma çabası da travmatik yasin oluşmasına katkıda bulunur (Smid vd., 2015). Ayşe Hanım'ın deneyimleri alan yazındaki bu bilgileri destekliyordu. Vefat etmeden önce, eşi olmadan dışarı çıkmadığını, “sanki o olmayınca gezme olmaz, o olmayınca dışarı çıkılmaz” diye düşündüğünü ifade etti. Altı aydır hiç “kendimle ilgileneceğim”, “kendime bakım yap[acağım]” dememişti. Depremden sonra sürekli siyah renkli iki üst kıyafetini giymişti. Nadiren çocukları eğlensin diye katıldığı ortamlarda da örneğin “bir köşede otur[muş], hiç bakma[mıştı]” ya da bir ortamda “biraz hafif sesli güldüğü[n]de bile kendi kendi[n]e ne yapıyorsun” diye kızmıştı.

Travmatik kayıp sonrası kayıpla ilişkili suçluluk, pişmanlık gibi duyguları içeren rüya yaşantıları, yası tamamlamayla ilgili isteğin verdiği suçluluk duygusunun bir yansıması olabileceği ifade edilir (Avcı ve Yıldırım, 2022). Ayşe Hanım için eşinin kaybından sonra insanlarla ve yaşamla kurduğu ilişkinin zaman zaman suçluluk hissettirmesi henüz yası tamamlamayla ilgili bir arzuyu yansıtmadığı düşünülse de yaşama katılmayla ilgili ikilemelerini yansıtıyor olabileceği söylenebilir. Bunun yanında, kayıp sonrası şiddetli yas yaşantısı ve depresyonla ilişkili yasa bağlı suçluluk, kayıp yaşayan kişilerin tecrübe ettiği yaygın deneyimlerden biridir (LeBlanc vd.,

2019). Ayşe Hanım'ın son rüya kaydı olan ve seans başlangıcında anlattığı bu deneyimlerle ilişkili görünen bir rüya psikoterapist tarafından rüya çalışması için teklif edildi. 'Düğünde Oynama Rüyası', "iş için bile olsa kötü olacağı[n]ı hissed[erek]" bir düğüne gitmek istemediği ve gitmek zorunda kaldığında da kendini bırakıp oynadığını fark ettikten sonra "bir hata yapmış gibi" yoğun suçluluk hissettiği ve "kötü bir şey yaptım" diye düşündüğü bir yaşantıyı içeriyordu:

"Ben güya bir motosiklete binmişim. Sabaha kadar bir gel git telaşesi var. Yani ücretle, motorla taşıma yapıp duruyorum... İşte işim gereği bir düğüne gitmem gerekiyor. Ya ben diyorum ki "ben düğüne gidemem" işte "benim eşim vefat etmiş". "Hayır" diyorlar. "Git işte gerekeni yap". Bir bakıyorum halayda oynuyorum. Bir daha gidiyorum bir daha oynuyorum. Sonra üçüncü de ben kendi kendime kızıyorum... Ne oynaması sakın ol, senin eşin vefat etmiş. Bayağı bir oynuyorum. Sabaha kadar da sonra kendi kendime kızıyorum. Sen deli misin, niye oynadın? Nasıl böyle bir hataya girdim? İşte "benim eşim vefat etmişti", "bu hatayı yapmamam lazımdı" deyip duruyorum." [Rüya 3: Düğünde Oynama Rüyası]

Ayşe Hanım rüya yaşantısında bir iş için bile olsa "eşim yok, ben böyle şeyler görmek istemiyorum" diye düşünmüş ve gitmiş olmanın kendine sanki "hayatıma bak, ben eşimle birlikte kol kola takılıp bu düğüne gelirken hani nereden... Şu anda eşim yok? Toprak altında yatıyor, cansız bedeniyle" diye düşündüreceğini ifade etmişti. Bu isteksizliğine rağmen çevresindekilerin ısrarlarıyla gitmek durumunda kaldığında yalnızca işini halledip döneceğini düşünürken, kendisine verilecek malzemeleri beklemek için "karanlık bir yerde bir köşede otur[urken]," sonrasında düğünde kendini halayda oynarken bulmuştu. Kendini oynarken fark ettiğindeyse "nasıl böyle bir hataya düştü[ğünü]" sorgulamış, "kendi kendi[n]e kız[mış]" ve sanki "[eşini] ezmiş, hiç yoka saymış" gibi bir çok başka duyguyla beraber suçluluk hissetmişti:

P: "Niye oynadın?" "Niye böyle bir hataya girdin?" "Böyle bir hatayı yapmaman lazımdı" deyip duruyorum demişsiniz ama oradaki duygularınızı biraz daha, varsa eğer söylemediğiniz ses kaydında, biraz daha açacak olsanız... Mesela nasıl bir şeydi o fark etme anı?

A: Yani... Oynadıktan sonra mı?

P: O fark ettiğiniz an, yani birden dank ettiği anda...

A: Yani... Aynen büyük bir suçluluk duygusu var zaten. Sanki ben kötü bir şey yapmışım... İşte onu ezmişim... İşte yani hiç yoka saymışım. O şekilde bayağı bir suçluluk duygusu, hani ikincisi de neden ben böyle bir şey yaptım? Hani kendime de anlam veremiyorum. Neden nasıl bunu yaptım? Tamam halay güzeldi, oynadım, şey yaptım ama neden ben bunu... Yani hiç alakası yokken... Yani nasıl böyle kendi kendime de şaşırtıyorum bu arada...

P: Şaşırtıyorsunuz...

A: Neden yaptığımı da anlamaya çalışıyorum.

P: Anlam vermeye çalışma...

A: Evet.

P: Tamam, yani anlayamıyorsunuz da nasıl böyle bir duruma girmiş olacağınızı... Şaşırtıyorsunuz... Sanki yok saymışsınız gibi... İçinde bulunduğunuz durumu yok saymışsınız gibi geliyor eşinizin vefatını...

A: Sanki bir saygısızlık yapmışım gibi...

P: Saygısızlık yapmışsınız gibi... Ve rüyanın sonuna kadar böyle mi sürüyor? Bu duygular içerisinde mi sürüyor?

A: Evet. Zaten ben belirli bir zamana kadar bayağı bir oynuyorum. Öyle güzel geçiyor. O güzel geçti. İşte sonunda uyanmaya yakın bayağı bir böyle kendi kendime de bu defa cebelleşip duruyorum... Neden? Nasıl olur? Nasıl böyle bir hataya düştüm? Ben ne alakaydı... Ben oraya ne için gittim? İşte nasıl yaparım... Kendi kendime sorgulayıp duruyorum. Rüyanın sonunda uyanıyorum zaten.

P: Tamam, en son bu sorgulamalarla geçmiş oluyor o zaman.

A: Aynen. [9. seans]

Uyanıklıkta iş için bile olsa rüyadakinden farklı olarak gitmeme konusunda çok daha ısrarcı olacağını, eğer gitmek zorunda kalırsa da kapıdan işini halledip hemen döneceğini söyledi. Rüya ve uyanıklıktaki bu tutum farklılığını rüya yaşantısında işle ilgili endişe ve telaşesinin daha fazla olması, bu telaşeden dolayı çok da detaylı düşünme fırsatı bulamaması, düğünde oturmasını ve oynamasını da bu telaşe ve yorgunluğun etkisi olarak açıkladı. Uyanıklıkta da günlük yaşamın telaşesi ve sorumluluklar onu sık sık kaygılandırmasına rağmen rüya sırasında “daha çok iş kaygısı var[dı]”, “kafa[sı] çok yoğun[du]”. Uyanıklıkta düğüne gittiği zaman eğer oturursa “[eşi] toprak altında[yken]” böyle bir ortama katıldığı için kendi kendine çok kızacağını ve sonrasında çok fazla pişmanlık hissedeceğini söyledi. Ayşe Hanım’a

göre “bu sadece vicdani bir şey değil”, “ben neden buradayım... tekim...” diye düşündüren ve eşi hayattayken onunla yaptığı şeyleri hatırlatacağı için yapmaktan kaçındığı bir şeydi. Kaybı hatırlatan şeylerden kaçınma şiddetli yasın karakteristik özelliklerinden biridir (Glass, 2005). Ayşe Hanım’ın bu deneyimleri, ayrıca, travmatik kayıp yaşayan kişilerde kaçınmanın başa çıkma mekanizmalarından biri olduğuna ilişkin bulguları da destekliyordu (Thomadaki, 2017; Williams vd., 2019; Sagliano vd., 2021). Yaşantısal kaçınmayla pozitif ilişki içinde olan eğlence arayışının, uzun süreli yas belirtileri gösteren kişilerde daha yüksek düzeyde olduğuna dair bulgular olmakla birlikte (Williams vd., 2019), “gülmek, eğlenmek, oynamak sanki bu hayatta [Ayşe Hanım için] bitmiş[ti]”. “Eğlenmekmiş, gezmekmiş, düğünmüş, bir yerlere gitme[nin]” kendisini açmadığını ve hatırlatıcı bir yere gittiğinde “çok çok daha kötü” hissettiğini söyledi. “Zorunlu olmadığı müddetçe, o acıyı çekmemek için” çıkmadığını, yapmak zorunda olduğundaysa ağladığını ve henüz bir şeylere katılabilmeye hazır hissetmediğini anlattı. 2009 yılında Avustralya’da meydana gelen orman yangınlarını takip eden yaklaşık yedi yıl boyunca ebeveynlerin yaşadığı deneyimlerin incelendiği nitel bir araştırmada, kişilerin normal kaybetme ve bu temaya dahil olan eğlenceyi kaybetmeye dair ortak bir örüntülerinin olduğu görülür (Kosta vd., 2021). Kayseri’de yas kültürü üzerine yapılan nitel bir araştırmada da yine markete ya da pazara gitme, gezme, gün gibi ihtiyaçlara ve sosyalleşmeye yönelik eylemlerin, yas süreciyle ilişkili duygusal veya kınanma gibi toplumsal nedenlerle kısıtlandığı görülür (Pabuşçuoğlu, 2022). Ayşe Hanım da eşini hatırlarken zaten eğlenemediğini söylese de örneğin zaman zaman bir toplulukta herhangi bir nedenle güldüğünde kendi kendine “[sen] ne yapıyorsun?” diyordu. Rüyadaki düğün, Ayşe Hanım’ın kaçındığı etkinliklerin en başında geliyordu ve rüya kendisine bu en hatırlatıcı ve gitmekten en kaçındığı deneyimi yaşatmıştı. Ayşe Hanım örnek vererek “dün akşam düğünümüz vardı”, “eşim öldüğü için gitmedim” dedi. Bunun yanında, rüya yaşantısında eşini hatırlatacağı için gitmekten kaçındığı düğüne gittiğinde korktuğu şeyleri yaşamamıştı. Hatta bir ihtiyacına temas etmişti. Terapist tarafından bu duruma işaret edildi:

P: Tamam... Şimdi ben benim aklımda kalan noktaları özetleyecek olursam Ayşe Hanım... Siz de kendi çıkarılarınızı, kendi hayatınızdaki karşılıklarını düşünüp ifade edebilirsiniz... Yani gidince çok kötü olacak diye düşündüğünüz bir şey var rüyada ama gidince öyle olmuyor. Bu aklımda kalan bir şey benim. Kötü bir şeyle

karşılaşacağınızı, orada kötü şeyler hissedeceğinizi, düşüneceğinizi, size kötü şeyler hatırlanacağını düşünüyorsunuz... Ama gittiğinizde aslında ihtiyacınız olan bir şeye temas ettiğiniz bir yere de gitmiş oluyorsunuz değil mi?

A: Evet.

P: Sanki böyle bir şey var. Yani böyle genel bakınca gördüğüm bir şeyden bahsediyorum. Yani önce gitsem çok kötü olacak diyorsunuz ama gittiğinizde bir ihtiyacınızla karşılaşmış ve onu yerine getirmiş oluyorsunuz.

A: Evet. [10. seans]

Ayşe Hanım, bir deneyimin, o deneyimle ilgili beklediği şeylerden daha fazlasına karşılık gelebileceğini rüya yaşantısıyla bir anlamda tecrübe etmişti. Bu tecrübeninse, rüyada ilişkili olumsuz duygu ve düşünceleri sürse dahi, ihtiyaçlarına temas edebilme, fark etme ya da kaçınmayla baş etmesinde yardımcı olma gibi işlevleri olabilir. Nitekim, rüyaların, özellikle olumsuz duygulanım içeren rüyaların, maruz bırakma ya da duygu düzenleme işlevi göstererek, uyanıklıkla ilgili endişe, kaygı ve korkuların tecrübe edildiği bir yaşantı olduğunu destekleyen alanyazın bu görüşle tutarlıdır (Nielsen ve Lara-Carrasco, 2007; Levin ve Nielsen, 2007; Levin vd., 2010). Ayşe Hanım, rüya yaşantısında, beklediğinden farklı olarak, farkında olmasa da kendini bırakma ihtiyacına yönelik bir eylemde bulunmuştu. Ayşe Hanım uyanıklıktaki benzer bir deneyiminden örnek vererek, eşini hep görmeye alışık olduğu bir yer olması nedeniyle “mesela [işe] gittiğimde çatlar ölürüm diyordum” dedi. Beklediğiyle karşılaşmamıştı. “Çok üzül[se]” de “dik dur Ayşe”, “eşin seninle gurur duyar” diyerek “kendi[n]i motive ediyor[du]”. Bu motivasyonla tekrar tekrar yaptığı gidişlerin, zaman zaman tetikleyici olsa da hatırlatıcı yerlerden kaçınmayla baş etmesinde yardımcı bir etkisinin olacağı beklenebilir.

‘Düğünde Oynama Rüyası’ üzerine çalışılırken Ayşe Hanım’ın eşi rüya yaşantısına dahil edilerek, rüya içindeki duygu, düşünce, tutum ve yönelimleri eşi gözünden değerlendirildi. Bir iş için düğüne gittikten sonra kendini oynarken bulan Ayşe Hanım, rüyanın içinde “hem üzuldüm, bir sıkıldım eşime karşı” ve “eğer beni görse”, “bir mahcubiyet hissedirdim” demişti. Bu bağlamda, rüya yaşantısı içerisinde gerçekten de eşi bir şekilde kendini görmüş olsa ne olabileceğini incelemek amaçlandı:

P: Mesela diyelim ki Ayşe Hanım rüyaya eşiniz de geldi. Rüyadayken siz mesela kendinizi kaybedip oynamışsınız ya... Hani sonra kızıyorsunuz.... İki sefer böyle... Yani aslında kendinizi kaybedip oynama derken ben mesela geçen seansta konuşurken gerçekten çok hareketli bir şekilde ortaya çıktınız, oynadınız gibi düşünmüştüm... Ama siz daha kendinizi bırakıp, biraz müziğe bırakıp, biraz böyle kafa dağıtmak gibi... Yani kendi kontrolünüzün dışında böyle bir akışa bırakmak gibi bir şeyden bahsettiniz. Diyelim ki eşiniz bir şekilde rüyadayken yanınıza geldi. Hani önceki rüyalarda mesela ölmüş olmasına rağmen gelebiliyordu ya rüyanıza... Hani rüyanın içerisinde bu bir rüya mı gibi düşünebiliyordunuz ama... Diyelim ki bir şekilde geldi, rüya dünyası ya bu... Eşiniz vefat etmiş ama yine de yanınıza geliyor ve sizi o müziğe kendinizi bırakmış bir şekilde izledi... Gözünüzü açtınız... Yani farkına vardığınızda düğün ortamında olduğunuzu, karşılaştınız onunla... O sırada mesela eşiniz ne der size ya da ne düşünüyor ne hisseder sizce? Yani vefat ettim...

(...)

A: Önce şaşırırdı, önce şaşırırdı. Yani ben işte oradayken ölmüşken... Hani ama benim eşim hiç kinci ve saygısız, saygısız bir insan değildi. Öbüründe de “boş ver Ayşem” der, “hayatını yaşa, en iyisini ediyorsun” der. Eşimin... Eşim öyle şey yani örfe, adetçi, şeyci bir insan değildi... Hayatı yaşamayı, güzel yaşamayı bilen bir insan...

(...)

P: Asıl düşüncesi aslında ilk önce bir şaşkınlık hissetse de bu özleme rağmen bu acıya rağmen bunu yapıyor oluşunuza ilk önce bir şaşırması olsa da sonrasında aslında asıl düşüncesi belki arkadan gelen asıl düşüncesi, yani boş ver hayatını yaşa böylesi daha iyi dimdik ayakta görmek isterim zaten seni derdi...

(...)

A: Hayattayken de sürekli bana bunu diyordu. Ne olursa olsun hani ben üzülmediğimde örnek yemek yemezdim, çok kızardı. Hani sıkıntın olabilir ama yemeğini ye ya mesela üzüntün de olsa da yemeğini ye işte böyle ezik durma sıkıntın olsa bile seni her zaman dimdik ayakta görmek istiyorum ve ben bundan mutlu oluyorum...

P: Tamam, bu şekilde derdi aslında... O zaman bu sizin kendi içinizde biraz suçluluk hissetme ya da hatırlatıcı olacağı için üzülmemek için gitmek istememenizin sebebi... Yani sanki eşinizi yok saymışsınız, saygısızlık yapmışsınız gibi hissetmenizin sebebi biraz sizinle alakalı bir şeyden kaynaklanmış oluyor...

A: Evet. [10. seans]

Rüya yaşantısının içinde bu oynama tekrar tekrar ve uzun bir zaman sürmüş, eşinin öldüğü aklında olmadan, dolayısıyla acı hissetmeden oynamıştı. Ayşe Hanım, içinde bulunduğu durumu tarif ederken sanki “kendi[ni] unuttur geçer gibi” bırakmış bir halde oynadığını, “böyle bir hoşuma gidiyor” “demek ki iyi hissetmişim” diyerek ifade etti. Düğünde oynamanın “dinlenme” “[zihnini] bırakma” ihtiyacı gibi olduğunu onaylayan Ayşe Hanım, “evet, bir yorulmuşum artık” diyerek yanıtladı. Ayşe Hanım kendisindeki hali, yorulmuş ve üzgün bir insan gibi “esneme”, “kafa dağıtma”, “dünyadan habersiz olma”, “bırakma” isteğiyle, “öyle bırakmışım kendimi [müziğin] akışına” diyerek anlattı. “Sekiz aydır ne bir televizyon ne bir müzik” açmayan, kendini eğlendirecek durumlara yaklaşmayan Ayşe Hanım bu durumun rüyada bile kendine tuhaf geldiğini söyledi ve “demek ki ihtiyacım mı var bir müziğe” diyerek yorumladı. Ayşe Hanım’ın bu değerlendirmesi ve farkındalığa dair geribildirimi, rüyaların içgörü sağladığına (Bonime, 1991; Hartmann, 2011; Edwards vd., 2013), benliğin temel yönelimlerini keşfetme ya da yeniden oluşturma için bir kaynak olduğuna ilişkin alan yazını desteklemektedir (Kara ve Özcan, 2019). ‘Düğünde Oynama Rüyasını’ çalışmanın etkileri konuşulduğunda Ayşe Hanım “maddi [ve] manevi” bireysel ihtiyaçlarını fark ettiğinden bahsetti:

***P:** Bunları şu an bu seansta konuşmuş olmak size ne hissettirdi ya da ne düşündürdü Ayşe Hanım? ... Şimdi bu konuştuklarımız?*

***A:** (...) bu rüyada hani konuştuğumuzda çıkardığım şey gerçekten benim de bir insan olduğumu veya bir ne bileyim benim de bir şeye ihtiyacım... Bir şeylere böyle manevi açılarından maddi ne bileyim ihtiyacım olduğunu hissettim. Evet, onu biraz daha ayrıntılı düşününce hani orada kendim de artık bu dünyadan koparırsınız ya yani yeter beni bir salın şeyi olmuş yani rüyada bunu gerçek hayatta da şu an sizinle zaten konuşunca rüyayı da tam detaylı açınca daha fazla hissettim şu anda... Mesela biraz daha...*

***P:** Bunu düşünmüş olmak size ne hissettirdi duygu olarak soruyorum. Mesela...*

***A:** Ya ne hissettirdi... Duygu olarak... Duygu olarak şunu hissettirdi, aslında ben çok kendimi mi sıkıyorum... Biraz daha da ne kadar yani üzüntülü de olsam, stresli de olsam kendime de biraz daha zaman ayırabilirim gibi bir düşünceye... Evet, hani etrafımdakiler de bunu diyor: “Sen hiç kendine zaman, hiç yani sanki bir makine gibisin” ... Hani bu biraz daha bunu düşündürdü işte biraz daha kendime, biraz daha zaman böyle kendim için bir şeyler yap...*

P: Mesela bu ihtiyacı fark etmek ya da artık aslında böyle de yapabilirim, buna ihtiyacım var, bu iyi gelebilir gibi düşünmek bir insanı üzedebilir, mutlu da edebilir, şaşkınlık da hissettirebilir. Yani mesela bu düşünceye gelmiş olmak size şu an ne hissettirdi? Bu rüyayı konuştuktan sonra böyle bir ihtiyacınızın olduğunu fark etmek ve aslında yapabilirim, yapmam da gerekir belki diye düşünmek...

(...)

A: Hani dediğiniz gibi evet... Dediğiniz gibi ben normal şartlar altında beni birileri gezmeye götürmek istedi ve ben orada oturdum ağladım, gezme istemiyorum... Benim eşim oradayken ben istemiyorum... Ama şu anda böyle mantıklı düşününce böyle konuyu tam birebir açınca, üstünde durunca aslında ben de bir yaşayan varlıkmışım... Yani biraz en... Ne bileyim, yani biraz en azından bugün dinleneyim, kendime zaman ayırayım, dinlenmek istiyorum. Hani kendim için de ufak tefek demek ki ben çok yoksunmuşum... Bu sekiz aydır her şeyde böyle bir hüznün, bir acı, bir çabala, bir hüznün, bir acı, bir çabala. Yani böyle hiç dediğim gibi size hissettim yani biraz şu anda... Bir çiçek düşündüm kuru toprakta hani biraz önce de söylediğim gibi hani o çiçek biraz bunu da hak ediyor bence güçlü durabilmesi için...

(...)

P: Yani bunun biraz sizi rahatlattığını söyleyebilir miyiz o zaman... Bir rahatlık hissi verdiğini bu düşüncenin... Kendinizi biraz bırakmaya dair ihtiyacınızı ve bunu kabul etmiş olmak...

A: Evet. Evet.

P: Peki bunun dışında böyle aklınıza gelen bir düşünce ya da size bir etkisi oldu mu konuştuğumuz şeylerin?

A: Yani dediğim gibi normalde bunu deseniz size kızarım... Size ne eğlenmesi, kendime ne zamanı... Hadi belki yarın biri beni götürdüğünde o an hüznüleneceğim o anki psikolojim ama şu an gerçekten hani onu hissettim. [10. seans]

Bu aşamadaki seanslarda Ayşe Hanım, “kendim için ve çocuklar için bir şey yapmak istiyorum” dedi, hoşuna gitmeyen mezar düzenlemesiyle ilgilenme, dini okumalar yapma, kendisine çok fazla desteği olan ve tayinleri çıktığı için başka bir şehre taşınacak olan komşusu için ayrılık kaygılındırsa da “bir şeyler yapma” hedefleri belirledi. Ayşe Hanım 11. seansta hafta değerlendirmesine ilk kez “iyi, iyi geçti” diyerek yanıt verdi.

Rüya seçimi sırasında, Ayşe Hanım'ın son zamanlarda gördüğü ve "daha çok bir etkileniyorum" dediği bir rüya belirlendi. Rüya, eşinin dahil olduğu ve Ayşe Hanım'ı öz bakımıyla ilgili düşündürülen bir yaşantıyı içeriyordu. Ayşe Hanım, eşinin çok sevdiği somon renkli takımını eşi vefat ettiğinden beri "her şeyden kendi[n]i kıs[tığı]" için takım olarak giymiyordu. Rüya yaşantısında, birlikte bir oturmaya gitmek için ablasını bekliyordu. Ablası, yolda gelirken Ayşe Hanım'ın eşiyle karşılaştığını ve ona gösterdiği birkaç kıyafet arasından eşinin somon rengi takımını seçerek onu giymesini söylediğini anlatmıştı. Ayşe Hanım rüyasını ilk şu şekilde aktardı:

"Benim normalde giydiğim bir kıyafetim var... İşte takım somon rengi... Güya ablam onu üstünde giyiyor... İşte eşimi görmüş yolda, hangi kıyafeti giyeyim demiş... Eşim de bu somon rengini giymesini istemiş. Yani hani geliyor yanıma işte eşim bunu giyinmesi gerektiğini söylüyor, "onu giymen lazım" falan diyor." [Rüya 4: Somon Takım Rüyası]

Ayşe Hanım'ın ablası, birlikte gidecekleri yer için seçme niyetiyle elinde tuttuğu birkaç kıyafetle yanına gelirken, yolda Ayşe Hanım'ın eşiyle karşılaşmış ve ona gösterdiğinde birkaç kıyafet arasından Ayşe Hanım'ın eşi somon rengi takımını seçmişti. "Bunu giy, Ayşe'ye de zaten bu yakışıyor" demişti. "Normalde giyinmeyi çok seven bir insanım" diyen Ayşe Hanım eşini kaybettikten sonra uyanıklıkta olduğu gibi rüyasında da "kendim olduğum gibiyim", "gene siyah kıyafetimi giymiş bekliyorum" diyerek "bu süreçte hiç giyinm[ediğini]" ifade etti. "Mesela şu an neysem evde de buyum çarşıda da böyle giyiniyorum" diyerek herhangi bir "özen[inin]" olmadığına örnek verdi. Depremden sonra enkazdan çıkarılan kıyafetlerinden, iki "siyah üstü[nden]" biri yırtıldığı için diğerini giyiyordu. Rüya da eşinin "[Ayşe'de] bunu giysin" demesi kendisine "acaba ben çok mu siyah giyiniyorum", "kendimi mi boşladım, çok giyinmiyorum, temiz giyinmem mi lazım" diye düşündürmüş ve eşinin kaybıyla acı ve üzüntü hissetse de kendi kendine "somon renk güzel", "zararsız bir renk", "sürekli bu takımını artık giyerim" demişti. Bunun yanında, eşinin böyle bir öneride bulunduğunu duymak rüya içinde "dik durmayı severdi" acaba bir şeyler mi yapmam gerekiyor diye düşündürmüştü:

P: Tamam o zaman.... Ve benim şey de dikkatimi çekti biraz... Mesela siz düğüne gidip biraz kendinizi kaybedip, biraz müziğin akışına bırakıp oynadığımızda da eşiniz bunu

görmüş olsa... Orada da rüyada yoktu aslında ama diyelim ki eşiniz rüyaya girdi ve sizi görmüş olsa diye mesela orada ben de sormuştum ya...İlk önce bir şaşırırdı ama sonra iyi yapıyorsun, böyle ol, hayatını yaşa, güçlü dur, dik dur demişti. Şimdi burada da mesela bir ev ziyaretine gidiyorsunuz... Çok da sık gitmediğiniz ama biraz hani gereklilik gibi de bir şey, böyle bir eğlenceye gitmiyorsunuz yine... Ama ablanız gelirken yolda eşinizle karşılaşınca sizinle birlikte bir yere gideceğini söylüyor herhalde eşiniz de kıyafet seçiminde bunu giy... Yani güzel olanı mesela giymesini söylüyor ablanıza... Hatta Ayşe de bunu giysin diyor. Yani sizin bir yere gidiyor oluşunuzu, bir ev ziyaretine gidiyor oluşunuzu da biliyor. Hatta güzel olanı giymenizi istemiş oluyor rüyada da. Önce ablanızın ama aynı zamanda sürekli olarak sizin de... Yani ben vefat ettim nasıl böyle bir yerlere gidip gezer Ayşe gibi bir düşüncesi olmuyor, bir kıyafet bile seçiyor... Yani kıyafet seçiyor.

A: Yok... Kesinlikle...

P: Güzel olanı giysin... Ayşe de giysin diyor yani... Siz eşinize...

A: Normal hayatta da öyleydi...

P: Evet, evet. Önceki rüya çalışmasında da demiştiniz zaten.... Yani eşiniz uyanık... Yani böyle bir şeyi görmüş olsa “niye Ayşe bunları yapıyorsun?” demez... Yani “git hayatını yaşa” zaten der diye düşünüyorsunuz...

A: Belki düğünde dediğim gibi ilk etapta şaşırır... Yani bayağı bir şey olur; neden? Yani “neden işte ben korkmuştum hiç yani...” bir şeyde durur... Ama yani ikinci öyle öfkeli bir insan da değil. Hemen akabinde hani yaşaman gerekiyor, yaşamışsın der, çıkar öyle şey yapmaz. [12. seans]

Ayşe Hanım uyanıklıkta giyimiyle, kendine bakımıyla ilgili sürekli bir ikilem içinde olduğunu anlattı. Bu ikilem, özellikle eşinin de kendine bakmıyor oluşundan memnun olmayacağı düşüncesiyle, “sen kendine mi özeniyorsun, [eşin] toprağın altında” düşüncesi arasında gidip geliyordu. Örneğin, “çarşıda veya pazarda bir yere gittiği[n]de” kendi kendine bir taraftan “sen böyle yaptın ama o istemezdi” dese de bir taraftan da “gerçekten sen çok kötüsün”, “bunalımdasın”, “hem sağlık açısından hem ruhsal açıdan iyi değil[sin]” diyordu. Nitekim, “çok güçsüz” ve “çok kötü” hissediyor, içinde bulunduğu ikilemin yanında kendine bakmanın elinde olmadığını da düşünüyordu. Ayşe Hanım’ın uyanıklıkta baskın olan ve aksiyon almasını zorlaştıran bu ikileme dair düşünceleri rüya yaşantısında daha açık ve netti. Rüyada acı ve özlem yine hissetse de eşinin, somon takımı giymesıyla ilgili isteğini duyunca özensizliğini

ve sürekli siyah giyim tercihini sorgulamış, bundan sonra somon takımı giyerim diye düşünmüştü. Rüyada ablasının aracılığıyla duyduğu eşinin ifadelerinin düşündürdüğü şeyler, vefatından önce eşinin öyle düşündüğünü bildiği ya da şu an bir şekilde eşi kendini görse düşüneceğini bildiği şeylerdi. Nitekim, uyanıklıkta rüyadakine benzer bir durumun gerçekleştiğini tahayyül ettiğinde, eşinin önerisini çok daha fazla ciddiye ve dikkate alacağını söyledi. Fenomenolojik olarak rüya, kaybedilen kişinin birçok yönden ‘canlı’ olduğu, yaşayan kişi için ‘gerçek’ ve oldukça anlamlı bir deneyimdir (Becker ve Knudson, 2003). Bu bağlamda, ölen kişilerin dahil olduğu rüya yaşantıları, kaybedilen yakınlı ilişkii sürdürme işlevi görür (Shuchter ve Zisook, 1988; Wright vd., 2014). Eşini travmatik bir biçimde kaybeden dokuz kadınla yapılan nitel bir araştırmada, yarı yapılandırılmış görüşmelerdeki ortak örüntülerden geliştirilen temalardan biri, rüyaların ölen kişiyle devam eden bir ilişkii sürdürme ya da kesme için bir alan işlevi gördüğü olmuştur (Çepulienė ve Skruibis, 2024). Sosyolojik bir yaklaşım, ölen kişinin dahil olduğu rüyaların, bir anlamda geçmişi ve bugünü bütünleştiren bir bağlam oluşturarak şimdiki zamanda yön ve süreklilik sağladığını öne sürer (Loconto, 1998). Nitekim, psikoterapi sürecinde, Ayşe Hanım’ın bu rüyası aracılığıyla eşiiyle devam eden ilişkisi de içinde bulunduğu süreçten etkilenen öz bakımıyla ilgili ikilemlerini değerlendirmesini kolaylaştırmıştı. Ayrıca, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı doğrultusunda rüyaların kendi kendine konuşmalar olduğu görüşüyle (Kara, 2012; Kara 2014b), Ayşe Hanım’ın rüyasının, kendine özenme ve bakımla ilgili hem bireysel düşüncelerini hem eşinin tutumunu daha yalın bir biçimde değerlendirebildiği bir deneyim olduğu söylenebilir. Bu durum, Ayşe Hanım’a ifade edildi:

P: Tamam... Böyle düşünceler aklınıza gelebilir... ama şu an mesela çalışırken gerçekten bu sadece... kendi kendinize konuşmalar gibi değerlendiriyoruz ya rüyanızı... siz zaten eşinizin uyanıklıkta nasıl düşündüğünü biliyorsunuz... Yani eşinizin böyle şeyleri sevdiğini, bakımlı olmayı, temiz giyinmeyi, özenli giyinmeyi, dik duruşlu olmayı, güçlü olmayı sevdiğini biliyorsunuz... Ve eğer görseydi, eğer bilseydi, eğer haberdar olsaydı benim güzel giyinmemi, benim özenli giyinmemi, dik duruşlu olmamı... Yani bu durumda da eşi vefat etmiş, beni kaybetmiş olduğunda da bu şekilde davranmasını, bu şekilde olmasını isterdim diye düşündüğünü aslında biliyorsunuz. O yüzden bunları siz kendinize söylemiş oluyorsunuz... Yani eşim beni görseydi ya da eşim haberdar olsaydı bana bunları söylerdi, böyle isterdi diye aslında belki tekrar bir

rüyanızda yaşamış oluyorsunuz, değil mi? Aslında biraz dediğinizle aynı yere çıkmış oluyor... Yani eşiniz sizi görse ya da şu an görüyorsa da bunları derdi ya da siz eşiniz sizi görmese de diyelim ki görse böyle düşüneceğini zaten biliyorsunuz. O yüzden ikisi de aynı kapıya çıkıyor gibi bir şey değil mi?

A: Evet. Evet... [12. seans]

‘Somon Takım Rüyasının’ çıktıklarından olan özellikle giyimine dikkat etme bağlamında özbakım üzerine değerlendirmenin ardından Ayşe Hanım eşinin beğendiği bir montu eşyalarının bulunduğu yerde aramaya gittiğinden ve birkaç parça kıyafet çıkarmayı planladığından olumlu bir ruh haliyle bahsetti. Eşinin beğendiği şeyleri yapmayla ilgili kendi kendine düşündüğünü ve “bu durumda biraz ilerledi[ğini]” anlattı. Bir sonraki seansa, kendine “bir yerden başla dedi[ğini]” söyleyerek eşinin sevdiği somon takımı, takım olarak giyerek gelmişti. Eşi görmüş olsa “mutlu olurdu” ve ona “böyle ol derdi, temiz giyin derdi”. Takım olarak giymek kendisi için “çok farklıydı” ve zihninde giyimle ilgili hala bazı ikilemler olsa da “sen böyle giyinen bir insandın”, “normal evde her zaman giydiğin şeyi giydin”, “hayat öyle geçmeyecek”, “şimdi kolları sıvamazsan böyle kalırsın” diyerek bu konuda çabaladığını söyledi. Bu çabası çevresi için de görünürdü. Örneğin, önceki günlerde ilk defa farklı bir eşarp taktığında yeğenlerinin fark ettiğini ve “sen ne kadar güzel olmuşsun, böyle giyinmişsin” dediklerini anlattı. Kışlık kıyafetleri ayarlarken de çok “şatafatlı” olanlardan değilse de “orta düzeyde” kıyafetleri seçmişti. Rüya çalışması, Ayşe Hanım’ın benliğinde yerleşiklik kazanan kendine bakmayla ilgili ikilemleri, kendi için bir şey yaptığında hissettiği suçluluk duygusunu psikoterapi içinde ele alma fırsatı sağladı. Ayrıca, eşinin rüya yaşantısındaki varlığı, eşinin Ayşe Hanım’ın deneyimlerine ilişkin nasıl bir tutuma sahip olduğunu halihazırda bilen Ayşe Hanım için bir kaynak işlevi gördüğü söylenebilir.

Ayşe Hanım, bu aşamada “çocuklarımı biraz boşladığımı düşünüyorum”, “baş başa bile kalamıyoruz” diyerek “çocukların istediği bir şeyleri yapmak isterim” demişti. Ayrıca, yeni tanıştığı ve kendisi gibi eşini, annesini kaybetmiş “bir tane daha arkadaşı” vardı. Onunla “birbir[lerine] destek olmayı düşünüyor[lardı]”. “Eğer zaman olursa” “komşularımı çağırıp veya oraya gidip hani bir ortam düzenlemeye çalış[acağım]” diyerek sosyal ilişkilerine yönelik genel bir hedef belirledi. Ayrıca, psikoterapide beslenme, su içme ve uyku düzeniyle ilgili teşvik edildi. 12. seansın ertesi günü Ayşe

Hanım bütün komşularını eve davet ettiğini, “bu kadar büyük çaplı [hiç] çağırmadı[ğımı]” ve bu ortamın “tabii ki güzel” olduğunu söyledi. Komşularının tümü depremde evini, akrabalarını ya da yakınlarını kaybetmiş kişilerdi. Komşularının yanında mutlu olduğunu, “herkes[in] birbirinin yarasını sarmak için orada” olduğunu anlattı. Ayşe Hanım’ın bu deneyimleri, sosyal desteğin yas sürecindeki koruyucu ve sağaltıcı rolüne, algılanan sosyal desteğin azlığında ya da eksikliğindeyse yas süreci için risk etkeni olmasına ilişkin alan yazını destekliyordu (Heeke vd., 2017; Dahal vd., 2018; Hamdan vd., 2020; Özel ve Özkan, 2020; Cacciatore vd., 2021; Khoury vd., 2022). Yaşam şartlarından, sorumluluklarından ve sağlık problemlerinden dolayı sürekli yoğun olan günleri oluyordu. Haftanın nasıl geçtiğini değerlendirirken “bu hafta daha çok evimdeydim”, “biraz daha istediğim zaman hareket ettim”, “istediğim şeyi, istediğim saatte yapabildim”, “istemediğim programları iptal ettim, katılmadım” demişti. Kendini dinlendirmiş, bazı sabahlar biraz daha geç kalkmaya çalışmış ve “bu da hakkımdır diye düşün[müştü]”. Bu seçimlerin etkilerini de “sanki hiç kendim için yaşamıyorum gibi”, “kendim olduğumu tanımak”, “kendim için bir şeylere karar vermek bana biraz güzel geldi” demişti. Bu aşamadaki seanslardan birinde “[normal] bir iş arayışında olacağım sanki” diyerek, ağır işlerde çalışmanın sağlığına zarar verdiğini, sağlığı bozulunca da kendiyile ve çocuklarla ilgilenmekte daha da zorlandığını ifade etti. Belirlediği hedeflerle “yavaş yavaş hayata tutunmak için”, “yemeği[n]e biraz daha dikkat et[miş]”, “su iç[miş]” ve ağzındaki yaraların “bir an önce” geçmesi için ilaçlarını temin etme amacıyla eczaneye gitmişti. “Biraz daha hayata tutunma” çabasının yanında, hastalıklarının kendisini bastırması nedeniyle sağlık problemleri için “ne yapıp edip bir şeyler yapmak zorunda” olduğunu söyledi. Sevilen bir yakının kaybından sonra tecrübe edilen yoğun yas sürecinde, sosyal temastan kaçınmanın yanında, kişiler günlük hijyen, beslenme, yeterli sıvı alımı, yeterli uyku gibi en temel öz bakım faaliyetlerinde bile güçlükler yaşayabilir. Var olan sağlık sorunlarını yönetmek için gerekli olan davranışları ihmal edebilir (Holcomb, 2012). Yas sürecinde tecrübe edilen zorluklarla başa çıkma sürecinde özellikle önemli olduğu bildirilen öz bakıma yönelik (uyku, dengeli beslenme, düzenli aktivite, sağlık gibi) eylemlerdeki (Zara, 2011; Humphrey, 2017) bu iyileşmenin, özellikle Ayşe Hanım’ın içinde bulunduğu yas sürecine eşlik eden döngü bağlamında oldukça kritik bir önemi olduğu söylenebilir.

Ayşe Hanım ‘Somon Takım Rüyasının’ ardından uyandığında “çok etkilendi[ğini]”, “bu takıma iyi bakacağım, bunu yıkayacağım, yıpratmayacağım” diye düşündüğünü anlattı. Alt-üst olarak ayrı ayrı giydiği takımı “çok giyiyorum, yırtılırsa” diye “kaprislere bile girdi[ğini]” söyledi. Rüya yaşantısında eşinin kendisiyle ilgili söylediği bir şeyleri duymak “acının yanında” “az da olsa” “biraz mutlu” hissettirmiş ve etkisi uyanıklıkta da sürmüştü. Bunun yanında, uyanıklıkta da hep “bir merak konusu” olan “acaba onlar da bizi düşünüyor mu, acaba onlar da bizi özleyiyor mu” düşünceleri, “hayalleri” ve “beklenti[leriyle]” alakalı sanki “bir ışık gel[mişti]”. Rüya eşinden bir haber alınca ve dolayısıyla “o ışığı görünce mutlu ol[muştu]”. Ayşe Hanım’ın rüya yaşantısının uyanıklıktaki duygu ve düşüncelerini etkilenmesi, rüyaya yüklediği anlamla birlikte birtakım çıkarımlarda bulunması, ön çalışmadaki katılımcıların rüyalarından duygu, düşünce ve davranışlarında değişikliğe yol açan çıkarımlar yaptıklarına dair anlatılarıyla uyumluydu. Ön çalışmadaki katılımcılar da bu çıkarımları zaman zaman rüyanın iç dünyalarına yönelik bilgi verdiği şeklinde, zaman zaman da geleneksel bir anlayışın etkisiyle kendilerine hayatla ya da gelecekle ilgili verilen bir bilgi olarak değerlendirebiliyordu (bkz. Tema 2 altında: “[Rüya] Düşünce Şekli[m]i Etkiliyor”). Rüya çalışması sırasında üzerine konuşmak, rüyadaki acı ve özlemi hatırlamak biraz acı, “biraz da rahatlama”, “boşalma” hissettirmişti. Ayşe Hanım uyandıktan sonra “bir ışık” olarak yorumladığı rüya yaşantısını sanki uyanıklıkta cevabını aradığı bir şeyin yanıtını rüyada almış gibi değerlendirmişti.

Ayşe Hanım bu aşamada rüya çalışmalarının ardından, eskisi gibi “kâbus gibi anlatmak değil de” “daha ılımlı yolda ilerleme[nin]” “gerçekten iyi hisse[tirdiğini]” belirtti. Seanstan “çıkınca [hafta boyu] biraz daha hoşgörülü, daha bir esnek” düşünebildiğini ifade etti. “Aslında siz açınca içimi açıyorsunuz” diyerek rüyalarının kendiliğiyle doğrudan ilişkisini görebildiğini ima etmişti. “Ben eskiden de dediğim gibi rüyaları böyle sade bir kâbusmuş sanki bir korkuymuş sadece altında kötü bir şey aramam gerekiyormuş gibi bir şeydi” diyen Ayşe Hanım artık “aman iyi mi gördüm, kötü mü gördüm, bu iyiye mi...” gibi “tedirginlik[le]” değil, “iç sesi” olarak değerlendirdiğini ifade etti. Değişen bu anlayışı üzerinden bir rüya yaşantısını nasıl anlamlandırıldığına örnek verdi:

“Şimdi örnek veriyorum, dün gece bir rüya gördüm. Hemen siz aklıma geldiniz. Başka zaman olsa, altından ne çıkar, bunun altından ne çıkar... Direk şunu düşündüm ya

akşam bunu düşündüm... Dedim hani biraz daha... Tabi rahat yorumlamama yardımcı oluyor açıkçası... Yani Allah razı olsun sağ olun... Normalde dün gece ki ben atmışım ya... Ben gördüm... Ben herhalde korkup başıma bir şey mi gelecek, işte acaba neden, kötü bir şey mi olacak... Hani böyle ne yaptım, sabah hani gerçekten sizin desteğinizle sabah kalkıp ya dedim ben bunu düşünmüşümdür, bu aslında benim iç sesimdir (...) sıkıntı, stres (...) o da bir şekilde hani kötü düşündüğüm için kötü olmuştur, kendi kendime bunu şey yaptım.” [12. seans]

Bunun yanında, Ayşe Hanım bir yandan “bu benim iç sesim Ayşe sakın ol aslında hiçbir şey yok zaten cevabını arıyordun” diye düşünse de bir yandan da eşinin bir şekilde “mutlu etmek için yine rüyada olsa bir ışık” göndermiş olabileceğine inanmak istiyordu. Rüyadan sonra “bana bir mesaj mı vermek istedi” düşüncesini “çaresiz olunca medet bekliyor insan” diyerek açıklamıştı. Katıldığı dini sohbetlerde rüyalarda “bir iletişim olma imkanı[nın] var” olduğuna dair anlatılar, kendisinin de rüyada da olsa eşini görebilme ve haber alabilme “hayalleri, umutları” rüyayı anlamlandırma sürecine etki ediyordu. Ön çalışmadaki katılımcılar da benzer şekilde rüyaların metafiziksel bir işlevinin olduğuna yönelik görüşlerini birçok kez belirtmişti (bkz. Tema 3 altında: “Mesaj Ama Bir Emir Değil”: Metafiziksel İşlevler). Ayşe Hanım’ın düşünceleri, İslami öğretilerden güçlü bir biçimde etkilenen Türk toplumunun rüya anlayışında, rüyaların doğru yorumlanması durumunda “öte-dünyadan haberler getir[ebildiğine]” dair inançla uyumluydu (Kafadar, 1994). Ölüm sonrası rüyaların bir iletişim aracı olarak algılanması farklı din ve dindarlık düzeylerinde var olan bir anlayışken (Kwilecki, 2011), İslami literatürdeki rüya anlatılarında da rüyaların bir iletişim biçimi ve haber aracı olarak değerlendirildiği görülür (Mazandarani ve Mahmoudi, 2023). Yakınını travmatik nedenlerle kaybetmiş kişilerle yapılan nitel bir araştırmada, ölen yakınlarının “öte alemde” yaşamlarını devam ettirdikleri”, bu dünyadan haberdar oldukları düşüncesiyle birlikte, katılımcılar, yaşamlarındaki kritik dönemlerde ölen yakınlarının rüya aracılığıyla kendilerine yol gösterdiklerini belirtmiştir (Sami, 2019). Ayşe Hanım, “rüyanın kötülüklerinden gerçekten artık korkmuyorum ama iyi yönlerinden de şuramda bırakmak istiyorum” diyerek kendisine iyi gelebilecek, umut verebilecek anlamların kalmasını istediğini söyledi.

4.2.3.3. “Kabul Arttıkça Daha Çok Üzüntü”

Psikoterapinin başlangıcında çalışılan rüyalarda Ayşe Hanım, sanki bir mucize gibi beklenmedik bir anda eşiyle karşılaşılıyor, “demek ki ölmemiş” diye düşünüyor, rüyanın sonunda eşi gidince acaba ölmüş müydü bir şekilde mi geldi, ya da bu bir rüya mıydı diye düşünüyordu. Bir başka rüyasında da depremin ardından eşi yerde yatıyor, belki ölmemiş olabilir diye gömülmesine müsaade etmiyor ve yedi gün sonra eşi ayıldığında bedeni eşinin bedeni olsa da aslında başka biri gibi davranıyordu. Bu rüyanın sonunda da bu eşim değil, acaba öldü mü, ölmediyse eşime ne oldu ya da bu bir rüya mı diye düşünüyordu. Belirsizlik duygusu, yaşanılanların bir rüya, kâbus gibi gelmesi ve eşinin ölümünü kabullenememe başlangıç seanslarında daha baskın bir örüntüyken ilerleyen seanslarda çalışılan rüyalarda Ayşe Hanım eşinin vefat ettiği bilgisine sahipti, bu konuda bir tereddüdü yoktu ve belirsizlikten ziyade hüzün ve özlem hissediyordu. Ayşe Hanım’ın duygusal açıdan eşinin ölümünü kabulüne ilişkin hem rüya hem uyanıklık yaşantılarında değişen örüntü, psikolojik sıkıntılarla rüya içerikleri arasında bir bağlantı olduğuna (Schredl ve Engelhardt, 2001; Kuelz vd., 2010; Güven, 2015) ve yas sürecindeki değişimle birlikte rüya yaşantılarının içeriğinde de birtakım değişiklikler görülebileceğine ilişkin alan yazını destekliyordu (Black vd., 2014). Yapılan bir çalışmada, annesini uzun ve ciddi bir hastalıktan sonra kaybeden bir kadının bir yıl boyunca annesini gördüğü yirmi dokuz rüya kaydı incelendiğinde, rüyaların içerik ve yapılarının değiştiği, kayıp sonrası yaşama uyum sürecini yansıttığı görülür (Owczarski, 2021). Ayşe Hanım’ın bu deneyimi ayrıca, ön çalışmadaki katılımcıların uyanıklık yaşantılarıyla ilişkili duygu, düşünce ve tutumları değişikçe, rüya yaşantısında o meseleye dair tecrübelerinin de değiştiğine yönelik deneyimlerini destekliyordu (bkz. Kapsayıcı Tema altında: Rüya: “İç Dünyaya Yolculuk”).

‘Düğünde Oynama Rüyasının’ başlangıcında erzak götürmek için düğüne gitmesi gerektiği söylendiğinde, iş için bile olsa gidemeyeceğini, bir düğün görmenin kendine vefat etmiş eşini hatırlatacağını söylemişti. “Orada bile, rüyada kötü olacağımı hissediyorum, işte eşim yok, ben öyle şeyler görmek istemiyorum, o duygulara sahibim o an” diyerek ifade ettiği deneyimi uyanıklıkta sahip olduğu duygularla aynıydı. Örneğin, eşinin kardeşinin evine gittiğinde de, “eşimle girerdim bu eve”, “[şimdi] neden tek giriyorum” demiş ve o eve “bile gelmeye hazır hissetmediği[n]i” söylemişti. Ayşe Hanım rüyasında çevresindekilerin ısrarına dayanamayıp iş için

gidip, kendisine verecekleri bir köşede oturup beklerken bir müddet sonra kendisini düğünde oynarken bulduğunda kendisine söylediği şeyler, düşündüğü ve hissettiği şeyler de eşinin ölümünü daha da içselleştirdiğine işaret ediyor gibi görünüyordu. Ayşe Hanım oynadığını fark ettikten sonra “benim eşim ölmüş, benim acım büyük benim yani hayatımın... Çünkü en değerli varlığını kaybetmişim. Bunu nasıl yaptım?” diye düşünmüş, şaşkınlık hissetmiş ve anlam vermeye çalışmıştı:

(...) “Sen ne yapıyorsun?” diyorum kendi kendime. “Neden bunu yaptın. Eşin vefat etti, unuttun mu? Kendinden haberin mi yok?” Kendi kendime kızıyorum: “Ne yaptın? Eşin vefat etmiş...” İşte kendi kendime söyleniyorum, kızıyorum. “Benim hiç buraya gelmemem gerekirdi... İş için olsa bile”. Kendi kendime, böyle bir hata yapmış gibi... “Ben kötü bir şey yaptım. Neden böyle yaptım? Eşim vefat etti... şey toprak altında yatarken ve ben nasıl böyle yapabildim?” [9. seans]

Ayşe Hanım “gerçek hayatta da... aynısını rüyada gördüm” diyerek rüyayı gördüğü zamanlarda akrabalarının ısrarına rağmen “yakın bir akrabanın düğününe” gitmediğini anlattı. “Eşim öldüğü için gitmedim”, hatırlatıcı bir yere gittiğimde “çok çok daha kötü hissediyorum” dedi. Uyanıklıktaki bu duygu ve düşünceler eşinin vefatından sonra sürekli tecrübe ettiği şeyler olsa da fenomenolojik rüya benliği yaklaşımında kendi kendine konuşmalar olarak kavramsallaştırılan rüya yaşantıları bağlamında (Kara, 2012, 2014b), Ayşe Hanım’ın daha önceki aşamalarda eşinin kaybını içselleştirmeye ilgili yaşadığı zorlukların bir ölçüde azaldığı söylenebilir. Terapist, Ayşe Hanım’ın da “evet” diyerek katıldığı, kabulle ilgili rüya yaşantılarında değişen örüntüyü ifade etti ve bu değişikliğin maddi ve manevi ihtiyaçlarını fark etmeyle bir ilişkisi olabileceği yorumunda bulundu:

***P:** Bir de şeyi söylemiş olmanız da bana önemli geldi... Rüyanın içerisinde senin eşin vefat etmiş diye bir cümle kurdunuz ya... Daha önceki rüyalarda sanki biraz daha hani öldü mü ölmedi mi...? Bir işte uyanıyordu... Siz yedi gün başında bekliyordunuz... Yine o zaman da anlamıyorsunuz, sizin eşiniz mi değil mi... Ya da işte yolda karşılaşıyordunuz... Bir rüya mı gerçek mi, ölmüş mü olmemiş mi, hani hep böyle sanki belirsizlik vardı... Ama bu rüyada siz “senin eşin vefat etmiş” diyorsunuz kendinize. Biraz daha sanki kabul etmişsiniz gibi rüyanın içerisindeyken gibi geldi bana. Bu yüzden uyanıklıkta da aslında böyle bir duygunuzun daha da artmış olabileceğini*

düşündüm... Ve biraz da bu sonda konuştuğumuz, aslında daha demin konuştuğumuz şeyle de ilişkili biraz... İhtiyacınızın da aslında kendinizi bırakmaya... Hiç mesela eşiniz vefat ettiğinden beri hiç televizyonda bir şey izlemediğinizi, müzik dinlemediğinizi, size iyi gelecek bir şey yapmadığınızı söylediniz. Aslında bir tarafınızla da buna ihtiyaç hisseden, yani eksikliğini hissetmek mi denir, belki siz daha iyi ifade edersiniz... Böyle bir şeyin yokluğunun size çok da iyi gelmediğini de sanki duydum gibi geldi sizden.

(...)

A: Yani... ya diyorum ben, normal yaşantımız [da] çok sosyal bir yaşantımız vardı. Mesela bir hafta sonu piknikte vesaire örnek diyorum yani hani bir kafa dağıtma... Şu anda dediğim gibi hiçbir şekilde hani bazen ben de artık diyorum ya hani yoruldu... Bir köşede acaba farklı bir şey... [10. seans]

Bir sonraki rüya çalışmasında da Ayşe Hanım birlikte bir yere gitmek için ablasını beklerken “gerçek hayattaki gibi bir acı”, “ciddi bir özlem” içindeydi, ablası yanına geldiğinde Ayşe Hanım’ın eşiyle karşılaştığını “bir mucizeymiş gibi” şaşkınlıkla, “güzel bir şey olmuş gibi” “sevinçle” anlattığını söyledi. Ablasının somon rengi takımı “[Ayşe Hanım’ın] eşi[n]in anısına” gibi giymiş olduğunu ve eşinden “ufak da olsa bir haber alma[nın]” mutlu ettiğini paylaştı. Bu bağlamda, rüyada “eşi[n]in vefat ettiğini birebir biliyor[du]”. Ayşe Hanım rüyada ablası eşinden haber getirdiğinde, eşini bulma niyetiyle harekete geçmeyişi “gerçekten gelmeyeceğini bildiği[m] için” şeklinde değerlendirdi.

Ayşe Hanım artan kabulüyle beraber daha fazla acı, hüznün ve özlem hissettiğinden bahsetti. Örneğin, hastaneye gittiği bir gün, dolmuşta giderken eşiyle alışveriş yaptıkları yerleri görmek ona eski günleri hatırlatmış ve “bir saat o şehir içinde inene kadar hep ağla[mıştı]”. Mezarlık ziyaretinin de kendisine “daha çok hüznün”, “daha çok acı ver[diğini]”, “artık burukluğu[nun] daha yüksel[diğini]” söylemişti.

P: Belki gittikçe değişen duygular var mı? İyi ya da kötü... Yani şeyi kastediyorum en başından beri her ziyarete gittiğinizde daha farklı hissettiğiniz belki...

A: Şu şekil... Eskiden kabullenmeme vardı. Hani nasıl olur? Yatıyor mudur? Bu bir hayal mi? Kendimizle cebelleşiyorduk... Şu anda böyle nasıl bayağı bir insan daha çok

üzülüyor... Gün gün ya sanki kabulleniyor işte sen bu toprağın altında mısın diye... Bana göre daha zor oluyor. Sanki öncesinde bu bir rüyaymış gibi sürekli...

P: O şaşkınlık... ve şaşkınlık, kabul edememe biraz üzüntüyü bastırıyor o zaman... Kabul ettikçe üzüntünüz de artmış oluyor....

A: Evet. Yani daha... Şu an daha acı, toprağın altında... Hani sevdiğiniz toprağın altında yattıyor diye böyle bakıyorsunuz yani... Hatta gene de arada diyorum: “Allah’ım bu bir rüya olabilir mi?” “Hayır” diyorum, “bu rüya değil, biz buradayız, geldik ve toprağın altında”. [11. seans]

4.2.4. Tema 4: “Her Şeye Rağmen” “Bir Çekidüzen Verme”

Psikoterapi sürecinin son aşamalarında, Ayşe Hanım’ın depresyon deneyimi ve yakınlarını kaybetme kaygısından etkilenen yaşantılarında artış görülmesinin yanında kendine ve mücadelesine dair farkındalığının, eşi için bir şeyler yapmaya yönelik düşünce ve eylemlerinin mevcut olduğu bir örüntü görülmektedir. Psikoterapi sürecinin çalışma kapsamındaki son seanslarında hâkim olan bu örüntü, kapladığı alan olarak çok geniş olmamakla birlikte, değişen bir örüntünün başlangıcı olması nedeniyle önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, bu tema altına giren ortak örüntüler nispeten az bir içeriğe sahip gibi görünse de takip görüşmelerinde devam eden ve ilişkili olarak eklenen deneyimleri kapsamaktadır.

Psikoterapi sürecinin bu aşamasındaki seanslarda özellikle farkındalıkla ilgili hâkim örüntünün yanında, sürece eşlik eden zorluklar devam ediyordu. Ekim ayının ortalarında yapılan seanslardan itibaren Ayşe Hanım kış mevsimiyle ilişkili zorluklardan da bahsetti. Kış aylarının gelmesiyle depresyonun yıldönümünün de yaklaşması ya da soğuk ve yağmurlu havaların depresyon zamanı tecrübe ettikleri yaşantıları hatırlatması sebebiyle kendisi ve çocukları açısından zorlayıcı olmuştu. Bunun yanında, kış aylarında fiziksel rahatsızlıkları daha fazla arttığı için, sağlığıyla ilgili de endişeleri vardı. Bu süreçte özellikle ağız içi yaraları ve diş problemleri yaşamış, bu rahatsızlıklar “duyma eksikliği”, baş ağrısı gibi başka sağlık problemlerini tetiklemişti. Depresyon öncesinden beri var olan bel ağrıları, fiziksel çaba gerektiren işlerde çalışmasıyla Ayşe Hanım’ı “sars[mış]tı”, “yataklık et[miş]ti”. “Yüreğimin başı acıyor” diyerek yoğunluğunu ifade ettiği acı, özlem ve üzüntü hissediyordu.

4.2.4.1. “Her An Bir Şey Olacakmış Korkusu”

Psikoterapi sürecinin bu aşamasında seans başlangıcında haftanın nasıl geçtiği değerlendirilirken Ayşe Hanım, “hiç iyi değilim iki gündür” diyerek başlamıştı ve “bu soğukları, yağmuru gördüm görelî iyi değilim gerçekten” demişti. Kış, soğuk havalar ve yağmur kendisine eskiyi, eşini ve depremi hatırlatıyordu. Yakın birinin kaybının ardından yas sürecinin dalgalı bir seyir izlemesinin yanında (Arizmendi ve O’connor, 2015), eş kaybı özelinde yıl dönümü tepkilerinin tamamen sonlanması uzun yıllar gerektirebilir (Carnelley vd., 2006). Yas sürecinin bu inişli çıkışlı doğası, rüya yaşantılarına da yansiyabilir. Örneğin, kaybedilen kişiyle ilişkili özel olduğu düşünülen günlerde rüya içerikleri de zamana bağlı değişiklikler gösterebilir (Black vd., 2014). Ayşe Hanım için de örneğin, yakınlarının bir düğünü, çocuklarının ilk okul günü ya da karne günü eşinin eksikliğini daha yoğun hissettiren özel gündelerdi. Yaklaşan kış ayıyla hem depremin, eşinin ölüm yıldönümü yaklaşıyor hem de mevsimin kendisi o günleri hatırlatıyordu. “Çetin bir kış ben ve çocuklarımı bekliyor” diyerek aynı zamanda yaşam şartlarının da kendileri için daha zorlaşacağını ima etti. Birkaç gecedir çocuklarının ve kendisinin “yağmur yağdı diye yatamadık[larını]” söyledi. Eskiden kış gününü çok sevdiğini, eşinin de özellikle hafta sonu kış kahvaltılarını çok sevdiğini, “şu an hiç sevm[ediklerini]” ve “iki gündür ağlayarak kahvaltı hazırla[dığını]” anlattı. Bunun yanında, kışın yaklaşması, havaların yağmurlu ve soğuk olması eşinin toprak altında olduğunu kabullenmesini zorlaştırıyordu, “biz yorganın altında... biz nasıl gireriz, nasıl sıcakta otururuz” diye düşünmesine sebep oluyordu:

“Yağmur da beni hep bu huzursuz eder. Hep yağmur yağınca... Ben biraz daha eşime... Şöyle toprak altında olmasını kabullenmiyorum. İşte hava soğuk diyorum, yağmur yağıyor diyorum, şimdiye kadar sıcaktı diyorum. Öldüğünü bile bile bunu kabullenemiyorum... İşte soğuktur... Annem diyorum, toprağın altında diyorum... Şu anda diyorum o da üşüyordur diyorum...” [13. seans]

Ayşe Hanım buldukları bölgede dönem dönem sıklığı değişse de depremlerin sürekli devam ettiğini anlattı. Depremler ona “hep o anı”, eşini ve yokluğunu hatırlatıyordu. “Son bir haftadır biraz daha iyi” olsa da merdivenlerden çıkarken “el kol titremesi, ciddi bir titreme, baş dönmesi” yaşayıp “fenalaşıp, geri döndü[ğü]” birçok deneyimi

olmuştur. Kendisinde de çocuklarında da binaya yaklaştıklarında kaygı, “beton evde yatm[ama]” bir misafirlğe gittiklerinde tedirgin olma devam ediyordu ve henüz bir evde yatmaya “hazır hissetmiyor[du]”. Psikoterapi sürecinin başından beri zaman zaman bu deneyimleri ifade etmişti. Bunun yanında, son zamanlarda kış, soğuk ve yağmurun eşini daha fazla hatırlatmasıyla beraber eşinin yokluğu zaten sürekli depresi hatırlatıyordu. Uzun süreli ve dalgalı bir seyre sahip olan yas süreci boyunca, kayıp yaşayan kişiler tatillerin ve yıl dönümlerinin, yaşanan ek kayıpların ve önemli yaşam olaylarının yas yaşantısını tetiklediğini bildirir (Meyer-Lee vd., 2020). Kaybı hatırlatan nesne ya da durumlar da yas yaşantısını tetikleyebilir (Maguire vd., 2015). Bunun yanında, travmatik olayların ardından travmayla ilişkilendirilen kişi, nesne ya da durumların, kişinin içinde bulunduğu stresi tetikleyerek yeniden yaşantılamaya neden olabileceği göz önünde bulundurulduğunda (APA, 2022), büyük bir depremde travmatik bir biçimde eşini kaybeden Ayşe Hanım için travma ve yaşla ilişkili hatırlatıcıların ayrılık sıkıntısını ve travmatik stresi şiddetlendirebileceği beklenebilir. Bunun yanında, yoğun ve işlevselliği bozan bir yas sürecinde olan yetişkinler ayrılık kaygısı belirtileri gösterebilir ve bu oldukça yaygın bir deneyimdir (Gesi vd., 2017). Ayşe Hanım, çocukları yanında olmayınca etrafındaki başka birçok kişi gibi “çocuklarımı da kaybederim korkusu” “sarıyor[du]”. Son zamanlarda, “çocuklarıma bir şey olursa” gibi “hep öyle korkuları[nın]” olduğunu ve rüyalarında da “korkunç, depremle ilgili”, “[depremin] birdenbire vuru[p] kork[tuğu]” rüya yaşantılarının olduğunu söyledi. Eskisinden farklı olarak, rüya yaşantılarını gelecekle ilgili bir olumsuzluğun habercisi olarak anlamlandırmasa da rüya sırasında korkuyu yoğun bir biçimde tecrübe ediyor ve uyandığında bir müddet etkisi sürüyordu.

Ayşe Hanım seansta rüya seçimi sırasında “kız kardeşimin bağırdığı rüya... hala korkusu, etkisi var” diyerek son zamanlarda gördüğü bir rüyayı çalışmak istedi. “Acaba kardeşim öldü mü korkusu[nu]” “ilikleri[n]e kadar yaşadı[ğı]” rüyadan yine o korkuyla uyanmıştı ve korku hissi “gerçek[ten] yaşamış gibi” gün boyu devam etmişti. Rüyanın etkisiyle “inanın evlerine bile gitmek istemiyorum” “sanki her an gerçekten böyle bir şey yaşayacağım” demişti. Ayşe Hanım “bir daha yaşayacağım korkusu[nun]” rüyaya yüklediği anlamdan değil, “depremin [kendisine] verdiği o korku[nun]” “istem dışı” etkisinde kalmaktan kaynaklandığını ifade etti. Ayşe Hanım rüyasının ilk sahnesinde konteynırın etrafında, “ciddi bir kaza”, “deprem anı” gibi anlam veremediği telaşeli bir “kargaşanın içinde” olduğunu anlattı:

“Rüyada daha önce farklı bir yerdeyim. Konteynerin etrafında falan hani bir telaşe var, insanlar başımda gel diyorum. Git diyorum bir bağırmalar ama onun ne olduğunu hatırlamıyorum.” [Rüya 5: Kız Kardeşini Yılan Sokması Rüyası – İlk Sahne]

Etraftaki herkesin kendi gibi telaşe, yardım etme, çözme çabasında olduğu ve Ayşe Hanım’ın ne olduğunu tam olarak anlayamadığı bu olayda bir yandan bu çabanın içindeyken, şaşkınlık hissederken bir yandan da “acaba benim yakınım mı” bir şey oldu merakı ve korkusu hissettiğini söyledi. “Sanki bir felakete uğramışız gibiyiz” diyerek tarif ettiği durumu, uyanıklık yaşantısında aslında depremden sonra çevresindeki birçok kişinin de tecrübe ettiğini bildiği “her an bir şey olacakmış” korkusuyla ilişkilendirmişti. Bunun yanında, Ayşe Hanım Filistin’de yaşananlardan dolayı da kendini “çok kötü hisse[ttiğini]”, elinden gelen pek bir şey olmamasıyla “deprem anında da insanlar yardım etmedi diye çok üzül[düğünü]” ifade etti. Depremde yaşadığı “çaresiz[likten]” sonra “ben karşılıksız bir şekilde benimki olsun veya olmasın işte yardım edeceğim” diye düşünmüştü. Rüyasında da “koşulsuz bir şekilde yardım etmeye çalışıyor[du]”. Ayşe Hanım’ın rüya ve uyanıklık yaşantılarına ilişkin bu deneyimleri, rüya ve uyanıklıktaki içsel yaşantılarının bir süreklilik içinde olduğunu gösteriyordu. Bu ilişkinin aynı zamanda, yeniden kaybetme kaygısı ya da bir felaket beklentisinin benliğinde yerleşiklik kazandığına ve psikoterapide ele alınması gereken konular olduğuna işaret ettiği söylenebilir. Rüyanın ikinci sahnesi bu defa bir yakını, uyanıklıkta kendisine “daha bir yakınlık ver[en]”, “içi[n]dekileri merak ede[n]”, “içi[n]i oku[yan]”, zaman zaman dertleştiği kız kardeşinin başına ölümüne sebep olabilecek bir şey gelmesini içeriyordu:

“Annemgilin o taraftayım. Evleri ikinci katta ve ben yukarıya çıkıyorum. O anda feci bir bağırtı... Kız kardeşimden geliyor. “Ay ay...” diye çok ciddi bir bağırtı. Ben korkuyorum, pencereden bakıyorum. Kız kardeşim yerde yatıyor, insanlar üstüne birikmiş... Ve ben zaten içim çok korkuyla olduğu için bakıyorum. “Noldu, noldu, noldu...” bağıriyorum. Oradan insanlar üşüşmüş yerde beleniyor. “Ne oluyor” diyorum ben de ağlayarak... Bağırip duruyorum. O da diyor “yılan soktu”. Onu sadece anlıyorum ve o korkuyla o kadar çok korktum ki... Yani o kız kardeşimin aşırı ciddi böyle bir ölüm darbesi gibi bağırmasından. Hani o korkuyla uyandım ve sabaha kadar hiç yatamadım.” [Rüya 5: Kız Kardeşini Yılan Sokması Rüyası – İkinci Sahne]

İkinci sahnede, annesinin eviyle aynı apartmanda oturan kız kardeşine “bir sohbet, bir yemek, bir çay faslı [için] sanki” misafirlğe gittiği bir ortam vardı. Kardeşleriyle ve ablalarıyla beraber bahçede oturmuş sohbet ediyorlardı. Ayşe Hanım, “çocuklar[ın] dışarıda oyn[adığını]”, kötü bir duygunun olmadığını, yalnızca misafir telaşesi gibi bir kargaşa yaşandığını anlattı. Bildiği, rahat ettiği bir evdi. Ayşe Hanım, nötr belki olumlu denilebilecek bir ruh halindeyken, beklemediği bir anda “bu kız kardeşimin sesi ve öldü” diye düşündürecek bir “bağırma duym[uş]” ve şok, panik, korku hissetmişti. “Her şey yolunda” ve “hiçbir şey yok[ken]” şahit olduğu durum bu duyguları şiddetli tecrübe etmesine neden olmuştu. Ne yapacağını bilemez bir durumdaydı. Kız kardeşinin başına toplanan insanlar da şokta görünüyordu ve ne yapacaklarını bilemeden yalnızca izliyorlardı. Sanki müdahale edilse de işe yaramayacak şiddette bir durum gibi davranıyorlar, yardımcı olmaya çalışmıyorlardı. Ayşe Hanım durumun, “elimden gelse oradan atlayacağım” diyerek merdivenlerden inse yetişemeyeceği kadar acil olduğunu ifade etmeye çalıştı. Rüyadaki benzer bir durumu uyanıklıkta nasıl tecrübe edebileceği değerlendirilirken Ayşe Hanım rüyada hissettiği şokun çok daha yoğun olacağını ifade etti. Ayşe Hanım bu niceliksel farkı rüya yaşantısında eşinin ve annesinin ölmüş olmasının verdiği acıyı o anda da derinden hissediyor oluşuyla ilişkilendirdi. Rüya yaşantısı o şok duygusuyla bitmişti ancak devam etse uyanıklıkta benzerini yaşasa yapacağı gibi herhangi bir müdahale için girişimde bulunmuş olacağını düşünüyordu.

Ayşe Hanım, eşinin ve annesinin vefat ettiği süreçlerin her ikisinde de rüyadakine benzer bir durum yaşadığını, bağırdığını, yardım aradığını, eşini daha erken hastaneye yetiştiremediği için üzüldüğünü anlattı. Ruyasında, başlangıçta yüksek bir sesle bağırmasından sonra kız kardeşinden duyduğu sesler de eşinin son anlarındaki daha sessiz inlemelerine benziyordu. Uyanıklıkta zaman zaman “tedirginliklerim, korkularım oluyor” diyerek örneğin “kardeşleri[n]in en ufak rahatsızlığında kork[tuğunu]” ve kendi kendine “Allah’ım ben başka acı yaşamak istemiyorum” dediğini anlattı. Ayşe Hanım’ın ruyasında eşini ve annesini kaybetmiş olduğunun bilgisi vardı ve tekrar bir acı yaşamaktan korkuyordu. Rüyada kendi kendine “Allah’ım bu nasıl bir acı, ben bu acıya da dayanamam”, “bir daha yaşamak istemiyorum”, “bari bu olmasın” düşünceleri içinde olduğunu anlattı. Ayşe Hanım’ın rüya ve uyanıklık yaşantıları hem duygu ve düşüncelerinin içeriği hem de yoğunluğu açısından benzerdi. Ruyasında olduğu gibi, eşini ve annesini de kendi bağlamları

içinde mutlu, huzurlu hissettiği bir zamanda aniden kaybetmiş olmak ona “ölüm ne ki ölüm hiçbir şey değil”, ölüm her an gelebilir diye düşündürüyordu.

“Ben bunu kısacası daha önce yaşadım, ikisinde de yaşadım. Eşimle gece bire ikiye kadar kahvemiz... Hatta kız kardeşim duruma atmış ‘kahve birlikte’ diye... İşte Yavuz, Ayşe falan vesaire... Böyle isimlerimizi de yazmış gece sohbeti diye... [gülerek anlatıyor] Hatta o durumumuz bile daha öyle düşünün... Böyle bir hoş, bir sohbet, eşimin sevdiği insanlar vardı. Yani gece bizim de sevdiğimiz insanlar vardı. Böyle saat bir buçuk ikiye kadar hoş bir sohbet, gülme biraz kahve ne bileyim... Her şey... O kadar mutlu yattık ki, o gece o kadar mutluyduk ki öyle... Hani ben ikisini de öyle kaydettim, mutluyken. Hani, tamam, annem de çok mutlu değildim ama o anın, o günün şeyin de güzel bir gündü...” [14. seans]

Yas sürecindeki rüyaların içsel yaşantıları yansıtması ve yas sürecini etkilemesi (Wright vd., 2014; Black vd., 2021a), rüyaların süreç içindeki iyileşme ya da daha geniş ifadeyle değişim üzerinde kritik bir öneminin olduğunu gösterir. Ayşe Hanım, sevdiği bir yakını kaybeden birçok kişi gibi (Wright vd., 2014; Sami, 2019) özlem duygusuyla birlikte rüyalarında eşini görmeyi arzulamanın yanında, rüya sırasındaki duyguların uyandıktan sonra sürmesi ya da rüyalara yüklediği anlamlar yas sürecini daha stresli bir hale dönüştürebiliyordu. Ayşe Hanım’ın bu deneyimi ve Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamın incelendiği çalışmanın bulguları birbirini destekliyordu. Rüyaların bir yaşantı olması ve uyanıklık yaşantısını etkilemesi ön çalışmanın ortak örüntülerindendi (bkz. Türk Toplumunda Rüya Yaşantılarına Verilen Anlamın İncelemesi: Analiz ve Tartışma). Bunun yanında, Türk toplumunda yas sürecindeki rüya yaşantılarının uyanıklıktaki duygu, düşünce, davranış ve ritüelleri etkilediği bulgularını destekliyordu (Sami, 2019; Papuşcuoğlu, 2022). Bu bağlamda, travmatik yas yaşantısının psikolojik stresle birlikte kültürel bağlamlardan beslenen rüya anlayışındaki olumlu değişikliklerin yas sürecine katkısının olacağı beklenebilir. Rüya çalışmasının her aşamasında, ancak özellikle rüya yaşantısının uyanıklıkta nelere karşılık geldiği değerlendirilirken, Ayşe Hanım’ın rüya anlayışındaki değişim ve uyanıklıkla kurduğu ilişki açık bir şekilde görülüyordu. Ayşe Hanım bu rüyasını, “sürekli korku, sürekli bir şey mi olacak” düşüncesinin ve “bir felaket” beklentisinin etkisiyle “birebir bence yaşadığımı”, “içimdekini” “ifade etmişim rüyamda” diye yorumlamıştı. Bunun yanında, Ayşe Hanım yalnızca ölüm değil örneğin kendisine bu

süreçte çok fazla desteği olan komşusunun başka bir şehre taşınma sürecinde de zorlanmış ve daha fazla ayrılık yaşamak istemediğini söylemişti. “[Rüyadaki bu] duygular bende yoğun var zaten” diyen Ayşe Hanım, rüya ve uyanıklık yaşantısı arasındaki sürekliliğin rüya çalışmasıyla birlikte açık bir şekilde görüldüğünü ifade etti. Ayşe Hanım sanki gerçekten böyle bir şey yaşamış gibi ve sanki gerçekten yaşayacakmış gibi hissedip rüyanın etkisinde çok fazla kaldığını anlatmıştı:

A: ...Gerçek hayatınızda kız kardeşiniz, [ağız yaralarından dolayı] pelteklıyorum farkındaysanız da mesela kız kardeşiniz gerçekten öyle mesela Allah etmesin hani korkmaz mısınız sanki gerçek yaşamışsınız gibi? Yani gün boyu hatta o korku o kadar korkmuşum, o korkuyla uyandım. Hani bayağı bir sanki çok büyük bir korku yaşadım. Bayağı bir korktum. (...) Gün boyu Allah razı olsun sizin hani desteğinizle tabii rüyaların... Eskisi gibi korkum yok ama o anlık gerçekten hani bir şok geçirirsiniz, o şokun korkusuyla yani...

P: Evet, evet... yani rüya o kadar gerçektir ki ve o korkuyu rüyada o kadar gerçek hissettiniz ki, uyandığınızda da bu tesir üzerinizde kaldı. Yani böyle bir korku... Gerçi biraz şeyden de bahsetmişsiniz... Yani kız kardeşiniz ısrarla sizi çağırıyordu, siz gitmek istemiyordunuz. Böyle bir düşünce de... Hani bir şeye mi acaba karşılık geliyor gibi bir düşünceniz... Ama o korku size bunu bile düşündürdü. Yani o kadar gerçektir ki bu korku size onu bile düşündürdü...

A: Normalde ben sizinle görüştüğümde sonra hani öyle şeylere pek itimadım şeyim yok ama gerçekten ciddi bir korkuydu yani...

P: Çok korku hissettiniz rüyada...

A: Evet. [14. seans]

Her an kötü bir şey olacakmış ya da bir felaket olacakmış hissi ve yakınlarını kaybetme kaygısı, bir takım geçmiş düşüncelerinden, depremden sonra çevrede konuşulanlardan, dini ve/veya kültürel öğretilerden de besleniyordu. Ayşe Hanım ve eşi, depremden önce çocuklarını “aşırı sevgi içinde” büyütmuşlerdi ve Ayşe Hanım “normalde [çocuklarına] çok daha düşküdü”. “Acaba çok sevgiden mi böyle olduk” kendisi gibi çocuklarının da depremden beri aklından geçen bir düşünceydi. Bu düşünceyle ve kaybetme kaygısıyla çocuklarıyla aralarına mesafe koyduklarını anlattı. Çocuklarına da “anneme bir şey mi olacak korkusu yerleşti[ğini]” ve çocuklarına sevgi hissettiğinde bastırarsa da “bazen dayanamayıp bir öpüp kokl[adığında]”, çocuklarının

kendisine “sev ama o kadar da fazla şey yapma” dediklerini aktardı. Depremzede çevresinin kendi arasında da bu düşüncelerin yaygın olduğunu ifade etti. Örneğin, “Rabbim onu ölüme bile layık görmedi” gibi söylemleri daha çok iyi insanların öldüğünü desteklemek için kullanılan bir ifadeydi. Neimeyer (1999), anlam dünyasının yeniden inşasının yas yaşantısındaki merkezi süreç olduğunu ileri sürer. Kayıp sonrası olayla ilgili, kültürel, sosyal, bireysel ve ilişkisel belirleyicilerin her biri çerçevesinde yapılan değerlendirmeler olumlu ve olumsuz anlamlara yol açarak kişinin içinde bulunduğu süreci kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir. Olumsuz anlamlara yol açması durumunda, uzun vadeli ve yıkıcı yas belirtilerine katkıda bulunur. Yakınların desteği, kolektif ritüeller ya da kültürel görüşler de kayba uyumda kolaylaştırıcı veya engelleyici biçimde belirleyici bir rol oynar (Smid, 2020). Depremden önce, çok mutlu olduğu ve dışarıdan da bu mutluluğun açıkça görüldüğünü düşündüğü aile hayatına nazar degeceği ya da bir gün bir şekilde “bozul[acağı]” düşüncesi Ayşe Hanım’ın zaman zaman aklına gelen bir düşünceydi. Depremden sonraysa bir “ayete de sürekli takıl[dığımı]” söyledi. Aslında, ayet ya da hadis mi emin olmadığı ama “burada sürekli bu laf halk arasında söylen[ir]” diye belirterek Allah’ın bir ifadesi gibi kullanılan “benden başka kimseyi çok fazla sevme...” söylemini aktardı. Bu söylem onun için, çok fazla sevmenin dinen uygun olmadığı ve böyle bir sevginin ardından kayıp yaşanabileceği fikrini destekliyordu. Bu düşüncelerden beslenen kaygıları Ayşe Hanım’ın çocuklarıyla olan ilişkisini, onlara olan tavırlarını da etkiliyordu. Doğal afet gibi nedenlerle travmatik kayıp yaşayan birçok kişinin tecrübe ettiği yeni kayıplar yaşamakla ilgili endişelerle birlikte (Barlé vd., 2017), ölüm ya da kayıpla ilgili bu toplumsal ve kültürel zemin potansiyel bu endişeleri destekliyordu. Bunun yanında, Ayşe Hanım da yaptığı genellemeleri düşününce mantıksız bulsa da çok mutlu bir yaşamın ardından yaşadığı ani kayıplar “psikolojik olarak”, “istem dışı” yeniden kaybetme korkusuna yol açıyordu. Rüya yaşantısını çalışmayla, kaybetme kaygısını tetikleyen ve işlevsiz baş etmeye neden olan sosyokültürel etkenleri değerlendirme fırsatı elde edildi. Aslında, dini kaynakların yas sürecinde baş etmesini kolaylaştırıcı bir etkisi vardı. Ancak, sosyal olarak aktarılmış yanlış bilginin kaybetme kaygısı ve sevdikleriyle kurduğu ilişkiler üzerindeki olumsuz etkisinden dolayı Ayşe Hanım konu üzerine araştırma yapmaya teşvik edildi:

P: O zaman bu hafta biraz araştırabilir misiniz Ayşe Hanım? Mesela peygamberimizin çocuklarla olan ilişkisine dair mesela... ya da Kur'an'da çocuk sevgisiyle ya da eş

sevgisiyle ilgili diğer şeyleri... Mesela bununla karşılaşmışsınız ama bunun dışında başka neler var? Aslında doğru olan ya da bunu önemsiyorsunuz çünkü değil mi yani...? Mesela bu Kur'an'daki ayet olarak karşılaştığınız şey sizi etkilemiş, düşüncelerinizi biraz desteklemiş. O yüzden önemsedığınız için acaba başka ne gibi görüşler var...? [14. Seans]

Ayşe Hanım'ın halk arasında çok söylendiğini ifade ettiği ve bir ayet ya da hadis olduğunu düşündüğü ifade (Allah der ki 'kimi benden çok seversen onu senden alırım / Ve ekler: 'Onsuz yaşayamam' deme, seni onsuz da yaşatırım) bir sonraki seansta ele alındı. Ayrıca, annelik, aile, eşler arası ilişkiye yönelik ayet ve hadisleri gözden geçirme, Ayşe Hanım'ın yas sürecini etkileyen yanlış bilgileri yeniden değerlendirme imkânı sağladı.

Sonuç olarak, psikoterapi sürecinin bu aşamasında, Ayşe Hanım'ın zaten halihazırda var olan yaşla ilişkili içsel yaşantılarının, sağlık problemlerinin, yaşam şartlarındaki zorlukların yanında kış mevsiminin ve depremin ilk yıl dönümü olan şubat ayının yaklaşmasının, soğuk havaların başlamasının, yağmurların sıklaşmasının ve sağlık problemlerinin artmasının deprem ve kayıpla ilişkili rüyalarındaki artışa neden olduğu söylenebilir. Kayıpla ilişkili hatırlatıcı nesne ya da durumlara maruz kalmayla (Maguire vd., 2015; Smith vd., 2020) ve yıl dönümlerinde, önemli günlerde yas yaşantısının zorlaşabileceğine ilişkin literatür bu düşüncüyü desteklemektedir (Carr vd., 2014; Meyer-Lee vd., 2020). Bunun yanında, Ayşe Hanım, psikoterapi sürecinin ilk aşamalarından farklı olarak, rüya yaşantılarını kendiliğinin bir yansıması gibi değerlendiriyordu. Ayrıca, işlevselliğinde ve yaşam motivasyonunda artış olduğu görünürdü.

4.2.4.2. “Aslında En İyi Gelen (...) Yaptığını Fark Etmekmiş”

Psikoterapinin sonlandırma aşamasındaki seanslarda, artık rüyaların detaylı çalışılmasından ziyade hafta boyunca tecrübe edilen rüya ve uyanıklık yaşantıları değerlendirildi ve geçmiş rüyalar örneği üzerinden rüyaların bir kaynak olarak kullanımı pratik edildi. Bu aşamada, Ayşe Hanım'ın mücadelesinin daha fazla farkına vardığı, mücadelesini zorlaştıran etkenlerle ilgili çözüm gerekliliği ve arzusu

hissettiği, rüyalarını kendini fark etmede aracı olarak kullandığı bir örüntü görülüyordu.

Özellikle travmatik kayıpların ardından yas sürecinin uzun süreli ve ciddi (Lyndra vd., 2012), çok çeşitli ve kalıcı (Cacciatore vd., 2013), kayıptan yıllar sonra bile devam eden ağır etkileri olabilir (Mcdevitt-Murphy vd., 2012; Huggins ve Hinkson, 2022). Örneğin, Hint Okyanusu Depremi/Tsunamisi'nden iki yıl sonra olaya doğrudan maruz kalmış ve kalmamış, kayıp yaşayan Norveçli kişilerden oluşan katılımcılarda şiddetli ve uzun süreli yasin yaygın (%47,7) olduğu görülür (Kristensen vd., 2010). Van Depremi'nden sekiz yıl sonra yapılan araştırmada da kayıp yaşayan katılımcıların önemli bir kısmının (%8,9) uzamış yas bozukluğu kriterlerini karşıladığı görülür (Ergün ve Şenyüz, 2022). Kaybın üzerinden geçen zamanın kısalması uzamış yas bozukluğu belirtisi için daha fazla risk oluştursa da (Boelen, 2021), büyük depremler gibi yıkıcı doğal afetler, felaket sonrası yardım programlarının dengeleyici etkileri dahil edildikten sonra bile mağdurların öznel refahını ya da yaşam memnuniyetini önemli ölçüde azaltmaktadır (Wang ve Wang, 2023). Bu nedenle, bireysel ve kayıpla ilişkili bağlamlar çerçevesinde uzun bir psikoterapi süreci gerektirebilir. Psikoterapi sürecinin gelinen aşamasında Ayşe Hanım'ı zorlayan sağlık problemleri devam ediyordu ve bir takım yeni problemler eklenmişti. Depremin ve kaybın yıl dönümünün yaklaşması, kış ayının yaklaşması halihazırda devam eden içsel yaşantılarını tetiklemişti. Bunun yanında, Ayşe Hanım “şunu fark ediyorum... aaa ben bunu yaptım... güçlüymüşüm... iyi ki de yapmışım”, “aslında en iyi gelen şu veya bu değilmiş, yaptığımı fark etmekmiş” diyerek yaşamında devam eden zorluklara rağmen kendini “ileriye taşı[yan şeyin]” “kendi[n]i fark etmek” olduğunu söyledi:

“Normalde bana sorsan “aaa yaptığım bu ne ki...” hep bir mutsuzluk “bu ne ki, yani oraya gitmişsem ne var...” ve mesela bugün bak bunu size bir sanki bir çocuk ödül şey yaparmış gibi arada “gittim ben” diyorum, “her şeye rağmen gittim” diyorum.” [15. seans]

Ayşe Hanım kendini ileriye taşıyan şeyin ne olduğu “soru[su]nun cevabını [terapide] buldu[ğunu]” söyledi. Burada, rüyaların kişinin kendi kendine konuşmaları olduğu yeniden hatırlatıldı ve kendiliğine ilişkin farkındalığının muhtemel kazanımlarına vurgu yapıldı. “Fark edince daha bir güç geliyor, o gün biraz daha huzurlu oluyor[um]”

diyen Ayşe Hanım “biraz daha [çocuklara] da destek olmaya çalışıyorum, kendime de” demişti. Bunun yanında, “hepimiz yanındaydık ve eşim vefat etti... biz de yara bere aldık ama öyle ciddi anlamda da almadık”, “Rabbim korursa korur”, “Rabbim bir şey emretmiştir” diyerek “her şeyi bir daha yapabiliriz” diye düşündüğünü ifade etti. Yasın yıkıcı etkilerinin yanında, önemli bir kayıp yaşayan kişilerde travma sonrası büyümeye işaret eden değişimler de görülebilir (Tarım, 2019; Hurst ve Kannangara, 2022). Nitekim, yas yaşantısı aşamalı bir süreçten ziyade iniş-çıkışlı bir doğaya sahip olsa da (Arizmendi ve O’Connor, 2015) Kübler-Ross’un (1969) yas aşamalarının ötesinde Kessler (2024) anlam bulmayı yasın altıncı bir aşaması olarak öne sürer. Kişiler yas yaşantısıyla birlikte, kişisel olgunluk, kişilerarası ilişkiler, hayata bakış açısı (Schoulte vd., 2012), manevi yaşantı gibi alanlarda kalıcı olumlu değişimler tecrübe edebilir (Cacciatore vd., 2013; Sami, 2021). Bunun yanında, eş kaybı yaşamış kişilerin de kayıptan bir süre sonra özgüvenlerinde artış görülebilir ve kendilerini daha güçlü değerlendirebilirler (Carnelley vd., 2006). Ayşe Hanım da “eski Ayşe olsa korkar titrerdi” diyerek, insan olarak kaygı, sıkıntı hissetmenin normal oluşunu bir tarafa koyarak eşinin vefatından sonra kendisindeki değişimi de dile getirdi.

Psikoterapi sürecinin bu aşamasında Ayşe Hanım’ın yaşamında önemli bir yer kaplayan ve yas yaşantısını daha da zorlaştıran sağlık problemlerinin üzerine eğildiği görülüyordu. Fiziksel ve ruhsal durumu “birbirine sanki bağlı gibi[ydi]”. Ayşe Hanım bu durumu “beni şu an hep de sağlık biraz engelliyor”, “biraz yukarıda olabilirdim ama sağlık düşürüyor”. “Artık bir yerden başlayayım”, “yani artık biraz daha ilerlemek istiyorum açıkçası” “ne gerekirse yapacağım” gibi ifadelerle birçok kez dile getirdi. Örneğin, kendini ruhsal ve fiziksel olarak yoran ve başka problemlere yol açan ağız içi yaraları için çözüm yolları araştırmıştı, bu arayışın “sebebi [de] bir şeyleri daha fazla yapabilmek[ti]”. “[Doktora] gideceğim (...) muhakkak gitmem lazım çünkü” diyerek şiddetini ifade ettiği ağız yaraları fiziksel sıkıntılarıyla baş etmesini zorlaştırıyordu. “Ağzı[n]ın yarası iyi ol[unca]” artık ağrısı kulağına ve gözüne vuran diş problemleri için dişçiye gitmesi gerekiyordu. Bunun yanında, Ayşe Hanım yemesini ve içmesini de biraz daha odağına almıştı. “Yiyip içebilmem için önce çabalayıp bir hani rahatlatıcı şeyler şey yapmam lazım” diyerek beslenmesini zorlaştıran yaraların çözümünün gerekliliğini ifade etti. Ayrıca, fiziksel güç gerektiren işlerden başka bir iş aramayla ilgili düşüncelerine yönelik girişimlerde bulunmuştu. “Yaşamı bir görev gibi görüyorum demiştim daha önce sanki” diyen Ayşe Hanım, bu

aşamadaki bir gün “yeter”, “makine değilim, yapamıyorum” demiş ve dinlenmeyi seçmişti:

...İyi olmaya çalışıyorum. Vallahi rahatsızdım. Dün yoruldum saat on iki buçuğa, on ikiye kadar hiç yataktan kalkamadım... Zaten belimden, dizimden yani vücut ağrılarım çok fazlaydı... En son her şeyi boşladım bugün. İnanın şu an öyle yani yemek bile şey bile ev bile her şeyi bugün dedim “yok, bugün ben kendim için yani zorlamayacağım, kendimi kendime zarar vermeyeceğim” (...) hani normalde elim kanda da olsa bir şeyleri zorla da olsa... bugün dedim (...) “ya ben insanım, ben de... Bir şey yapmayacağım”. [16. seans]

Sonlandırma seanslarında, psikoterapi sürecinin başından beri kaydettiği rüyalar ve güncel rüyaları üzerinden Ayşe Hanım’ın rüyalarında kendi kendine ne söylemiş olabileceğiyle ilgili uygulamalar yapıldı. Ayşe Hanım, depremde eşini kaybettikten hemen sonra yoğunlaşan rüyalarına “niye bunları gördüm” diye düşünerek “anlam katmaya çalıştığını” dile getirdi. “Özellikle etkileyiciyse” rüyaları anlamlandırmaya yönelik arzu ve merak, ön çalışmada neredeyse tüm katılımcılar tarafından da bildirilen bir deneyimdi (bkz. Tema 1 altında: “[Anlamını] Merak Etmekten de Geri Duramıyorum”). Türk toplumunun benimsediği rüya anlayışına göre kritik olan yorumlama işlemi (Kafadar, 1994), yine katılımcılar tarafından birçok kez dile getirilmişti. Bu bağlamda, özellikle dini öğretilerin etkisiyle rüyaları herhangi birine anlatmamanın kritik önemine ilişkin görüşlerinde ortak bir örüntü vardı. Bazı katılımcılar yorumlama işleminin yalnızca bu konuda “ehil”, “rüyalardan anlayan” kişiler tarafından yapılabileceğine dair düşüncelerini paylaşmıştı (bkz. Tema 1 altında: Anlatılmadıkça Kuşun Ayağında Takılı Duran Rüya). Benzer bir motivasyonla, Ayşe Hanım’da “[rüyalardan] anlıyorum diyen bir teyze[ye]”, “sana çok ihtiyacım var diy[eyerek]” rüyalarını anlattığından, o kişinin de “bu iyidir, bu kötüdür” diyerek yorumladığından bahsetti. Ayşe Hanım’ın rüyalarını anlamlandırma ihtiyacı ve bu ihtiyaçla başvurduğu kaynaklarda karşısına çıkan olumsuz yorum ya da değerlendirmelerin yas sürecini zorlaştırabilmesinin beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Psikoterapi sürecinde değişen rüya anlayışıyla birlikte, Ayşe Hanım gördüğü bir rüyanın ardından kendi kendine “Ayşe, bu senin iç sesin” dediğini ifade etti. Bunun yanında, uyanıklık yaşantılarıyla ilişkili bir meselenin “rüya[sın]da bile”

devam ettiğine dair farkındalık kazandığını, yaptığı şeylerin “farkına vardı[ğını]” paylaştı:

“...Uykudan uyandığımda ben dedim, aslında ben kendi kendim olduğumu rüyamın içindeki Ayşe olduğumu fark ettim sabah uyandığımda... çünkü ben normal hayatta da evdeki bir tane Kur'an-ı Kerim'i birine vermek istiyorum. Hayır amaçlı yani orada durmasın verilsin... Ben aynısını rüyamda görünce kalktım... Tepkim ne olduğunu biliyor musunuz? Ben aslında o. Benim içimdeki sest, içimdeki sest rüyadaki. İçimdeki ses Ayşe'ydi o... Zaten ben (...) öyle düşünüyordum.” [15. seans]

Ayşe Hanım, daha önce rüyalara, “kötü” ya da “kötü bir enerji” olarak bakarken, “bin bir çeşide yorar[ken]” şimdi “o değil de... farkındalık” gibi değerlendirdiğini “korkma”, “sen şöyle düşünmüşsündür veya böyle bir fikrin vardır” diye düşünerek “hem sorguluyorum hem de bir farkındalık kazanıyorum” dedi ve bunun kendine “iyi geld[iğini]” ifade etti. “Eskiden rüya da beni çok boğuyordu”, “[şu an] daha bir rahat bir hal aldı”, “her şeyi negatif düşünmüyorum” dedi. Rüyaların olumsuz etkisinin şiddetini “eskiden olsa dünyayı kökертirdim” diyerek ifade eden Ayşe Hanım, “bu da oldu, bunu da kaybedeceğim, bu da olacak” düşüncelerinin “çok daha fazla” olduğundan bahsetti. Travmatik bir kaybın ardından olumsuz içerikli rüyalarda artışın (Hinton vd., 2013a; Black vd., 2021b) duygusal stres ve travmanın etkisiyle beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Bunun yanında, aslında içinde bulunulan duygusal süreçle ilişkili olan bu rüyalar, “kötü” rüya olarak sınıflandırılarak hem doğu hem batı kültürlerinde yaygın olan geleneksel rüya anlayışıyla yorumlandığında uyanıklıktaki duygu, düşünce ve davranışları etkileyen bir mekanizma haline dönüşebildiği görülür (Morewedge ve Norton, 2009). Ön çalışmada birçok katılımcı da Ayşe Hanım’a benzer şekilde, kötü bir rüya yaşantısından sonra daha “tedbirli”, “temkinli” davranma gibi gelecek kötülüğe karşı önlem almaya yönelik eylemlerde bulduklarını anlatmıştı (bkz. Tema 2 altında: “O [Durumla] İlgili Bir Tavır Aldım”). Ayşe Hanım, değişen rüya anlayışıyla birlikte, daha önceleri olduğu gibi “kafa[sı] o gün akşama kadar dolu dolu” anlam arayarak değil, “rahat bir kafayla” rüyalarını değerlendirmiş bir şekilde geçiyordu. Örneğin, daha önceleri rüyanın etkisiyle “bugün çocuğumu hiçbir yere göndermeyeyim” diye düşündüğünü, uyandığında o ilk endişeyle “çocuğuma da mı bir şey olacak” diye kaygılandığını ifade ederken şimdi bu rüya kaybetme kaygıyla alakalı diye düşünebiliyordu. Bunun yanında, “bazen çok kötü”, “korkulu rüyalar”

tecrübe ettiğinde “kötüye yormasam da o günün enerjisi[ne] illa vuruyor” diyerek rüya yaşantısının kendi etkilerinin olabildiğini ifade etti. Bu düşüncesini açmak için önceki günlerde yeğenin kendisine yaptığı araba şakasından sonra “gün boyu korktum, o korku gitmedi” diyerek bir örnek verdi ve “bu rüyada da mesela eminim o korkunun etkisi aynıdır... sonuçta ben yaşamış oluyorum” ifadesiyle rüyaların da bir yaşantı olduğu düşüncesini paylaştı. Ayşe Hanım’ın bu deneyimi, ön çalışmadaki katılımcıların rüyaların uyanıklıktaki ruh haline tesir etmesine ilişkin görüşleriyle uyumluydu. Özellikle olumsuz içerikli rüyaların, o günkü olumsuz duygularını arttırdığını söyleyen katılımcılar olmuştu. Yine birçok katılımcı, rüya yaşantısının etkisinin “o günkü psikoloji[lerini] etkil[ediğini]”, rüyadaki ruh halinin gün boyu ya da birkaç gün devam ettiğini ve “günlük yaşantı[larını]” etkilediğini paylaşmıştı (bkz. Tema 2 altında: “[Rüyadaki] Ruh Hali Üzerime Sinmiş Oluyor”). Hem Ayşe Hanım’ın hem ön çalışmanın katılımcılarının bu deneyimi, rüyaların en sık bildirilen etkisinin rüyadan sonraki günün ruh halini etkilemesi olduğuna yönelik alan yazını da destekliyordu (Schredl, 2000).

4.2.4.3. Yaşama Ölenle Anlam Katma

Daha önceki seans aşamalarında, özellikle ‘Düğünde Oynama Rüyası’ ve ‘Somon Takım Rüyası’ ile birlikte duygusal ve fiziksel ihtiyaçlar, özbakım konularının ele alındığı rüya çalışmalarına, rüyaları bağlamında eşinin de katılımının ardından Ayşe Hanım, eşinin hayattayken beğendiği şeyleri, eşinin konuyla ilgili değerlendirmelerini dikkate alan seçim ve eylemlerde bulunmaya başlamıştı. Yani, bu seçim ve eylemler bir anlamda Ayşe Hanım’ın devam eden yaşamında ölen eşinin etkilerinin sürmesi anlamına geldiği söylenebilir. Bu örüntüyle ilişkili ve belki devamı niteliğinde olacak biçimde, psikoterapi sürecinin son seanslarında çalışılan rüya yaşantısında Ayşe Hanım eşi niyetine hayır yapma amacıyla Kur’an-ı Kerim verecek birisini arayıp durduğunu anlattı:

“Ben birilerine Kur’an-ı Kerim vermek istiyorum. İşte “okuyun... eşimin...” hayır niyetiyle yani... “Okuyun”, “size vermek istiyorum...” İşte “siz Kur’an okumak istemiyor musunuz?” “Kur’an-ı Kerim’iniz yok mu?” Böyle birileriyle cebelleşiyorum ama tam hatırlayamıyorum... ve karşıdaki bana “senin hayrın, senin Kur’an-ı Kerim’in yastığının altındadır” diyor. “Yastığının altında...” ve ben uyku arası

gerçekten yastığının altına bakıyorum ve o an uyanıyorum.” [Rüya 6: Eşi Niyetine Hayır Yapma Rüyası]

Ayşe Hanım rüyasında eşi için hayır yapma, Kur’an-ı Kerim verme, onu gerçekten okuyacak birine vermeyele ilgili uğraşını doğrudan uyanıklık yaşantısında tecrübe ettiği duygu ve düşüncelerle ilişkilendirdi. Ayşe Hanım daha önceki seanslarda eşinin vefatının kırkinci gününe kadar Kur’an hatmi yapıp, dua ettiğinden, mezarlık ziyaretlerinden, bu ziyaretlerde Kur’an-ı Kerim okuduğundan, dua ettiğinden ve eşiyle konuştuğundan bahsetmişti. Bu ritüeller, Türk toplumunda sevdiği bir yakını kaybeden kişilerin cenaze ve yas süreçlerindeki deneyimlerine ilişkin bulgulara benzerdi (Aksoz-Efe vd., 2018). Daha genel olarak, diğer Müslüman toplumlarda da benzer dini ve kültürel ritüellerin uygulandığı görülür. Örneğin, Pakistanlı Müslüman katılımcılarla yapılmış nitel bir araştırmada, yakını kaybetmiş katılımcıların dua etme, Kur’an-ı Kerim okuma, ölen kişi hakkında konuşma, hayır yapma, mezarlık ziyareti yapma gibi ritüeller aracılığıyla kaybettikleri kişiyle bağlarını sürdürdükleri görülür (Suhail vd., 2011). Gerçekleştirilen ritüellerin yas sürecini kolaylaştırmasının yanında (Aker vd., 2007), kayıpla ilişkili çevresel, sosyal ya da kültürel bağlamlar ritüelleri gerçekleştirmeyi olumsuz da etkileyebilir (Corpuz, 2021; Sami, 2021; Dağ ve Yalçınkaya-Alkar, 2022). Travmatik kayıplarda özellikle zorlaşan ritüelleri gerçekleştirme (Smid vd., 2018), yerine getirilmediğinde psikolojik görevleri de tamamlamayı zorlaştırarak yas yaşantısını daha işlevsiz hale getirebilir (Khoury vd., 2022). Türk toplumunda da cenaze ve defin uygulamaları, taziye evi, bireysel, ailevi ya da kolektif ritüeller kaybın kabul edilmesinde rol oynar ve yas sürecini kolaylaştırır (Yılmaz, 2022). Ancak, birçok şehri etkileyen büyük bir deprem sonrası Ayşe Hanım, Kur’an-ı Kerim okuma, kaybın kırkinci gününde tamamlama ve dua etme, mezarlık ziyaretleri gibi birtakım ritüelleri gerçekleştirmekle birlikte toplumsal bir kriz olan depremde birçok insanın kayıp yaşantısının olması, temel ihtiyaçlara ulaşımın özellikle ilk günlerde zor olması, ayrıca ani ve beklenmedik bir biçimde kaybın yaşanmasının sebep olduğu duygusal süreçler birtakım ritüelleri gerçekleştirmeyi mümkün kılmamıştı. Çevresinde, vefat etmiş birinin ardından “sadaka-i cariyeye [yapma], sürekli konuşul[an]”, bu nedenle bildiği bir konuydu ve Ayşe Hanım zaman zaman “eşim için hiçbir şey yapmadım” diye düşünüyordu. Son zamanlarda eşi için hayır yapma niyeti vardı ve evindeki Kur’an-ı Kerim’i verme üzerine düşünüp, araştırma yapıyordu.

Ayşe Hanım'ın uyanıklık yaşantısında yasla ilişkili dini-kültürel inançlarından etkilenen düşünceleri rüya içinde de deneyimlediği bir yaşantı olmuştu. Ayşe Hanım'ın eşinin vefatından hemen sonra içinde bulunduğu yoğun yas sürecinden dolayı pek bir şey yapamadığıyla ilgili düşünceler, uyanıklıkta eşinin hayrına bir şey yapma arzusu ve bu doğrultuda eşi niyetine okumaya önem veren birine Kur'an-ı Kerim hediye etme düşünceleri, ön çalışmada katılımcıların dini, kültürel ve toplumsal süreçlerin rüya yaşantısındaki yerine dair ifade ettikleri görüşlerle tutarlıydı. Ön çalışmada birçok katılımcı, sahip olunan dini, kültürel ya da toplumsal değerlerin, dini inançları bağlamında yaşayışlarının, önem verdikleri konuların ve söylemlerin rüya yaşantısına yansımalarından bahsetmişti (bkz. Kapsayıcı Tema altında: “Alman Ne Kadar Cami İçini Görüyor Mesela ya da Biz Rüyamızda Ne Kadar Sinagog Görüyoruz”). Ayşe Hanım, eşi için “sadakanın büyüğü küçüğü olmaz” inancıyla “gönlün[den] kopan” manevi bir şey yapma isteği ve “oku[n]dukça muhakkak onun gönlüne de dokunur” düşüncesi rüyasında da herhangi birine değil “gerçekten okuyacak birine verme” arayışı olarak yansımıştı. Kültürel bağlamda, ölen yakının hatırlanması için yapılan uygulamalardan biri de ölen kişi adına hayır yapmadır (Pabuşcuoğlu, 2022). Ayşe Hanım'ın eşi için bir hayır yapma düşüncesi kültürel beklentilerden ziyade manevi bir eylem yapma isteğinden etkilense de “bazen kültürel olarak da dışarıya bunu düşün[düğünü]”, “kültürel olarak baktığı[n]da herkes[in] kendince” yakınları için bir şeyler yaptığını belirtmişti. Bir yandan da “eşim bana bu kadar kıymet verirken onun için bir şey yapmadım” düşüncesi kayıp sonrası vefat eden kişinin hayrına olan bir şey yapmayla ilgili dini-kültürel inançlardan etkileniyor gibi görünüyordu.

Ayşe Hanım'ın bu rüyasıyla uyanıklıktaki halihazırda tecrübe ettiği duygu, düşünce, tutum ve yönelimleri niteliksel ve niceliksel açıdan örtüşüyordu. Bu bağlamda, rüyadaki içsel yaşantılarının benliğinde yerleşiklik kazandığı söylenebilir. Nitekim, Ayşe Hanım da düşündüğü ama farklı sebeplerle henüz harekete geçemediği bir mesele olan okuyacak bir kişi bulup verme için “tam niyetlendim açığa çıkarmaya hani birini gerçekten bulup sormaya onu da rüyamda sormuşum demek ki yani duygularım yoğundu o konuda” diyerek rüya yaşantısının uyanıklıktaki deneyimlerine karşılık geldiğini ifade etti. Sekiz Türk kadınla yürütülmüş, yas, ritüeller ve ilişkili dini inançların derinlemesine incelendiği nitel bir araştırmada, katılımcıların bir ritüeli kendi kontrolü dahilinde gerçekleştirdiklerinde bunu yas sürecine faydası dokunan bir eylem olarak değerlendirdiği görülür (Aksoz-Efe vd., 2018). Rüya yaşantısındaki

duygu ve düşüncelerin Ayşe Hanım'ın benliğinde yerleşmiş deneyimler olduğunu göstermesi ve kendisinin de “demek ki duygularım yoğundu o konuda” olarak değerlendirmesiyle dini-kültürel bir inanıştan beslenen niyetini bir yas ritüeli olarak uygulamanın yas sürecine katkısı olabileceği üzerine konuşuldu. Bu aynı zamanda, eşi için devam eden bir hayırda bulunarak onu yaşama dahil etme anlamına geldiği de söylenebilir:

P: Bir yandan da aslında eşinizi hayatın içine katmakla ilgili bir adım da olmuş oluyor belki... Sürekli içinizde yaşadığınız bir şeyi... mesela onun hayırına devam eden, hayatta bir şey yapmış olmak... Yani birisine onun hayırına bir Kur'an vermek ve o kişinin Kur'an okumasıyla birlikte aslında eşinizle ilgili devam eden bir şey yapıyor olmuş olmanızı da sağlamış olacak değil mi sanki?

A: Ben karşıdaki insanda zaten bir ağız yokluyorum. Hani direkt sana Kur'an-ı Kerim vereceğim demiyorum. İşte “sen Kur'an-ı Kerim okuyabilir misin?”, “normalde bu Kur'an olsa okur muydun” işte “okuyan bir insan mısın?” Onu sorguluyorum. Eğer hani karşıdaki insan dese ki “evet, ben okuyorum” işte “Kuran'a ihtiyacın var mı” diyeceğim, vereceğim. Rüyada hani o şekil önceden “sana Kur'an-ı Kerim vereceğim okuyor musun?” o değil, ama ben böyle bir ağız arıyorum. [16. seans]

4.2.5. Takip Görüşmeleri

16 seanslık psikoterapi aşaması tamamlandıktan bir ay sonra Ayşe Hanım'la ilk takip görüşmesi gerçekleştirildi. Bu görüşmeden beş hafta sonra yapılan ikinci takip görüşmesiyle de psikoterapi süreci tamamlandı. Takip görüşmelerinde “Her Şeye Rağmen” “Bir Çekidüzen Verme” temasına dahil olan birtakım örüntüler mevcut olsa da baskın olan örüntü “Her Zaman Orada Olanlar”: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü teması kapsamındaydı.

4.2.5.1. Baskın Örüntü: “Her Zaman Orada Olanlar”: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü

Son seanstan bir ay sonra gerçekleştirilen ilk takip görüşmesinde uyanıklık deneyimleri bağlamında içsel yaşantıları değerlendirildiğinde Ayşe Hanım, “hep stresli”, “hep sıkıntılı” yanıtını vererek, zorlayıcı yaşam şartlarının, sağlık

problemlerinin ve olumsuz içsel yaşantıların baskın olduğu deneyimlerden bahsetti. “Daha bu kadar hiç müsait olmadığımı hatırlamıyorum”, “hep üst üste geldi”, “son bu üç haftadır bir arkadaşım ile bile görüşmedim” diyerek zamanının “çok yoğun geçti[ğini]” ifade etti. Bu süreç “hem hastalık dolu hem yorucu, stresli geç[mişti]”. Benzer şekilde, ilk takip görüşmesinden ikinci takip görüşmesine kadar geçen dört haftalık süreç için de “bu bir aydır” “nasıl yaşadım ben de bilmiyorum”, “inanın ne kendime ne çocuklarıma ne manevi olarak...” “hiçbir şey kesinlikle yapmadım” “ciddi anlamda yoğunluktum” dedi. Yoğunluk ve sorumluluk kendisini “yaşayan bir ölü gibi” hissettirmişti. “Hem yüreğim acıyor hem beden ağrılarım bu defa başlıyor”, “zaten acı var, zaten yoğunsun, bir de ağrılar da arttı” diyerek içsel yaşantılarının, hayat koşullarının ve sağlık problemlerinin birbirini zorlaştırmasından bahsetti. Gün sonunda, “güçsüz” bir biçimde eve döndüğünde, acı, yoğunluk ve fiziksel ağrıların etkisiyle “artık ne oluyor, ben ne yaşıyorum”, “ne yapıyorum, ben yaşıyor muyum diye kendi kendi[n]i sorgul[adığımı]” ifade etti.

Ayşe Hanım, psikoterapilerin devam ettiği süreçte psikoterapist danışan ilişkisinin ve seans çıktıları doğrultusunda belirlenen hedeflerin kendisi için koruyucu ve motivasyonel bir etkisinin olduğundan, psikoterapi sürecinden sonra bireysel olarak baş etmekte zorlandığından bahsetti. Yaklaşık iki ay boyunca birçok sağlık problemi ve yaşam şartlarındaki zorluklar hali hazırdaki içsel yaşantılarını şiddetlendirmişti. Bu durum, eş kaybının etkilerinin uzun yıllar sürebileceğine (Carnelley vd., 2006), özellikle travmatik kayıpların ardından yasın uzun yıllar alabildiğine ilişkin alan yazını desteklemektedir (Kristensen vd., 2010). Ancak Ayşe Hanım baş etmedeki zorlanmayı psikoterapinin eksikliğiyle de ilişkilendirdi.

Alanyazın incelendiğinde, yas yaşantısı sonrası psikoterapi ve takip sürecini nitel analiz yöntemleriyle inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında, müdahale sonrası yasla ilişkili psikopatolojiyi ve işlevselliği nicel ölçümlerle değerlendiren, ilişkili çıktıların farklı periyodlarla takip ölçümlerinin yapıldığı birtakım çalışmalar mevcuttur. İncelenen çalışmalarda, müdahale sonrası yasla ilişkili belirtilerde azalmaların olduğu ve bu azalmanın takip dönemlerinde de korunduğu görülür (ör., Kersting vd., 2011, 2013, Wagner vd., 2022). Bahsi geçen çalışmalarda, takip ölçümlerinin ilki en az 3 ay sonra uygulanmıştır ve tüm katılımcılar arasında kaybın üzerinden geçen zamanın ortalaması 9,9 – 29 ay aralığındadır. İnternet temelli

yas müdahaleleri üzerine yapılmış araştırmaların sistematik bir derlemesini ve meta analizini içeren çalışmada da dahil edilen araştırmaların arasında kayıptan sonra geçen süre ortalaması en az 8,4 ay olmak üzere, tüm araştırmalara dahil olan katılımcılar için süre ortalamasının 26,7 ay olduğu görülür (Wagner vd., 2020). Nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmalar, psikoterapi sürecinde uygulanan müdahalelerin nicel etkilerini değerlendirme amacı taşımaz. Dolayısıyla bu çalışmada, psikoterapi süreci tamamlandığında değişimi ölçen nicel araçlar kullanılmamış, müdahalenin etkileri ölçülmemiştir. Yine de Ayşe Hanım'ın takip görüşmelerinde ilk temanın baskın olması, takip görüşmelerinin seanslar tamamlandıktan sonra birinci ve ikinci ayda gerçekleştirilmesiyle, yani psikoterapi sürecinin takibi için değerlendirme zamanının nispeten erken olmasıyla ilişkili olabilir. Bunun yanında, Ayşe Hanım'ın travmatik bir biçimde tecrübe ettiği kaybının üzerinden henüz 5,5 ay geçmiş olması da göz önünde bulundurulduğunda, belirtileri hala şiddetli bir biçimde yaşamasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Ayşe Hanım bağlamında bir başka önemli nokta, psikoterapi sürecinde kendisinin de birçok kez dile getirdiği gibi bireysel, ekonomik, çevresel ve sosyal kaynaklarının sınırlılığı, iyileşmeye yönelik değişimini sınırlamıştır. Ayşe Hanım, birçok kez, kendisi gibi deprem nedeniyle eşini kaybeden kadın yakınlarının, kayıplarıyla işlevsel bir biçimde baş edebilmelerinde bu kaynakların kolaylaştırıcılığından bahsetmişti.

Özlem, Hüzün ve Acı: Ayşe Hanım'ın içsel yaşantılarındaki iniş çıkış son seanstan ilk takip görüşmesine kadar olan süreçte de devam etmişti. Özellikle son günlerde “hiç tarifi yok” dediği acıyı yoğun bir şekilde hissediyor ve “[yüreği] sürekli ağrıyor[du]”. Eşine duyduğu özlem özellikle geceleri, kendi kendine kalabildiği uyku öncesinde onu zorluyordu. “En müsait olduğum an o an” dediği uyku öncesi çocuklarının yatıp kendi kendine kalabildiği zamanda “[eşini] düşünüp hayal etmeden”, “görmeden gece yatağa girmek” istemediği için “her gece bir saat iki saat fotoğraflara doya doya bakmayana kadar hiç yatama[dığını]” anlattı. “Bir fotoğrafa sığınmak” “ayrı bir acı veriyor”, “muhtaçlığı[nın] da bir fotoğraf[a]” olması “ağırı[n]a gidiyor[du]”. “Bakmasam da kötü oluyorum, baksam da kötü oluyorum ama bakmak da istiyorum” diyerek iki durumun da kendisi için zorlayıcı olduğunu ve içinde bulunduğu ikilemi anlatmıştı. Fotoğrafları “çocukların emziği[ne]” benzetiyordu. Fotoğraflara bakmak bir yandan da “[bu anlar] var mıydı, yok muydu, biz yaşadık mı?” gibi ikilemlere neden oluyordu. Bu deneyimlerin ardından geceleri “kaygı ve sıkıntı içerisinde yat[ıyor]”, bir müddet

sonra acı, sıkıntı ve stresle uyanıyordu. Ayrıca, bunun yanında, psikoterapi sürecinde olduğu gibi takip görüşmesine kadar geçen zamanda da duygusal olarak “dolu dolu” olma hali günlük yaşamdaki sorumluluklarıyla ya da diğer meşguliyetleriyle ilgili deneyimlerini daha da zorlaştırmıştı. Yaşla ilişkili içsel yaşantılarının “üstüne bu hayatın zorlukları çok fazla” geliyordu. Genel anlamda hissettiği duygusal yük ise çocuklarla ilişkisini zaman zaman olumsuz etkiliyordu. Çocuklarının istediği ilgiyi veremediğini düşünmenin yanında, bazı zamanlarda çocuklarının yaptıklarıyla orantısız “kızı[p], hırçınlaş[ması]” kendisini suçlamasına neden olabiliyordu.

Zorlu Yaşam Şartları: Ayşe Hanım’ın yaşam şartlarıyla ilgili tecrübe ettiği zorluklar beklendiği gibi takip görüşmelerine kadar geçen süreçte de devam etmişti. Sağlık problemlerine rağmen henüz alternatif bir iş bulamaması nedeniyle gitmeye devam ettiği ve fiziksel güç gerektiren işi, çocuğunun son günlerde yaşadığı hastalık süreciyle tek başına ilgilenmesi, geleneksel rutinler (ekmek yapma gibi) ya da sosyal çevreyle ilgili birtakım olumsuz yaşantılar (anneliğiyle veya babasız çocuk büyütmeyle ilgili yorum ya da yadırgamalar nedeniyle zorlanma gibi) bu süreçte tecrübe ettiği zorluklardı. Ayşe Hanım’ın uyanıklık yaşantılarındaki yoğunluk ve telaşe rüya yaşantılarına da yansıyor. Nitekim, ilk takip görüşmesinde, görüşmeye kadar geçen süreçteki rüya yaşantıları değerlendirildiğinde, Ayşe Hanım psikoterapi sürecindeki tecrübesine benzer şekilde yine “sabaha kadar da cebelleşmişliğim var”, “hep bir kalabalık” ifadelerini kullandı. İkinci takip görüşmesinde de durum benzerdi:

A: Sabaha kadar hani aynen böyle bir meşgale biliyorum. Kafam o kadar yorgun ki... Ben yorulmuşum sanki tarladan çapadan gelmişim bayağı bir naptım diyorum, gece gene ben ne yaptım başım hiçbir yerim kalmadı. Hani beyin yorgun, uyandığım da tam bir meşgalenin içinde uyanıyorum onu fark ediyorum. [Takip Görüşmesi 2]

İkinci takip görüşmesinde beş haftalık süre değerlendirildiğinde günlerinin iş yoğunluğu, hastane süreçleri, çocuklarıyla ilgili sorumluluklarla geçtiğini paylaştı. Psikoterapi sürecinin diğer aşamalarındakine benzer şekilde bulunduğu bölgedeki şartları “hayat burada gerçekten çok zor” diyerek ifade etti. İkinci takip görüşmesinde de “her şey çok fazla bana bakıyor”, “koşturmaca çok fazla”, “burada hiç düzen de yok” diyerek yaşam meşguliyetinin kendisini zorladığından bahsetti. Bunun yanında,

kış mevsiminin gelmesi bulunduğu bölgede şartlar ve fiziksel güç gerektiren işi nedeniyle kendisini daha da zorlamıştı.

Ayşe Hanım, psikoterapi sürecinde çalışılan rüya yaşantılarının çıktıklarından olan özbakım ve dinlenme ihtiyacına yönelik farkındalığı ve bu farkındalık doğrultusunda belirlenen hedefler ele alındığında, yaşadığı yoğunluktan dolayı motivasyonu olsa da fırsat bulamadığını ifade etti. Çoğu zaman “akşam eve geldiği[n]de Allah’ım şükür bitti” diyecek kadar yorgun olduğunu ve yas sürecinde manevi bir kaynak işlevi gören haftalık dini sohbetlere yoğunluğun verdiği yorgunluktan gidemediğini anlattı. Benzer şekilde, ikinci takip görüşmesinde de yetiştirmesi gereken işlerin fazlalığından dolayı bu sohbetlere “çok gitme” isteği olsa da gidememişti.

Yoğunluk ve zorlu yaşam şartları, hali hazırda tecrübe ettiği içsel yaşantıların daha da artmasına neden olmuştu. Özellikle “hem anne hem baba olmak zorunda[lığı]”, ekonomik zorluklar nedeniyle fiziksel güç gerektiren işte çalışma, ev işleri, çocukların banyo, saç tıraşı gibi rutinleri ve diğer sorumluluklar fiziksel yorgunluğun yanında psikolojik olarak zorlamıştı. Örneğin, oğlunun okulda rahatsızlanması üzerine öğretmenin aramasıyla çalıştığı işi bırakarak telaşla yanına gitmesinin ardından dört gün süren, sürekli hastaneye gitmeleri gerektiği, nedeniyle pek anlaşılmayan rahatsızlığında eşinin olmayışı ve yalnız mücadele edişi ona çaresiz hissettirmişti. Benzer deneyimlerin yol açtığı stres, korku ve zaten babaları olmayan çocuklarına anneliğini yeterince iyi yapamadığı düşünceleri bu süreçte tecrübe ettiği içsel yaşantılardandı. Ayrıca, Ayşe Hanım’ın sağlık problemleriyle ilgili hastane süreçleri, tahliller, ildeki hastaneye gidiş gelişle ilgili birtakım zorluklar ve bunların neden olduğu meşguliyetler devam ediyordu.

Sağlık Problemleri: Son seansın ardından ilk takip görüşmesine kadar geçen süreçteki fiziksel sağlık durumu değerlendirildiğinde, Ayşe Hanım “dönem dönem” olsa da “depremden sonra bu hiç geçmedi” dediği ağız içi yaralarının kendisini zorladığından bahsetti. Doktorların stres, kilo kaybı ve bunlara bağlı olarak bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla ilişkilendirdiği yaralar için “ilaçları[n] hiçbir şekilde artık etkisi [olmuyordu]”. Altında başka bir neden yatıyor olabileceğiyle ilgili kendisine korku ve endişe de hissettiren “iyileşmek nedir bilm[eyen]” yaralar için birtakım tahlillerin sonuçlarını bekliyordu. İkinci takip görüşmesindeyse, “baya bir hastayım açıkçası

baya da bir kötü geçti” diyerek, son bir-iki aydır dizindeki, belindeki ve dişlerindeki problemlerin kendisini zorladığından bahsetti. Özellikle ağız içi yaralarının kulaklarına, gözlerine, başına ve boynuna vuran ağrıları şiddetlenmişti. “Son iki-üç gündür hiçbir şey yiyem[ediğini]”, “bu kadarıyla karşılaşma[dığını] hiç” ve önceki “akşam aç yattı[ğın], sadece ekmeği çaya bandı[ğın]” söylemişti. Uyku düzeniyle ilgili değerlendirmedeyse Ayşe Hanım, “sırf düzen olsun diye” “kendi[sine] zorla yat” dediğini anlattı. Değişken bir uyku düzeni vardı. Son seanstan sonra geçen süreçte “uyku düzenim streslerle dolu” diyerek, yorgun düşünce yattığını, bir müddet sonra kalktığında kaygı ve sıkıntı ağırlıklı duygular hissettiğini ifade etti. Bunun yanında, “ne gecem oldu ne gündüzüm” diyerek fiziksel ağrıların da uykularını etkilediğini söyledi. İkinci takip görüşmesinde de Ayşe Hanım “uyku düzenim pek yok” dedi. “Hem hastalık hem yas uykuyu etkiliyor[du]”. “Vücut[u] iyi bir yorul[duktan]” sonra uyuyakalıyor, iki-üç saat sonra huzursuz bir şekilde kalkıyordu.

Ayşe Hanım, ikinci takip görüşmesinde “hiçbir şey düşünemeyecek kadar” fiziksel ağrıların olduğunu, kimi zaman “boynu[n]u bile kımıldatam[adığını]” “hep de yorgun” hissettiğini anlattı. “Sadece hastalıkla da boğuşm[adığını]” “hastalık bir tarafa normalde de içini[n] boş” olmadığını ve eşinin, annesinin “acı[sı]na” artı bu hayatın verdiği stres, omzu[n]daki yük” “hepsi de bir arada aslında [kendisini] boğ[duğundan]” bahsetti. “Kafa kötü ve ağırlı durumda olunca gücünüz de olmuyor açıkçası” diyerek sağlık problemlerinin diğer meselelerle baş etmesini zorlaştırdığını söyledi. Bu durum, çevresi tarafından da fark ediliyordu.

4.2.5.2. Mücadele Örüntüsü: “Her Şeye Rağmen” “Bir Çekidüzen Verme”

“Her An Bir Şey Olacakmış Korkusu”: Ayşe Hanım’ın “her an bir şey olacakmış korkusu” ve kaybetme kaygısı ilk takip görüşmesinde yine kendini gösteren bir örüntüydü. Ancak, psikoterapi sürecinin son seanslarında bahsettiği, birisini çok fazla sevmenin dinen uygun olmadığı, bunun bir kayba yol açabileceğiyle ilişkili, ayet ya da hadis olduğunu düşündüğü kültürel söylemin duygu ve düşünceleri üzerinde devam eden bir etkisi yoktu. Psikoterapi sürecinde, mutluluğun ya da çok sevmenin kayba yol açacağı düşüncesinin “katı bir kural gibi de değil de, içi[n]deki korkunun endişesi olduğunu fark et[miş]ti”. Ayşe Hanım, “sanki aklımda zaten bu varmış ama ben ona sığınmışım” diyerek çevreden duyduğu söyleme olan inancının da kendi duygu ve

düşüncelerinden beslendiğini ima etti. Bu söyleme olan inançtan ve kuvvetli bağlanmadan ziyade, “gözü[n]ün önünde bir karartı” olan geçmişte “çok mutlu” olmaları, kendi çevresindeki “en mutlu çift” oluşları ve “eşi[y]le mutluyken hep Allah’ım bir gün bu rüyadan uyanır mıyım” endişesi ve kendi tabiriyle “uyan[mış]” olması şu anki duygularını da etkileyen tecrübelerdi. Takip görüşmesine kadar geçen süreçte de “yine tutunursak birbirimize, çok aşırı bir kenetlendiğimizde ya o da yarım kalırsa”, “o sevgiyi çocuklarıma çok verirsem ya bir daha aynı şey başımıza gelirse korkusu” çocuklarla ilişkisini bir ölçüde etkilemişti.

Ayşe Hanım, son seanstan takip görüşmesine kadar geçen süreçte kayıplarını kabullenmeyle ilgili yaşadığı sancıdan da söz etti. Yas yaşantısının inişli çıkışlı genel doğasıyla (Arizmendi ve O’connor, 2015) tutarlı olarak, kabullenme sürecinin de içsel ya da dışsal birtakım etkenlerin de dahil olmasıyla inişli çıkışlı bir ilerleyişinin olması anlaşılırdı. Bunun yanında, takip görüşmelerinde baskın olan örüntü çerçevesinde (Tema 1: “Her Zaman Orada” Olanlar: Sürece Eşlik Eden Kısır Döngü) sağlık problemlerinin, yaşam şartlarındaki zorlukların ve halihazırdaki içsel yaşantılarının bu zorluklar nedeniyle şiddetlenmesinin, hissettiği acı, hüznün, özlem ve kabullenememe duygularını etkilemesinin beklenen bir durum olduğu söylenebilir. Nitekim ilk takip görüşmesinin ardından ikinci takip görüşmesinde yaklaşık bir ay boyunca tecrübe ettiği içsel yaşantıları ve yas deneyimi değerlendirildiğinde, Ayşe Hanım, önceki görüşmedekinden farklı olarak eşinin olduğu fotoğraflara bakmakta zorlandığından bahsetti. “Eskiden hani gene fotoğraflarını özleyip bakıyordum”, “mutlu oluyordum”, “önce bakıyordum sonra ağlıyordum şu an bakamıyorum”, “[fotoğrafi] kapatıyorum, yapamıyorum, onu bile yapamıyorum” dedi. “Şu an daha açmamla, bakmamla yüreğimin yangınıyla... göz yaşları, nefes almakta zorlanıyorum” diyerek kendisi için nasıl bir deneyim olduğunu daha da açtı. Artık “bir ümit, bir çaresi[nin] olma[dığımı]”, “bir daha gelmeyeceğini” bilmek acı veriyor ve “kabullenmek de istemiyor[du]”. Fotoğraflara bakmakta zorlanmaya benzer şekilde mezarlık ziyareti de kendisi için zorlaşan başka bir deneyimdi. “Şu an [mezarlığa gidince] baya bir fenalaşıyorum”, “daha girmeden orada çöküp devriliyorum”, eskiden çok zor olsa da zevk almasa da gitmiş olmak iyi gelirken, “şu an daha acı veriyor” demişti. Hala “dönem dönem” “Allah’ım bu bir rüya mı” diyerek yaşadığı sürece anlam verme çabası sürse de Ayşe Hanım bu deneyimin, kabullenmenin verdiği acı olduğu düşüncesini onayladı:

A: (...) sanki eskiden böyle bir umut mu vardı acaba inanmama gibi... Şu an baya bir fenalaşıyorum. Ben diyorum siz yatıyorsunuz mezar altında, toprak altında... ben sizi görmeye geliyorum ya siz toprağın altındasınız çıkmıyorsunuz, çıkmayacaksınız...

P: Yani...

A: İnanın daha acısı gün gün zorlaşıyor benim için.

P: Eskiden bir umut mu var dediniz? Şimdi sanki o zaman biraz aslında seanslarda da konuştuğumuz, son seanslarda, kabullenmenizin biraz daha arttığını, kabullendikçe de daha da zor olduğunu söylemiştiniz. Biraz o süreç mi devam ediyor hala o zaman? Sanki artık dönmeyeceklerinin, artık gerçekten vefat ettiklerinin kabulünü hissettikten sonra...

A: Aynen.

P: ... Daha sizin için acı verici...

A: Aynen (...) [Takip Görüşmesi 2]

Kabullenmenin acısına ek olarak üç hafta önce gerçekleşen deprem “[onları] baya bir geriye at[arak]” yas deneyimini zorlaştırmış, kaybın verdiği acıyı ve kaybetme kaygısını tetiklemişti. Ayşe Hanım’ın “6 Şubat’ın bir benzeriydi ama kısa sürdü” diyerek tarif ettiği deprem, “o geceyi sanki bir daha...” yaşamalarına neden olmuş, “sabah kalktı[kların]da bir daha o çıkmazın içinde hisset[mişlerdi]”. Kendilerini “ciddi anlamda sars[an]” ve “baya bir acı” hissettiren bu deprem de Ayşe Hanım’ın kabullenmeyle ve genel olarak yaşla ilişkili deneyimini zorlaştırmıştı.

“Aslında En İyi Gelen (...) Yaptığını Fark Etmekmiş”: Ayşe Hanım, rüya çalışmalarının bir çıktısı olarak, çocuklarıyla ilişkisinde kaybetme kaygısından beslenen geri çekilmelerindeki duygusal, bilişsel ve çevresel etkenleri fark etmesiyle değişen tutumlarına rağmen, son seanstan ilk takip görüşmesine kadar geçen süreçte, yaşam zorlukları ve sağlık problemleriyle ilişkili meşguliyetleri aksiyon almasını zorlaştırmıştı. Yine de sevgisini çocuklarına ifade etmeyi kastederek “biraz daha seviyorum, ihtiyaçları var diyorum” dedi. Benzer bir kaybetme kaygısı çocuklarında da olsa da sevgisini ifade etmenin onlara da iyi geldiğini fark etmişti. Ayşe Hanım, stres ve acı hissetse de “gerçekten dolu dolu” olsa da bu farkındalıklarla birlikte “kendi[ne] bir çekidüzen verme” çabası içinde olduğunu ifade etti. Ayrıca, takip görüşmelerine kadar geçen sürede, tüm sağlık problemlerine, bu problemleri şiddetlendiren yaşam zorluklarına ve içsel yaşantılarına rağmen Ayşe Hanım özellikle

fiziksel olarak daha iyi olmak için “çabala[mış]” ve sağlık süreçleriyle ilgilenmişti. Bunun yanında, psikoterapi sürecinde özbakımla ilişkili çıktılar doğrultusunda belirlenen haftalık hedeflerle birlikte beslenmesine gösterdiği dikkat ve ağız içi yaralarının iyileşmesine yönelik arzuya beraber yeme içmesine daha özen göstermiş, bu süreçte bir-iki kilo almıştı. Beslenmeyle ilgili isteksizliğe ve ağız içi yaralarının neden olduğu fiziksel ağrısına rağmen “sırf biraz direnç kaybı olmasın diye”, ayrıca anneliğe ve çocuklarına verdiği önemden dolayı daha dikkatli davranmaya çabalamıştı. Bunun yanında, “ben bugün kırmızı giydim diye acımı yaşamıyorum”, “acımı da içimde yaşarım”, “sen nesin, sen Ayşe’sin, onu yap” gibi düşüncelerle birlikte, “olması gerektiği” gibi “her zaman standart hayatında giydiği” kıyafetleri giymeye dair farkındalığı kuvvetlenmişti. “On ay sonra ilk defa ayakkabı giy[mişti]” ve depremden önce giydiği bazı kıyafetleri seçerek giyimine daha fazla özen göstermişti. Yakın çevresinin giyimi konusundaki teşviği bu yöndeki değişimini kolaylaştırmıştı.

Ayşe Hanım, ilk takip görüşmesinde “gördüm görelî beni düşündürüyordu” dediği bir rüyayı paylaştı. Rüyasında, yaşadığı kayıp, kaybın verdiği acı ve “yürek sızı[sı]” nedeniyle gitmeye istekli olmadığı ancak gitmesi gereken bir düğün vardı. Çevresinin bir köşede otursa da gitmek zorunda olduğu yönündeki ısrarları ve kendisine beyaz bir eşarp takmalarının ardından Ayşe Hanım oradaki kişilere, “madem bu eşarbtı taktınız, ben... makyajsız olmaz”, “illa gideceksem makyajsız olmayı gerçekten de tercih etmem” demişti. “Bu benim doğamda var”, “gerçek özümde var” diyen ve “normal hayatı[n]da da makyaj yap[mayı]” seven Ayşe Hanım, depremden beri makyaj yapmamış olsa da “şu anda bile sevdiğim bir şey” ama “eşimin saygısına ve anısına yapmayı da istemem” dedi:

“...Neticesinde, sonuçta ne kadar da acı çekseniz bazen hayalleriniz de var, ümitleriniz var, gençsiniz. Her şey tabii ki biraz daha farklı yaşamak isterdiniz. Ama dediğim gibi var mesela ben şu anda bile var içimde rüyama yansımış ve gerçekte ben şu anda bile hani bu acım bu kadar yoğun olmasaydı oturur evde makyaj yapardım. Yani seviyorum makyaj yapmayı.” [Takip Görüşmesi 1]

Uyanıklık yaşantısında bir düğüne gitmeye ve makyaj yapmaya daha mesafeli duracağını ifade eden Ayşe Hanım, rüya yaşantısında da benzer şekilde gitme yönünde

bir isteksizliği olsa da içinden gelene daha fazla müsaade ediyordu. Bu rüya yaşantısında bir kaybı olduğunu bilmesine ve yoğun bir acı hissetmesine rağmen eşinin ölümüyle ilgili bilgisinin olmayışı içinden gelene daha fazla müsaade etmesinde kolaylaştırıcı bir rol almış olabilir. Ancak yine de psikoterapi sürecindeki diğer rüyalarıyla kıyaslandığında travmatik yas yaşantısı olan benliğinin tutumunda bir değişim olduğu görünürdü. Takip görüşmesinde kısaca ele alınan bu rüya üzerine detaylı bir çalışma yapılmamış olsa da rüya ve uyanıklık yaşantılarına fenomenolojik olarak bakıldığında, klinik gözlemlerle birlikte değerlendirildiğinde bu tutum değişikliğinin Ayşe Hanım'ın içsel yaşantılarındaki dönüşümün bir yansıması olduğu söylenebilir.

Ayşe Hanım'ın, psikoterapi sürecinde değişen rüya anlayışıyla ilişkili deneyimleri takip görüşmelerinde de yine benzerdi. İlk takip görüşmesinde, rüyaların benliğin bir deneyimi olduğunu ve içsel yaşantıların uyanıklıkla uyumluluğunu destekleyen düşüncelerini “demek ki o acı beni o kadar derinden etkilemiş ki...” “rüyada geziyorum, o acıyla geziyorum” diyerek ifade etti. Uyanıklıkta tecrübe ettiği içsel yaşantılarının rüya yaşantısında da sürmesine dair “baktım rüyada da devam ediyor, dedim demek ki o derece” şeklinde ifade ederek rüya yaşantısındaki tecrübesinin uyanıklıktaki duygusal yoğunlukla ilişkili bir karşılığı olduğuna dair görüşünü bildirdi. İkinci takip görüşmesinde Ayşe Hanım, görüşmeye kadar geçen süreçte sesli mesaj olarak paylaşıp paylaşmamakta kararsız kaldığı bir rüya yaşantısından bahsetti. “Rüyamda sabaha kadar öyle bir ağlıyorum ki istediğim gibi”, “bir köşede bunu böyle içim acıya acıya yaptım. Yaptığım için bile mutlu bile oldum”, “günlerdir bunu yapmak istiyordum ama etrafım hep doluydu” diyerek ağlama arzusunun rüya yaşantısında gerçekleştiğini anlattı. Ayşe Hanım, gün boyu kendi kendine kalamaması nedeniyle ve yaşam meşguliyetlerinin verdiği yoğunluktan dolayı ağlayarak rahatlama ihtiyacını karşılayamadığını anlattı. Geceleriye “yoruluyorum da hem acım da var böyle hüngür hüngür içim kan ağlaya ağlaya ağlamak istiyorum ama çocuk gözümün içine bakıyor ağlayamıyorum” diyerek rahatlamak için uygun ortamı bulamadığını söyledi. Rüya yaşantısında Ayşe Hanım, çocukları yattığı için “içi[n]i dök[üp] rahatla[mıştı]”. Ayşe Hanım'ın bu rüya yaşantısını deneyimleme biçimi, FRBM'yi (Kara ve Selvi, 2017; Kara ve Özcan, 2019) ve rüya-uyanıklık sürekliliğini destekleyen bir yaşantıdır (Domhoff, 2020; Schredl vd., 2023). Bunun yanında, Ayşe Hanım'ın “aslında içimdekini, yaşamak istediğimi yaptım”, “...bu benim aslında

içimde yapmam gereken bir şeydi... dolup taşmıştım” söylemleri de rüya-uyanıklık ilişkisiyle ilgili bu görüşleri kuvvetli bir biçimde destekler nitelikteydi. Psikoterapi süreciyle birlikte rüya anlayışındaki değişim o sabah uyandığında rüya yaşantısına yüklediği anlamı da etkilemişti. Ayşe Hanım, psikoterapiden önce böyle bir rüya yaşantısından sonra “gün boyu ağlar yüreğim acır devam ederdi” dedi. Ancak, değişen rüya anlayışıyla birlikte uyanıklıktaki içsel yaşantılarıyla ilişkilendirmişti. “Yatarken de isteğim buydu, yapamamıştım”, “kendimi onunla motive ettim”, “rüyada yaptım” diyerek rüya yaşantısı sonrası arzusunu gerçekleştirmiş olmanın verdiği rahatlıktan ve “mutlu kalktı[ğından]” bahsetti. Ayşe Hanım ayrıca, değişen bu rüya anlayışıyla oğlunun korkarak uyandığı bir rüya yaşantısından sonra sakinleşmesine yardımcı olduğunu anlattı. Oğlunun yeniden olumsuz bir deneyim yaşama, yeniden birini kaybetmeyle ilgili kaygısını “o gördüğün o şeyler, korkular” “senin birikmiş acındı” diyerek rüyanın gelecekle ilgili bir haber vermesinden ziyade içsel yaşantılarıyla ilişkili olduğunu ona ifade ederek onu “motive etmeye çalış[mış]tı”. “Normalde olsa oturur bende şey yapardım yani rüya için ağlardım”, “normalde ondan daha çok panik yapardım” “o gün, gün boyu dışarı çıkamazdım acaba ne olacak...” diyerek değişen rüya anlayışıyla bir başkasının rüya yaşantısına yüklediği anlamın dahi kendi yas sürecine katkısından bahsetti.

Yaşama Ölenle Anlam Katma: Son seanstan ilk takip görüşmesine kadar geçen süreçte, Ayşe Hanım’ın özbakım ve giyimiyle ilgili gösterdiği özene “[eşi için] bir şey yapma” isteğinin de katkısı olmuştu. Daha önceleri “giyme hatıraları kalsın, en kötülerini giy”, “kaldır bunu seviyor... bu eskirse ne olur. Onun hiçbir hatırası kalmayacak. Yavuz bunu sevdi diyemeyeceğim bir daha” düşünceleri baskındı. Ancak, son zamanlarda “bazen de giymezsem de o zaman Yavuz bunu sevdi ama ben burada kötü giyiniyorum”, “bunu çok seviyordu” düşünceleriyle sakladığı şeyleri çıkarıp giymeye başlamıştı. Örneğin, eşinin sevdiği “kahverengi montu[n]u mesela yaklaşık on beş gündür hep giyiyor[du]”. Ayşe Hanım, giyimindeki değişikliğin yakınları tarafından da takdir edildiğini söyledi. Örneğin, eşi yaşadığı zamanlarda giydiği pantolonlarını önce kıyamasa da çıkarmış, eşinin sevdiği pantolonu, tişörtü giyince ablası çok memnun olmuştu. Bunun yanında, eşinin bazı kıyafetlerini sadaka niyetine ihtiyacı olanlara verdiğini, bir kısmını ise çocukları verilmesini istemediği için kaldırdığını paylaştı. Eşinin hayırına verdiği ya da verme niyetinde olduğu sadakalar, eşine ulaşmasını ümit ederek eşi için yaptığı dini ritüeller ve eşiyile anısı olan eşyaları

kullanma seçimi Ayşe Hanım'ın yaşla ilişkili uyumlu ve işlevsel yaşantılarında artışın göstergeleri olduğu söylenebilir.



BÖLÜM V

GENEL SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımını temel alan, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması müdahalesiyle yürütülmüş psikoterapi sürecini derinlemesine bir incelemektir. Rüyalarla ilgili alanyazın, ön çalışmadan elde edilen veriler ve travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasının bulguları bir arada değerlendirildiğinde ulaşılan sonuçların özü şudur: Rüyalar tıpkı uyanıklık yaşantıları gibi benliğin bir yaşantısıdır, “bir hayat tecrübesidir”. Dolayısıyla, uyanıklık yaşantılarının rüyaları etkilemesi gibi rüya yaşantılarının da uyanıklığı etkilemesi kolaylıkla kurulabilecek açık bir ilişkidir. Bu ilişki, psikoterapide insan deneyimi ele alınırken rüyaların da sürece bir biçimde katılmasının kaçınılmaz oluşuna işaret eder.

Travmatik yasin psikoterapisinde fenomenolojik rüya çalışmasına başlamadan önce, kültürel bağlamları dikkate alma amacıyla, Türk toplumunda rüya yaşantısına verilen anlamın detaylı bir incelemesinin yapıldığı ön çalışmada, *Yaşantı Olarak Rüya: Bir “Hayat Tecrübesi”* kapsayıcı teması altında, *Değişen Anlam: “[Rüya] Her Kişiye Özeldir”, “Rüyadan Sonraki Gün...”* ve *Terapötik ya da Manevi “Rehber Ola[n]”* Rüya olmak üzere üç tema geliştirildi. Katılımcıların rüyaları, bedensel ya da çevresel koşulları, kişinin günlük yaşamını ve iç dünyasını, yaşadığı toplumun sosyal ve kültürel yapısını, süreçlerini yansıtan, ayrıca manevi bir deneyimi de içerebilen bir yaşantı olarak anlamlandırdığı görüldü. Ön çalışmada ayrıca, uyanıklık ve rüya yaşantılarının birbiriyle çoğu zaman doğrudan ilişkili ve birbirini etkileyen deneyimler olarak değerlendirildiği ortak bir örüntü mevcuttu. Bu temalara sırasıyla karşılık gelen ‘*Yaşantı Rüya*’, ‘*Bağlamsal Rüya*’, ‘*Etkileyen Rüya*’ ve ‘*Dönüştüren Rüya*’ kapsamları altında, Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli (Kara ve Özcan, 2019) genişletilerek, travmatik yasin odak alındığı fenomenolojik rüya çalışması aşamaları geliştirildi ve eşini travmatik bir biçimde kaybeden danışanla yürütülen psikoterapi sürecinde bir müdahale yöntemi olarak kullanıldı.

Travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışması aşamaları takip edilerek yürütülen psikoterapi sürecinde, eşini depremde kaybeden ve şiddetli, yıkıcı yas belirtileri gösteren Ayşe Hanım'ın uyanıklık ve rüya yaşantıları, ayrıca bu yaşantılarında psikoterapi süreciyle birlikte değişen örüntü derinlemesine incelendi. Bu inceleme sonucunda dört tema geliştirildi. “*Her Zaman Orada*” Olanlar: Sürece Eşlik Eden *Kısır Döngü* teması, tüm psikoterapi sürecine eşlik eden yasla ilişkili içsel yaşantıların, zorlayıcı yaşam şartlarının ve sağlık problemlerinin ayrı ayrı hem kendi içinde hem de birbiri arasında kısır bir döngü şeklinde günlük hayatı ve travmatik yas yaşantısını zorlaştırmasına karşılık gelen bir örüntüyü içeriyordu. Psikoterapi sürecinin başlangıç seanslarında, yaşama dair anlamsızlık, isteksizlik, temel ihtiyaçları ve öz bakımı konusunda eyleme geçmede zorlanma, yaşadığı kayıpların gerçekliğini içselleştirmekle ilgili karmaşa, özellikle rüyalarında depresyon ve eşini kaybetme travmasını yeniden yaşantılamamanın baskın olduğu bir örüntü vardı. Bu örüntü “*4:17'nin İçindeyim Hala*” teması altında ele alındı. Psikoterapi sürecinin ilerleyen aşamalarında, yaşam motivasyonunun bir ölçüde arttığı, yasla ilişkili içsel yaşantıları nedeniyle kaçındığı dinlenme, eğlenme ya da öz bakım gibi bireysel ihtiyaçları fark ettiği, kayba dair artan kabulle beraber üzüntünün de arttığı bir örüntü hakimdi. Bu örüntüyse, “*Biraz Daha Hayata Tutunmaya Çalış[ma]*” teması altında toplandı. Psikoterapi sürecinin takip görüşmelerini de içine alan son aşamalarında, depresyonu ve travmatik kaybı hatırlatan çevresel etkenler nedeniyle yasla ilişkili içsel yaşantılarında artışın olduğu görünürdü. Bu artışın yanında kendiliğine ve mücadelesine dair farkındalığının da arttığı, mücadelesini kısıtlayan birtakım etkenlerle ilgili çözüm gerekliliği ve arzusu hissettiği, eşiyile olan ilişkisinin yas süreciyle işlevsel baş etmesini kolaylaştıran bir biçimde sürece daha fazla dahil olduğu bir örüntü mevcuttu. Bu örüntüye de son tema olan “*Her Şeye Rağmen*” “*Bir Çekidüzen Verme*” altında yer verildi.

Bir müdahale yöntemi olarak, travmatik yasta fenomenolojik rüya çalışmasının uygulandığı psikoterapi sürecinde değişen örüntü incelendiğinde, ilk dikkat çeken şeylerden biri travmatik yas yaşantısının *dalgalı seyri* ve değişimin *iç içe girmiş karmaşık bir süreç* olmasıydı. Takip görüşmelerinde dahi devam eden değişen örüntünün bu dalgalı ve karmaşık yapısı, travmatik bir kaybın ardından yas sürecinin çok boyutlu, bu boyutların kendi içinde ve birbiri arasında kompleks bir mekanizmayla çalıştığı, bir sistem oluşuyla ilişkili gibi görünüyordu. Bu *çok boyutlu travmatik yas*

sisteminin birbirini besleyen mekanizması sebebiyle, boyutların yas sürecini zorlaştırma düzeylerini belirlemek zor olabilir. Ancak, kayba neden olan bir durum/olay ve nihayetinde kayıp deneyimi yas yaşantısının öncülleri olmasıyla, bu boyutlara ilişkin özelliklerin sürece dair en kritik role sahip olduğu söylenebilir. Bu çalışma kapsamında, birçok şehri etkileyen büyük bir deprem nedeniyle travmatik bir biçimde eş kaybı yaşamak sistemin mekanizmasını belirleyen ve kendi içlerinde alt bileşenlere sahip iki farklı boyuttu. Bir doğal afet olarak depremin yol açtığı fiziksel yaralanmalar, evsiz kalma, diğer maddi hasarlar, ulaşım imkanlarının kısıtlılığı, sağlık hizmetlerine erişimin sınırlılığı, günlük rutinlerin bozulması gibi kendine özgü yaşantıların travmatik yas sürecinin örüntüsünü kuvvetli bir biçimde etkileyebilir. Bunun yanında, deprem gibi bir doğal afet bıraktığı hasarlarla birlikte kendi başına tetikleyici bir rol almaya devam da edebilir. Örneğin Ayşe Hanım, yıkılan binalarını, binanın altında kalan araçlarını molozlar kaldırılana kadar aylarca görmek durumunda kalmış ve gördükleri her seferinde tecrübe ettiği acıyı tetiklemişti. Ayrıca, farklı şiddetlerdeki artçı depremlerin sonraki aylarda da devam ediyor oluşu her seferinde kayba neden olan olayı ve günü, eşinin ölümünü hatırlatan deneyimlerdi.

Kayba neden olan olaydan sonra, kayıp deneyimi yani eşin ölümü, bu çalışma kapsamında yas sürecindeki örüntüyü şekillendiren en kritik boyutlardan ikincisi olduğu söylenilir. Eş kaybı öncesi yaşam memnuniyetinin ve eş ilişkisinden tatminin yüksek olması kaybedilen kişinin eksikliğinin daha fazla hissedilmesine yol açarak travmatik yas yaşantısını zorlaştıran bir neden olabilir. Örneğin, Ayşe Hanım'ın çocuklarla ya da evle ilgili sorumlulukları eşiyile paylaşıyor olması, kayıp öncesi yaşadığı uzun süreli ve zorlayıcı sağlık problemlerinde eşinin desteğini görmesi, kayıp sonrası bu durumları tek başına üstlenmesi gerektiği, yani her gün, eşinin eksikliğini hissettirerek travmatik yas yaşantısını zorlaştırmıştı. Bu bağlamda, kayıp öncesi ilişkinin niteliği danışanın öznelliği bağlamında travmatik yas sürecini farklı düzeylerde etkileyebilir. Eş kaybı, diğer kayıplardan farklı olarak aile sorumluluklarının yalnızca bir ebeveyn üzerinde toplanmasına yol açar. Bu şekilde, ev düzenine dair, ekonomik, çocukların maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılamaya ilgili sorumlulukları tek bir ebeveynin yüklenmesi gerekir. Bu bağlamda, sosyal desteğe duyulan ihtiyacın da boyutları değişir ve sorumlulukların paylaşımı noktasında kimi zaman zorunlu bir gereksinim ortaya çıkabilir.

Bunun yanında, bir kadın olarak eş kaybı yaşamının yine kendine özgü zorlukları vardır. Bir kadın için eş kaybı yaşamak, travmatik yas sistemindeki birçok boyutla ilişkili olmasının yol açtığı zorluklar nedeniyle diğer yakın kayıplarından farklı bir örüntüye sahiptir. Ayşe Hanım özelinde, örneğin, eşini kaybettiği güne kadar ev hanımı olması, bir gelirinin bulunmayışı, bu nedenle yaşadığı sağlık problemlerine, yaşam şartlarındaki zorluklara ve yoğun yas belirtilerine rağmen günlük ya da saatlik ağır işlerde çalışmak zorunda kalması travmatik yas sürecini şekillendiren deneyimlerdi. Ayrıca, bir kadın olarak eşini kaybetmiş olmak yaşadığı çevrede bazı insanların kendine yönelik tutumunda olumsuz bir değişikliğe yol açmıştı.

Eş kaybı yaşamış bir kadın olmayla ilişkili başka bir boyutsa, anne olmak. Anne olarak kendi yas yaşantısının yanında, baba kaybı yaşayan çocuklara yas yaşantılarını anlamlandırmalarında destek olmak (henüz anne kendi anlamlandırma çabasında), depremin neden olduğu travmatik stresle baş etmelerinde yardımcı olmak travmatik yas sürecini etkileyebilir. Bu bağlamda, hem travmatik bir olay olarak kendi başına depresi yaşamak hem de bu travmatik olayda eşi kaybetmiş olmak, yas sürecini çok daha zorlu bir hale getirebilir.

Bu çalışma kapsamında, yasla ilişkili içsel yaşantılar, yaşam şartlarındaki zorluklar ve sağlık problemleri travmatik yas sürecine eşlik ve dolayısıyla etki eden, kendi içinde kısır bir döngüye sahip farklı boyutlardı. Bu döngüsel boyutlardan, yasla ilişkili içsel yaşantılar, bireysel özellikler (ör., kişilik özellikleri, önceki kayıplar), kayba neden olan olay (ör., deprem, intihar), kaybedilen kişiyle ilişki, kayıptan sonraki deneyimler (ör., yeni kayıplar, artan sorumlulukla ilişkili deneyimler) gibi farklı alt boyutlarla bağlantılıyken, yaşam şartlarındaki zorluklarsa yine bireysel özellikler (ör., ekonomik durum, çocukların yaşı), kayba neden olan olayın yol açtığı yeni düzen (ör., konteynırda yaşam, günlük rutinlerin değişmesi), toplumsal kaynaklar (ör., şehrin imkanları, sağlık hizmetleri) gibi alt boyutlara sahip olabilir. Travmatik kayıptan önceyi de içine alan genel sağlık durumunun ve kayıptan sonra gelişen mevcut sağlık durumunun çok boyutlu travmatik yas sisteminde yine önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Bir yaşantı olarak, çok boyutlu travmatik yas sistemindeki boyutlardan biri de elbette rüyalar. Travmatik bir kaybın ardından olumsuz duygusal-bilişsel süreçleri ve

travmatik kayıpla ilişkili olay örgüsünü içeren rüya yaşantılarında radikal bir artış görülebilir. Uyanıklıkta tecrübe edilen travmatik yas süreciyle uyumlu bir biçimde rüya yaşantıların da şiddetli ve yıkıcı yas belirtilerinin sürmesi beklenen bir durum olacaktır. Nitekim, Ayşe Hanım'ın tecrübe ettiği travmatik yas sürecinin inişli çıkışlı doğası, rüya yaşantılarında da benzer şekilde kendini gösteriyordu. Rüya yaşantılarındaki, özlem, hüznün, acı, kaybı anlamlandırmada güçlük, belirsizlik duygusu, yeniden kayıp yaşama kaygısı, kaybı hatırlatıcı deneyimlerden kaçınma, suçluluk, kayba neden olan olayı önlemeyle ilgili ruminasyon ve kayıpla ilişkili anılara dair yeniden yaşantılama travmatik yas sürecinin karmaşık yapısını yansıtıyordu.

Uyanıklık yaşantılarının rüyalara yansımalarının yanında, rüya yaşantılarındaki özellikle duygusal süreçlerin uyanıklığa olan etkisi travmatik yas sürecindeki stresi arttırabilir. Özellikle panik ve korku duygularının hâkim olduğu kâbus niteliğindeki rüyalar travmatik yas sürecini zorlaştıran yaşantılar haline gelebilir. Rüya yaşantılarındaki içsel yaşantıların uyanıklığa doğrudan tesirinin yanında yas sürecinde, özellikle etkileyiciyse, rüyaları anlamlandırmaya yönelik bir merak, arzu ya da ihtiyaç duyulabilir. Bu anlamlandırma arayışıyla başvuru kaynakları da genellikle geleneksel bir rüya anlayışından beslenir. Belli bir rüya yaşantısına yönelik yapılan rüyanın geleneksel yorumu olumlu ya da olumsuz bir anlam içerebilse de kişinin içinde bulunduğu travmatik stres ve ayrılık kaygısı daha çok olumsuz değerlendirme için bir zemin hazırlayabilir. Travmatik yas sürecinde kişinin hissettiği özlem ve kaybettiği kişiyle yeniden ilişki kurma arzusu da bu zemini kuvvetlendirerek travmatik yasla ilişkili içsel yaşantıları şiddetlendirebilir. Böylelikle, içsel yaşantıların yine rüyalara yansımaları sonucu, travmatik stres ve kaybın verdiği acının yas rüyalarını, yas rüyalarının da travmatik stres ve kayıpla ilişkili belirtileri şiddetlendirdiği kısır bir döngü ortaya çıkabilir.

Travmatik yas sürecini kimi zaman bu denli etkileyen rüya yaşantılarına verilen odak, psikoterapi sürecinde danışanın rüyalarına ilişkin gözlemini ve farkındalığını arttırabilir. Psikoterapide rüya çalışmalarına başlamadan önce danışanla ortak bir rüya anlayışı geliştirmek fenomenolojik rüya benliği yaklaşımının ön şartıdır. Bu çalışma kapsamında, fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı çerçevesinde bir rüya anlayışını sunmak, yaklaşım doğrultusunda rüyaları benliğin kendi kendine konuşmaları olarak kavramsallaştırmak, psikoterapi bağlamında rüya çalışmasına motive etmiş ve

kıymetli bir psikoterapi aracı olarak kullanmada iş birliğini kolaylaştırmıştı. Yalnızca böyle bir odak ve psikoeğitim niteliğindeki rüya anlayışına dair bir sunuş dahi travmatik stres ve yaşla ilişkili içsel yaşantıların etkisiyle rüyaları olumsuz anlamlandırmaya yatkınlığı hafifleterek travmatik yas belirtilerini şiddetlendiren birtakım etkileri ortadan kaldırabilir. Danışan gelecekle ilgili anlamlar çıkarmak ya da kaybettiği kişinin kendisine yönelik olumsuz bir durum içinde olduğunu düşünmek yerine, rüyaları benliğin deneyimleri ya da kendiliğe ilişkin farkındalık aracı olarak değerlendirebilir. Sağlanan bu ortak anlayışla beraber süreç boyunca gerçekleştirilen rüya çalışmaları da rüya anlayışında olumlu bir değişime yol açabilir.

Rüya anlayışındaki değişim sayesinde travmatik yas belirtilerini şiddetlendiren anlamlar yüklenmese bile, rüya sırasında tecrübe edilen yoğun duyguların uyanıklıktaki etkileri bir müddet sürebilir. Nitekim, kaybedilen kişiyi hatırlatan bir yaşantı oluşu nedeniyle rüyalar, ayrılık kaygısını, yeniden yaşantılamayı, tekrar bir yakını kaybetme kaygısını, felaket beklentisini tetikleyebilir. Ancak, rüyaların aynı uyanıklık yaşantıları gibi benliğin bir deneyimi olduğu görüşüyle, rüyaların uyanıklığa bu etkisi doğal karşılanacaktır. Dahası hem yas yaşantısının hem rüyaların hem de rüyalara yüklenen anlamların kültürel bağlamlardan etkileniyor oluşu nedeniyle danışanın rüya anlayışı geleneksel yorumlardan tamamıyla ayrılmayabilir. Açıkçası, bu ortadan kaldırılması gereken bir durum olmayabilir ve psikoterapide rüya çalışması için bir engel teşkil etmez. Örneğin Ayşe Hanım, rüya yaşantılarının ‘kötü haberci’ olduğuna yönelik fikrini değiştirmekle ve rüyalardan korkmamakla birlikte, zaman zaman kendisine umut verebilecek geleneksel bir yorumdan da vazgeçmek istemediğini paylaşmıştı. Bunun yanında, kültürel psikoterapi bağlamında önemli olabilecek bir diğer konu da psikoterapide rüya yaşantılarını ele almanın Türk toplumunun rüya anlayışıyla birçok noktada uyumlu olmasıdır. Türk toplumunda rüya herhangi birine anlatılmaz. Hatta bir yoruma başvurulacaksa rüyayı, bu konuda ilim sahibi birine anlatmak gerekir. Ayrıca, rüyaları kötüye yormamak aksine iyiye yormak önemlidir ve yorumlama eylemi rüya yaşantısının sahibinin kişisel bağlamları dikkate alınarak yapılır. Bu doğrultuda, rüya konusunda eğitim almış psikoterapistin danışanın rüya yaşantısını ve yaşam öyküsünü dikkate alarak yaptığı, benliğin kendi kendine konuşmalarını danışanın psikolojik belirtilerinin tedavisi için ele alması ve üzerine yapılan değerlendirmeler kültürel öğretilerle uyumludur denilebilir.

Psikoterapi sürecinde rüya çalışması için belli bir rüya yaşantısının seçimi, seans sırasında psikoterapistin alışkın olduğu, derinlemesine değerlendirmek için danışanın genel durumunu temsil eden uyanıklık yaşantılarından birinin seçilmesinden farklı değildir. Nihayetinde, benliğin deneyimi olması bağlamında rüya ve uyanıklık yaşantıları arasında fenomenal bir farklılık yoktur (Kara ve Selvi, 2017; Kara ve Özcan, 2019). Örneğin Ayşe Hanım'ın rüyaları günlerdir aklından çıkmayan, çok etkilendiği, üzerinden günler geçse de etkilerinin yoğun biçimde sürdüğü yaşantılarından seçilmişti. Danışan, aynı uyanıklık yaşantıları için olabileceği gibi rüya yaşantısını anlatırken de ağlayabilir, anlatmakta zorlanabilir. Bu anlatım, travmatik kaybın yaşandığı günü ya da diğer ilişkili şeyleri yeniden yaşantılamasına neden olabilir. Bunun yanında, herhangi bir rüya yaşantısı tamamıyla hatırlanmasa dahi danışanın, örneğin gece boyu bir mücadele içinde olduğunun bilgisine sahip olması kendi başına kıymetli bilgiler sunabilir.

Travmatik yas özelinde bir psikoterapi süreç analizi olan bu çalışmada uygulanan müdahalenin, fenomenolojik rüya çalışmasının, psikoterapi sürecinin ilerleyişi bağlamında, yukarıda ifade edilen kazanımlara ek olarak sağladığı birtakım imkanlar oldu. Bu imkanlarla birlikte gelişen –hem danışanın hem psikoterapistin– psikoterapi deneyiminden yola çıkarak varılan sonuçlar travmatik yasin psikoterapisinde fenomenolojik rüya çalışmasının psikoterapi için kıymetli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Travmatik kayıplar, ölüm biçiminin doğası gereği danışanın hatırlamaktan ya da bahsetmekten kaçındığı ayrıntılar içerebilir. Benliğin bir deneyimi olarak rüyalar üzerinden yapılan seans içi değerlendirmeler, danışanın kendisini zorlayan konuların açılmasını ve konuşmayı sürdürmesini kolaylaştırabilir. Rüya yaşantıları kimi zaman kendi başına yasa ilişkili duygu ve düşünceleri, deneyimleri daha sakin bir biçimde değerlendirmeyi mümkün kılan bir mekân işlevi görür. Rüyadaki bu sakin tutumu seans içinde bir kaynak olarak kullanma, danışanın duygularını sakin bir biçimde ifade etmesini ve seans dışındaysa travmatik yasa ilişkili içsel yaşantılarıyla daha işlevsel başa çıkmasını destekleyebilir. Nihayetindeyse, travmatik yasa ilişkili süreçlerin kolaylaşmasında yardımcı olabilir. Rüya çalışması, travmatik kayıpla ilişkili danışanın daha öznel olarak takıldığı konuları belirlemede rehberlik edebilir. Örneğin Ayşe Hanım özelinde, fenomenolojik rüya çalışmaları, travmatik yas sürecinde tecrübe ettiği belirsizlik duygusu ve ikilemleri, yaşadığı kaybın gerçekliğini içselleştirmeye ilgili zorlukları, felaket

beklentisini ya da tekrar bir kayıp yaşama kaygısını ve yasla ilişkili diğer duygusal-bilişsel süreçleri daha bütünlüklü bir biçimde ele alma fırsatı sağladı.

Ayşe Hanım'ın rüya ve uyanıklık yaşantıları arasında duygusal-bilişsel süreklilik yaygındı. Yani, rüya ve uyanıklık yaşantılarının birçoğunda, niceliksel (ör., belli bir duygunun yoğunluğu) ve niteliksel (ör., belli bir duruma yönelik tutum) açıdan bir benzerlik vardı. Bu benzerlik, Ayşe Hanım'ın benliğinde yerleşiklik kazanmış deneyimlere dair birtakım bilgilere işaret ediyordu. Rüya ve uyanıklık yaşantıları arasında durum ve olay örüntüsüne dair bir sürekliliğin yanında, tutum ve yönelimlerde ya da duygusal-bilişsel süreçlerinde niceliksel veya niteliksel açı farklılığının söz konusu olduğu deneyimler de mevcuttu. Bu açı farklılıklarıysa, ikilemler, kararsızlıklar, cesaret edemediği aksiyonlar ya da göz ardı ettiği maddi/manevi ihtiyaçlar gibi travmatik yas sürecinde tecrübe ettiği değişime yönelik içsel yaşantılarını ve benliğinin dönüşümünü değerlendirmeye fırsat vermişti. Bu bağlamda, dış dünyanın müdahalelerinden nispeten daha arınmış bir mekân işlevi gören rüyaların benliğin deneyimleri hakkında otantik olana erişimi sağladığı söylenebilir. FRBM yaklaşımıyla bu erişim, danışanın benliğinin temel yönelimlerini keşfedebilmeye ya da yeniden oluşturmaya yardımcı bir işleve sahiptir (Kara ve Özcan, 2019).

Travmatik kayıp deneyimi olan bir danışanda (çocukların ilkokul günü gibi) kaybı hatırlatacak ya da (arkadaş ortamında bir espriye gülmeden dolayı duyulan suçluluk gibi) kayba yönelik duygularını olumsuz etkileyecek kişi, nesne ya da durumlardan kaçınma görülebilir. Rüya yaşantıları kimi zaman kendi başına kaçınılanın tatbik edildiği ya da bir anlamda kaçınılana maruz kalınan, böylelikle belli ölçüde duyarsızlaşmaya yarayan güvenli bir alan işlevi görebilse de rüya çalışması benliğin kaçınılanla bu temas etme deneyimini değerlendirme fırsatı sunar. Bu sayede, kaçınılana temas etmenin travmatik yas süreci bağlamında ortaya çıkardığı zorluklar ya da iyileşme için sağladıkları kapsamlı bir biçimde ele alınabilir. Rüya yaşantısında olduğu gibi birtakım deneyimlerin üzerine gitmenin yasla ilişkili olumsuz duygu ve düşünceler sürse dahi, bireysel deneyimlere dair farkındalık, ihtiyaçlara temas etme ya da tetikleyicilerle daha işlevsel baş edebilme gibi konularda yardımcı olabileceği seans içinde değerlendirilir. Örneğin, Ayşe Hanım'ın kaçındığı etkinliklerin başında bir düğüne katılmak geliyordu. Rüya yaşantılarından birinde düğüne gitmenin sonucu

tahmin ettiği kadar kötü olmamıştı ve rüya çalışmasıyla birlikte beklentisinin aksine bireysel ihtiyaçlarına temas ettiğini fark etmişti.

Rüya yaşantıları aynı zamanda kaybedilen kişiyle ilişkinin bir biçimde devam etmesini sağlayan bir deneyimdir. Travmatik yas sürecinde olan kişinin, özellikle ikilemelerine, tercih ve yönelimlerine, davranışsal tepkilerine yönelik kaybettiği yakınının geçmiş ve muhtemel tutumlarını, değerlendirmelerini içeren rüya yaşantıları olabilir. Ayşe Hanım özelinde, eşinin dahil olduğu ya da müdahale sırasında dahil edildiği rüya yaşantıları üzerinden yapılan çalışmalar, travmatik yas nedeniyle göz ardı ettiği maddi ve manevi bireysel ihtiyaçlarını fark etmeye ya da bu ihtiyaçları gidermeye yönelik ikilemelerini, kararsızlık ve suçluluk gibi duygularını değerlendirmeye yardımcı olmuştu. Bu sayede, kaybedilen ve yası tutulan kişinin kendisi yas sürecinde iyileşmeye katılıp, değişimde rol alabilir.

Kültürel bağlamlar, patolojik düzeye ulaşmış yas deneyiminin prognozunu etkileyen boyutlardan biridir. Özellikle aile üyelerinden birini kaybetmenin ardından bu bağlamlarla ilişkili en önemli konulardan biriye ritüellerin yerine getirilmesidir. Bu bağlamda rüya çalışmaları, travmatik yasa ilişkili dini ve kültürel inançların yas sürecindeki yerini değerlendirme fırsatı sunabilir. Benliğin kendi kendine konuşmaları olan rüya yaşantısı üzerinden yapılan değerlendirmeler, bu inançlara ilişkin düşünce ve eylemlerin toplumsal söylemlerden mi etkilendiğini yoksa benimsenen inançlardan mı kaynaklandığını ayırt etmede yardımcı olabilir. Nitekim, yas sürecindeki kişilerin kendi kontrollerinde gerçekleştirdikleri ritüelleri yas sürecinin yararına bir eylem olarak değerlendirdiği yönündeki bulgular açısından bu ayırt ediş önemli olabilir (Aksoz-Efe vd., 2018).

Travmatik olaylar sonrası psikolojik sağlık, bu sağlamlığı belirleyen koruyucu faktörler ve risk etkenleri, psikoterapide değerlendirmeye dahil edilmesi gereken kritik kavramlardır. Rüya yaşantısında, benliğin içinde bulunduğu zorluğu şiddetlendiren tutumlarını, yönelimlerini, diğer bağlamları ve tüm bunlarla ilişkili ihtiyaçlarını fark etmek, travmatik yas sürecindeki risk etkenleri üzerine çalışmak için kıymetli bilgiler sunabilir. Bununla birlikte, sevilen bir yakının ani ve travmatik kaybı sonrası yaşama verilen anlamın derinlemesine etkilenmesi nedeniyle, danışanın yaşama devam etmesini sağlayan kaynaklarının tespiti ve etkin bir biçimde kullanımını güçlendirmek

önemlidir. Bu bağlamda rüya çalışması, danışanın sahip olduğu ancak azımsadığı ya da işlevinin farkında olmadığı kaynakları ve kendine özgü baş etme yöntemlerini keşfetmesine imkân tanıyabilir. Fenomenolojik rüya benliği yaklaşımı doğrultusunda, danışanın kendi kendine konuşmalarına yakından bakmak, rüya gibi güvenli bir alanda travmatik yas yaşantısıyla baş etmesinde yardımcı kaynakları tespit etmek, uyanıklık benliğinin rüya yaşantısındaki bu deneyimle bütünleşmesini kolaylaştırabilir. Haftalık hedeflerle kaynakları uyanıklık yaşantısına entegre etmek ve danışanın bu çıktıları tecrübe etmesi değişime yönelik motivasyonu arttırabilir. Nihayetinde, rüya çalışması travma sonrası büyümeyi sağlayabilir. Travmatik yas sürecinde rüyaların olumsuz değerlendirilmesi nasıl bu süreci zorlaştıran kısır bir döngüye yol açabiliyorsa, rüyaları benliğin kendi kendine konuşmaları olarak kavramsallaştırmanın da travmatik yas sürecini iyileştiren olumlu bir döngüye katkı sunacağı söylenebilir. Nitekim, Ayşe Hanım, rüya çalışmasını içeren bu psikoterapi sürecinde kendisine en iyi gelen ve değişimi kolaylaştıran şeyin ‘kendini fark etmek’ olduğunu ifade etmişti. Ayşe Hanım’ın bu deneyimi üzerinden rüyaların benliğin deneyimlerine dair farkındalığı, bu farkındalığın da travmatik yas yaşantısındaki işlevselliği ve hatta travmatik bir kayıp sonrası büyümeyi desteklediği söylenebilir.

Travmatik yasla ilişkili deneyimlerindeki değişimi, benliğin kendi kendine konuşmaları olan ve dış dünyanın müdahalesinin nispeten daha az olduğu rüya yaşantıları üzerinden izlemenin de birtakım kazanımları olabilir. Ayşe Hanım’ın, travmatik yas sistemindeki farklı boyutlarla ilişkili deneyimlerinin yol açtığı karmaşada, travmatik yas süreci için kritik olsa da arka planda kalabilen bazı konulara dair değişim rüya yaşantılarında daha açık ve yalın bir şekilde görülüyordu. Bu bağlamda, değişimi ve bu değişimin verdiği rahatsızlığı rüya yaşantıları üzerinden takip etmenin, yani fenomenolojik rüya çalışmasının, kolaylaştırıcı bir rolü olabilir. Örneğin, çok boyutlu travmatik yas sistemindeki zorlayıcı etkenlerin baskın bir biçimde devam etmesine karşı, Ayşe Hanım, psikoterapi sürecinin daha önceki aşamalarında bir rüya yaşantısında eşinin yasıyla iş için bile olsa düğüne gitmek istemezken, takip görüşmesinde aktardığı rüya yaşantısında makyajsız düğüne gitmeyi tercih etmeyeceğine dair bir düşünceye sahipti. Bu değişim, Ayşe Hanım’ın öyküsü bağlamında değerlendirildiğinde yasla ilişkili içsel yaşantılarındaki dönüşüm üzerine birçok şey söylüyordu. Psikoterapidaki bu deneyimden hareketle, travmatik yas sürecinde birtakım belirsizlik, ikilem veya kararsızlıklarla ilgili düşünce, tutum ve

yönelimlerdeki değişimin rüya yaşantılarında çoğu zaman daha açık ve net görüleceği öne sürülebilir.

Sonuç olarak, ani ve/veya şiddet içeren bir kaybın ardından tecrübe edilen, TSSB ve uzamış yas bozukluğundan farklı bir örüntüye sahip travmatik yas, inişli çıkışlı bir yapıya ve bu iniş-çıkışı belirleyen çok boyutlu bir sisteme sahip karmaşık bir deneyimdir. Dolayısıyla, travmatik yasin psikoterapi süreci de bu karmaşık deneyimi izleyecektir. Rüyalarda, yas tutan benliğin bir yaşantısı olmasıyla bu iniş-çıkışı, çok boyutlu sistemi yansıtır ve hatta etkiler. Tıpkı çok boyutlu travmatik yas sisteminin uyanıklık yaşantılarıyla ilişkisinde olduğu gibi. Psikoterapi süreci boyunca bir müdahale yöntemi olarak kullanılan fenomenolojik rüya çalışmalarıyla, psikoterapiye her ikisi de benliğin deneyimleri olan uyanıklık ve rüya yaşantılarını dahil etmek travmatik yası daha zengin ve bütünlüklü bir biçimde ele almayı sağlayabilir. Yalnızca fenomenolojik rüya benliği yaklaşımını sunmak ve ortak bir rüya anlayışı üzerinde buluşmak dahi, rüya yaşantılarının uyanıklığa etkisini hafifletebilir, travmatik yası şiddetlendiren anlamların önüne geçebilir. Psikoterapide fenomenolojik rüya çalışması, kimi zaman danışanın zihnini toparlamakta zorlandığı travmatik yas gibi karmaşık bir deneyimde, danışan için baskın ya da birincil konuları belirlemede rehberlik ederek psikoterapi gündemini belirlemeyi kolaylaştırabilir. Benliğinde yerleşiklik kazanmış yasla ilişkili duygusal-bilişsel süreçleri, azımsadığı ya da işlevinin farkında olmadığı yas sürecinde baş etmesini kolaylaştıran kaynakları tespit etmede, psikoterapi sürecinin gidişatını değerlendirmede yol gösterici olabilir.

5.1. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulguların geliştirilmesi ve ulaşılan sonuçlara dair tartışmaların güçlendirilmesi için gelecek araştırmalarda göz önünde bulundurulabilecek bazı noktalar bulunmaktadır.

Araştırmanın nitel bir yaklaşımla yürütülmüş olması ve psikoterapi sürecinin detaylı bir incelemesini içermesi travmatik yasin psikoterapisinde fenomenolojik rüya çalışması müdahalesiyle ilgili zengin ve başka türlü edinilemeyecek bilgilere erişim imkânı sağlamıştır. Bununla birlikte, nicel yöntemlerde olduğu gibi genellenebilir, neden-sonuç ilişkisine dayalı çıkarımlardan ziyade öznel deneyimleri derinlemesine

incelemeyi amaçlar. Tek vaka nitel araştırma desenine sahip bu psikoterapi süreç analizi araştırmasında, katılımcı sayısı bu çalışmanın sınırlılıklarından sayılabilir. Bu bağlamda çalışma fenomenolojik rüya benliği modelinin genişletilmesi sonucu geliştirilen fenomenolojik rüya çalışmasının bir nevi pilot çalışması işlevine sahiptir. Gelecekte daha geniş örneklerle yürütülmüş psikoterapi araştırmaları bu çalışmanın sonuçlarını zenginleştirebilir.

Bir diğer sınırlılık, psikoterapi süreci boyunca bir müdahale yöntemi olarak yalnızca fenomenolojik rüya çalışmasının uygulanmış olmasıdır. Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli (Kara ve Özcan, 2019) genişletilerek, travmatik yası odak alan rüya çalışması yöntemi olarak geliştirilen bir uygulama olması nedeniyle, travmatik yasin olağan bir psikoterapisinde fenomenolojik ya da eklettik bir yaklaşımla ek müdahaleler sürece dahil olabilecekken, bu çalışmada bulgulara karışabilecek muhtemel etkileri önlemek adına yalın olarak uygulanmıştır. Gelecek araştırmalarda farklı müdahalelerle birlikte kullanımını incelemek, psikoterapide rüya çalışmalarının katkısına dair verileri zenginleştirebilir.

Danışanın kayıp biçimi özellikleri bakımından deprem nedeniyle eşini kaybetmiş olması tüm psikoterapi sürecini şekillendirmiş olabilir. Farklı örneklerle yürütülen psikoterapi araştırmalarında, travmatik yas sürecinde olan danışan, travmatik kayba neden olan olayı (ör., intihar, trafik kazası) doğrudan tecrübe etmemiş olabilir. Bu çalışmada danışanın deprem yaşantısı, içinde bulunduğu travmatik yas sürecini şiddetlendirerek, sürecin ilerleyişini önemli ölçüde belirlemiş olabilir. Bu yüzden, farklı kayıp biçimlerine sahip danışanlarla yürütülen fenomenolojik rüya çalışmasını içeren psikoterapiler, müdahalenin farklı yönlerini görebilmek açısından kıymetli olabilir. Daha özel olarak, deprem nedeniyle eş kaybı yaşamış bir danışanın bireysel özellikleri de elbette bir psikoterapi araştırmasının en önemli belirleyicisidir. Deprem yaşantısına ve eşini kaybetmiş iki çocuklu bir anne olmaya ek olarak danışanın yaşam şartlarındaki zorluklar ve sağlık problemleri bu çalışmadaki psikoterapi sürecini etkileyen kritik boyutlardır. Bu nedenle, farklı bireysel özelliklere sahip travmatik yas yaşantısı olan danışanlarla yürütülen psikoterapi süreci bireysel özelliklerin etkilerini incelemek adına kıymetli olabilir.

Birçok şehri etkileyen yıkıcı bir deprem sonrası çevrimiçi psikoterapinin sağladığı imkanların yanında, çevrimiçi psikoterapinin yol açtığı birtakım zorluklar da çalışmanın sınırlılıkları olarak sayılabilir. Zaman zaman internet bağlantısında yaşanan aksaklıklar, konteynır kentteki yaşam düzeninde bireysel alan oluşturmanın güç olması nedeniyle diğer insanların zaman zaman kasıtlı ya da kasıtsız olarak seansı bölebilmesi ya da danışanın sesinin dışarıya ulaşmasıyla ilgili hissettiği kaygı psikoterapi sürecinin ilerleyişini bir ölçüde etkilemiş olabilir. Yüz yüze psikoterapiyi içeren gelecek araştırmalar, travmatik yasın psikoterapisinde fenomenolojik rüya çalışması müdahalesinin çevrimiçi ya da yüz yüze olmasının süreç üzerindeki rolüne ilişkin karşılaştırmalar için faydalı olabilir.

Nihayetinde bir doktora tez çalışması olması nedeniyle psikoterapi sürecindeki seans sayısı, takip değerlendirmeleri belli sınırlar çerçevesinde daha önceden planlanmıştır. Travmatik yas gibi inişli çıkışlı, çok boyutlu bir sisteme sahip karmaşık bir yaşantı uzun süreli bir psikoterapi gerektirebilir. Ayrıca, takip görüşmelerinin aralığını daha geniş tutma ve sayısını artırma müdahalesinin etkileriyle ilgili kıymetli bilgiler verebilir.

Belki en önemli sınırlılık, özellikle ulusal alanyazında, genel olarak psikoterapide ancak özel olarak travmatik yasın psikoterapisinde rüya çalışmalarına yönelik araştırmaların yok denecek kadar az olmasıdır. Bu nedenle, çalışmanın bulgularının karşılaştırılabilmesi ve bu kapsamda zengin tartışmaları ortaya sürmek mümkün olmamıştır. Ulusal ve uluslararası alanyazında travmatik yasın odak alındığı ya da diğer psikopatolojilerle çalışılan psikoterapide rüya çalışmalarına yönelik araştırmalara oldukça ihtiyaç vardır.

5.2. Klinisyenler ve Araştırmacılar için Öneriler

- Sevdığı bir yakınıni ani ve/veya şiddet içeren bir biçimde kaybetmiş, travmatik yas deneyimi olan danışanla yürütölen psikoterapi sürecinde yasın iniş-çıkışlı doğası ve birçok boyuttan etkilenen yapısı hakkında verilen psikoeğitimi süreç içerisinde zaman zaman tekrarlamak, danışanın travmatik yasın yıkıcı ve işlevselliği önemli ölçüde bozan etkileriyle baş etmesini kolaylaştırabilir. Travmatik yasta rüya

yaşantılarının kritik yeri nedeniyle de bu psikoeğitime travmatik kayıpların ardından rüya yaşantılarının doğası hakkında bilgi vermeyi eklemek önemli olabilir.

- Ani ve travmatik bir biçimde tecrübe edilen kayıp, uyanıklık yaşantılarında olduğu gibi rüya yaşantılarında da köklü bir değişikliğe yol açar. Benliğin yasla ilişkili duygusal-bilişsel deneyimleri ve dahi duygusal tecrübeleri rüya yaşantılarında da görünürdür. Bununla birlikte, uyanıklık yaşantılarının rüya yaşantılarını etkilediği gibi bir yaşantı olan rüyalarda uyanıklık yaşantılarını etkiler. Bu durumda, yas yaşantısının ele alındığı bir psikoterapide rüya yaşantılarını da değerlendirmek ve sürece dahil etmek bir gereklilik haline gelir. Değerlendirilmediği durumlarda, danışanın yas yaşantısını ve psikoterapiden aldığı verimi kritik düzeyde etkileyen yaşantıların bir kısmı göz ardı edilmiş olunur. Nitekim, bu yaşantılar, danışan uyuyorken gerçekleşse dahi benliğin deneyimleridir.

- Travmatik kayıp sonrası deneyimler hem yasla ilişkili sıkıntıyı hem travmatik olayın neden olduğu travmatik stresi yansıtan karmaşık bir örüntüye sahiptir. Bu bağlamda, psikoterapi sürecinde travmatik yas ele alınırken, kaybı ve travmatik deneyimi kimi zaman birlikte ve kimi zamansa ayrı ayrı değerlendirmek önemli olabilir. Örneğin, danışanın depresyon travması nedeniyle yeniden bir bina içinde yaşamayla ilgili kaygı ve stresi yas sürecini etkileyebilir. Diğer taraftan, kaybın verdiği acı kayba neden olan olayla ilişkili anıları yeniden yaşantılamasına yol açabilir. Bunun yanında, TSSB örüntüsünden farklı olarak çoğunlukla travmatik kayıpla ilişkili özlem, acı, üzüntü gibi duygusal süreçlerin baskın olduğu rüya yaşantılarında da travmatik kayba neden olan olayla ilişkili anılara dair yeniden yaşantılamaya görülebilir. Danışan şiddetli, kayba neden olan travmatik olayı ya da korku ve paniğe yol açan olay örgülerini içeren rüya yaşantıları tecrübe edebilir. Bu bağlamda, rüya yaşantılarının da kayıp ve travmatik deneyime dair değerlendirmeye dahil edilmesi psikoterapi için kıymetli bir araç olabilir.

- İçinde bulunduğu travmatik stres ve kaybın verdiği acı danışanı, rüya yaşantılarını olumsuz değerlendirmeye yatkın hale getirebilir. Rüyaya yüklenen anlamın travmatik yas süreci üzerindeki kritik etkisi nedeniyle danışanın rüya anlayışının değerlendirilmesi ve anlayışın travmatik yası şiddetlendiren boyutlarının ele alınması özellikle önemlidir. Rüyalara ilişkin yorumların kişisel ve/veya psikolojik

bağlamlardan, anlam yükleyen kişinin özelliklerinden etkilenişine ilişkin geleneksel yaklaşım anlayışın değerlendirilmesine dahil edilerek psikoterapide rüya çalışması için gereklilik olan ortak bir rüya anlayışa varmayı kolaylaştırılabilir. Danışanın rüya anlayışındaki değişim ve rüyaları iç dünyasıyla ilişkili yaşantılar ya da benliğinin kendi kendine konuşmaları olarak değerlendirmek yaşla ilişkili deneyimlerini gözlemlemesine destek sunabilir. Danışanın kendi rüya-uyanıklık yaşantılarından örnekler üzerinden bu kavramsallaştırmayı yapmak iş birliğine yardımcı olabilir. Böylelikle, danışan travmatik yas süreciyle kısa ve uzun vadede daha kolay baş edebilir. Danışanın rüya anlayışındaki değişim, ayrıca, olumsuz içerikli ya da kâbus niteliğindeki rüyalarının uyanıklığa olan tesirini yönetebilmesine ve dolayısıyla uyanıklık ve rüya yaşantıları arasındaki travmatik yas sürecini şiddetlendiren kısır döngünün kırılmasına yardımcı olabilir.

- Travmatik yas yaşantısının dalgalı ve karmaşık yapısı nedeniyle uzun bir psikoterapi süreci çoğu zaman gerekli olabilir. Bunun yanında, özellikle kaybedilen kişiyle ilişkili yıldönümlerinde, özel ya da önemli günlerde, kritik yaşam olaylarından sonra olmak üzere, genel olarak uzun süreli takip görüşmeleri nüksü önleyebilir. Travmatik yas sürecine eşlik eden diğer etkenlerle ilgili iyileşmelerin çoğu zaman uzun yıllar alabileceği göz önünde bulundurularak danışanın (takip görüşmeleri de dahil) tamamlanan bir psikoterapi sürecinden sonra da takibinin yapılması koruyucu ve gerekli olabilir.
- Takip görüşmelerinde bir önceki görüşmeden sonra geçen zamanda danışanın rüya yaşantılarını nasıl anlamlandırıldığını ve bireysel rüya çalışmalarını değerlendirmek, danışanın rüyalarını benliğini gözleme aracı olarak kullanmasını teşvik edebilir. Bu bağlamda, sonlandırma seanslarında ve takip görüşmelerinde bireysel rüya çalışmalarının uygulanışı üzerine pratik yapmak bu aracın kullanımını kolaylaştırabilir.
- Ruh beden ilişkisi bağlamında travmatik yas sürecinde fiziksel sağlığın danışanın ruh sağlığındaki iyileşme için kritik bir yeri vardır. Özellikle kayıp öncesi sağlık problemleri olan ve kayıp sonrası şiddetlenen ya da kaybın ardından ciddi sağlık problemleri yaşayan danışanlar için fiziksel sağlığının kötüleşmesi ruh sağlığının kötüleşmesiyle doğrudan ilişkili olabilir. Hatta kimi zaman danışanın iyileşmeye

yönelik yüksek motivasyonuna rağmen değişimi ve aksiyonu engelleyici bir risk etkeni olabilir. Ayrıca, bu sağlık problemleri zaman zaman psikoterapiye katılımı engelleyecek ya da psikoterapinin verimliliğini etkileyecek düzeyde zorlayıcı olabilir. Bu bağlamda, öz bakıma yönelik uyku, dengeli beslenme, düzenli aktivite, sağlık hizmetlerine erişim gibi eylemlerdeki iyileşmenin, travmatik yas sürecine eşlik eden kısır döngü bağlamında oldukça kritik bir önemi olduğu söylenebilir. Kısır döngünün bu boyutlarındaki risk etkenlerinin yoğunluğu fazla olduğunda travmatik yas süreci zorlaşabilirken, herhangi bir boyuttaki iyileşme travmatik yas sürecini kolaylaştıran olumlu döngülerin gelişmesini sağlayabilir.

- Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda, seans arası yaşantılardan biri olan ve travmatik yas sürecini bu denli etkileyen rüyalarla çalışma konusunda psikoterapistlerin yetkinliklerini arttırmalarının bir gereklilik olduğu söylenebilir. Bu nedenle, ruh sağlığı uzmanlarının rüyalar üzerine çalışma yetkinliği arttırmaya yönelik mesleki eğitimlerin düzenlenmesi, uzmanların psikoterapi uygulamalarına rüya çalışmalarını dahil etmeye yönelik pratiklerini geliştirmesi önerilebilir.
- Özellikle doğal afet gibi nedenlerle gerçekleşmiş travmatik bir kaybın ardından çok boyutlu travmatik yas sistemi içinde süreci zorlaştıran etkenler (ör., sağlık durumu, ekonomik nedenlerle çalışma, tek ebeveynin artan sorumluluğu) nedeniyle, travmatik yasin ele alındığı bir psikoterapi sürecinde ilgili destek kanallarının genişletilmesi bütüncül halk sağlığı bağlamında bir gereklilik olabilir. Bu çalışmadan varılan sonuçlar doğrultusunda, örneğin, zorunlu olan tedavi gereksinimlerine erişime desteğin yanında koruyucu ve önleyici sağlık hizmetleri, kariyer danışmanlığı, çocuklara, ebeveynlere ve yetişkinlere yönelik sosyal hizmetler, sosyal ilişkileri kuvvetlendirecek yaşam alanlarına yönelik hizmetler ve travmatik yas sürecinde önemli bir kaynak olan maneviyatı desteklemek adına dini hizmetler önerilebilir.
- Son olarak, DSM-5-TR’de (APA, 2022) ‘Travma ve Stresle İlişkili Bozukluklar’ başlığı altına dahil edilen ‘Uzamış Yas Bozukluğunun’, kayba neden olan olayı önlemeyle ilgili ruminasyon, travmatik kaybı hatırlatıcı tetikleyicilerden kaçınma, kayıpla ilişkili anılara dair yeniden yaşantılama, suçluluk gibi travmatik yas belirtilerini yeterince kapsamadığı görülür. Ayrıca, 12 ay gibi bir süre kriteri, travmatik yasin patolojik bir duruma dönüştüğünü değerlendirmek için çok uzundur. Bunun

yanında, TSSB ise kayba neden olan olayla ilişkili travmatik strese yönelik belirtileri çoğunlukla içerse de kayıp yaşantısına belirti kümelerinde yer verilmemiştir. Araştırmacıların, doğru tanı ve tedavi için travmatik yasin özgün bir tanı olarak değerlendirilmesine yönelik çalışmalarda bulunması önerilebilir.



REFERANSLAR

- Afshani, S. A., Ruhani, A. ve Naeimi, N. (2021). Deconstruction of Life in the Dualism of Dream/Awakening in Bereaved Women. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 83(3), 508-524. <https://doi.org/10.1177/0030222819855891>
- Agargun, M.Y. ve Ozbek, H. (2006). Drug Effects on Dreaming. M. Lader, D. P. Cardinali, S. R. Pandi-Perumal, *Sleep and Sleep Disorders* içinde (256-261. ss.). Boston; MA: Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-27682-3_29
- Ahsan, S. C., Anriani, H. B., Nutfa, M., Nugroho, K. P., Sidin, N. C. ve Akbar, A. (2023). Rational Actions of Widows Post Earthquake Disaster in Palu City. *Devotion: Journal of Research and Community Service*, 4(9), 1886–1894. <https://doi.org/10.59188/devotion.v4i9.571>
- Akçay, G. (2018). *Mesnevilerde Rüya Teorileri*. *Türkbilig*, 36, 213–234.
- Aker, A. T., Önen, P. ve Karakiliç, H. (2007). Psychological Trauma: Research and practice in Turkey. *International Journal of Mental Health*, 36(3), 38–57. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411360306>
- Aksoz-Efe, I., Erdur-Baker, O. ve Servaty-Seib, H. (2018). Death rituals, religious beliefs, and grief of Turkish women. *Death Studies*, 42(9), 579–592. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1407379>
- Aldrich, H. ve Kallivayalil, D. (2016). Traumatic grief after homicide: Intersections of individual and community loss. *Illness, Crisis, & Loss*, 24(1), 15–33. <https://doi.org/10.1177/1054137315587630>
- Allegra, J., Ezeamama, A., Simpson, C. ve Miles, T. (2015). Population-level impact of loss on survivor mortality risk. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 24(12), 2959–2961. <https://doi.org/10.1007/s11136-015-1048-x>
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition text revision (DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (Çev. Ed. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal yayın tarihi, 2013)
- André, B. (2022). *Bringing dreams to life through drama therapy: can the creative exploration of dreams aid in processing grief?* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). School of Arts, University of the Witwatersrand, Johannesburg.

- Andriessen, K., Krysinska, K., Hill, N. T. M., Reifels, L., Robinson, J., Reavley, N. ve Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: A systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry*, 19, Article 49. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2020-z>
- Archer, M., Bhaskar, R., Collier, A., Lawson, T. ve Norrie, A. (Ed). (1998). *Critical Realism: Essential Readings* (1st ed.). London: Routledge.
- Arıcı-Özcan, N. ve Kaya, M. (2019). Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programı'nın kadınların travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 44(197), 121–138. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.7663>
- Arizmendi, B. J. ve O'Connor, M. F. (2015). What is “normal” in grief?. *Australian critical care: Official journal of the Confederation of Australian Critical Care Nurses*, 28(2), 58–63. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2015.01.005>
- Armour, M. (2007). Violent death: Understanding the context of traumatic and stigmatized grief. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 14(4), 53–90. https://doi.org/10.1300/J137v14n04_04
- Arslan, B. Ş. ve Buldukoğlu, K. (2019). Grief Support Programs Implemented to Reduce the Effects of Grief on Family. *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 11(3), 402–417. <https://doi.org/10.18863/pgy.444297>
- Askari, F., Davoudi, I., Neysi, A. ve Zargar, Y. (2021). Dream sharing and positive mental health in Iranian culture. *Dreaming*, 31(3), 252–261. <https://doi.org/10.1037/drm0000169>
- Asukai, N., Tsuruta, N. ve Saito, A. (2011). Pilot study on traumatic grief treatment program for Japanese women bereaved by violent death. *Journal of traumatic stress*, 24(4), 470–473. <https://doi.org/10.1002/jts.20662>
- Aşçıoğlu-Önal, A. ve Yalçın, İ. (2019). Yas Sürecinin Grupla Psikolojik Danışmada Ele Alınması Üzerine Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1013–1051.
- Avcı, M. (2022). Pandemic dreams: A thematic analysis of university students' dreams during the COVID-19 outbreak. *Dreaming*, 32(3), 221–234. <https://doi.org/10.1037/drm0000219>
- Avcı, M. ve Yıldırım, T. (2022). Travmatik Yas Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Rüya İçeriği Temaları: Nitel Bir Analiz. *Türkiye bütüncül psikoterapi dergisi*, 9(5), 98–113.
- Awaad, R., Mohammad, A., Elzamzamy, K., Fereydooni, S. ve Gamar, M. (2019). Mental health in the Islamic golden era: The historical roots of modern psychiatry. H. S. Moffic, J. Peteet, A. Z. Hankir, R. Awaad (Ed.), *Islamophobia*

and psychiatry: Recognition, prevention, and treatment içinde (3–17. ss.). Switzerland, AG: Springer Nature.

- Bağcaz, A. (2017). *Ankara'da yakın kaybı sonrası yas belirtilerinin yaygınlığı ve yordayıcı etmenler (Sosyodemografik özellikler, yakın kaybının özellikleri, anksiyete duyarlılığı ve yetişkin ayrılık anksiyetesi ile ilişkisi)*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Bahremand, M., Parvin, M. ve Komasi, S. (2020). Correlates of Sleep-related Disorders, Dream-related Factors, and Nightmares in Acute Myocardial Infarction Patients: Severity of Coronary Artery Stenosis, Chest Pain, and Somatic Symptoms. *Türk Uyku Tıbbı Dergisi*, 7(3), 155-161. <https://doi.org/10.4274/jtms.galenos.2020.65707>.
- Banford Witting, A., Hughes Barrow, B., Lambert, J., Whiting, J., Hartshorn, R., Marks, L., Wickrama, T. ve Thanigaseelan, S. (2020). 'We Have Lost Our Lives Already': Loss and Coping among Sri Lankan Women. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 29(10), 1222–1243. <https://doi.org/10.1080/10926771.2020.1759746>
- Baniasadi, M., Divsalar, P., Noorbala, A. A., Shahrabaki, M. E., Aflatoonian, B. ve Asgarabad, A. A. (2019). Bam earthquake survivors' mental health status 12 years after the earthquake: A population-based study. *Archives of Iranian Medicine*, 22(2), 59–64.
- Barlé, N., Wortman, C. B. ve Latack, J. A. (2017). Traumatic bereavement: Basic research and clinical implications. *Journal of Psychotherapy Integration*, 27(2), 127–139. <https://doi.org/10.1037/int0000013>
- Barrett D. (2017). Dreams and creative problem-solving. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1406(1), 64–67. <https://doi.org/10.1111/nyas.13412>
- Barrett, D. (1992). Through a glass darkly: Images of the dead in dreams. *Omega: Journal of Death and Dying*, 24(2), 97–108. <https://doi.org/10.2190/H9G7-7AK5-15TF-2AWA>
- Barrett, D. (2020). Dreams about COVID-19 versus normative dreams: Trends by gender. *Dreaming*, 30(3), 216–221. <https://doi.org/10.1037/drm0000149>
- Barthes, R. (2016). *Yas günlüğü*. (Çev. M. Rifat, S. Rifat). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. (Çeviriye temel alınan baskı: Seul, 2009).
- Baş, S., Yüksel, Ö., Ülbe, S. ve Güngör, D. (2022). Turkish Version of the Traumatic Grief Inventory-Self Report (TGI-SR): Validity and reliability. *Death studies*, 46(6), 1481–1489. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1850551>
- Beck, A. T. (2004). Cognitive Patterns in Dreams and Daydreams. R. I. Rosner, W. J. Lyddon ve A. Freeman (Ed.), *Cognitive therapy and dreams* içinde (27–32. ss.). Springer Publishing Co.

- Becker, C. B., Taniyama, Y., Kondo-Arita, M., Yamada, S. ve Yamamoto, K. (2022). How Grief, Funerals, and Poverty Affect Bereaved Health, Productivity, and Medical Dependence in Japan. *Omega*, 85(3), 669–689. <https://doi.org/10.1177/0030222820947573>
- Becker, S. H. ve Knudson, R. M. (2003). Visions of the dead: imagination and mourning. *Death studies*, 27(8), 691–716. <https://doi.org/10.1080/713842339>
- Belicki, K., Gulko, N., Ruzycki, K. ve Aristotle, J. (2003). Sixteen years of dreams following spousal bereavement. *Omega: Journal of Death and Dying*, 47(2), 93–106. <https://doi.org/10.2190/D78C-BCFE-NQNY-EMGV>
- Bilici, M., Yazici, K., Özer, Ö. A. ve Kavakçı, Ö. (2002). Dream anxiety level in patients with major depression. *Sleep and Hypnosis*, 4(1), 15–21.
- Black, J., Belicki, K. ve Emberley-Ralph, J. (2019). Who dreams of the deceased? The roles of dream recall, grief intensity, attachment, and openness to experience. *Dreaming*, 29(1), 57–78. <https://doi.org/10.1037/drm0000100>
- Black, J., Belicki, K., McCann, A. ve Piro, R. (2021a). Dreaming of the deceased after miscarriage: A pilot study. *Dreaming*, 31(3), 229–243. <https://doi.org/10.1037/drm0000177>
- Black, J., Belicki, K., Piro, R. ve Hughes, H. (2021b). Comforting Versus Distressing Dreams of the Deceased: Relations to Grief, Trauma, Attachment, Continuing Bonds, and Post-Dream Reactions. *Omega*, 84(2), 525–550. <https://doi.org/10.1177/0030222820903850>
- Black, J., De Cicco, T., Seeley, C., Murkar, A., Black, J. ve Fox, P. (2016). Dreams of the deceased: Can themes be reliably coded? *International Journal of Dream Research*, 9(2), 110–114.
- Black, J., Murkar, A. ve Black, J. (2014). Examining the healing process through dreams in bereavement. *Sleep and Hypnosis*, 16(1–2), 10–17.
- Blagrove, M., Lockheart, J., Carr, M., Basra, S., Graham, H., Lewis, H., Murphy, E., Sakalauskaite, A., Trotman, C. ve Valli, K. (2021). Dream sharing and the enhancement of empathy: Theoretical and applied implications. *Dreaming*, 31(2), 128–139. <https://doi.org/10.1037/drm0000165>
- Blood, C. ve Cacciatore, J. (2024). “It Started After Trauma”: The Effects of Traumatic Grief on Sleep Paralysis. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 89(4), 1451–1472. <https://doi.org/10.1177/00302228221093895>
- Boelen P. A. (2021). Symptoms of prolonged grief disorder as per DSM-5-TR, posttraumatic stress, and depression: Latent classes and correlations with anxious and depressive avoidance. *Psychiatry research*, 302, 114033. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114033>

- Boelen, P. A. ve Smid, G. E. (2017). Disturbed grief: Prolonged grief disorder and persistent complex bereavement disorder. *BMJ*, 357, 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmj.j2016>
- Boelen, P. A. ve van den Bout, J. (2003). Gender differences in traumatic grief symptom severity after the loss of a spouse. *Omega: Journal of Death and Dying*, 46(3), 183–198. <https://doi.org/10.2190/6C8G-C0XR-F0Q4-VR3X>
- Boelen, P. A., de Keijser, J. ve Smid, G. (2015). Cognitive-behavioral variables mediate the impact of violent loss on post-loss psychopathology. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 7(4), 382–390. <https://doi.org/10.1037/tra0000018>
- Boelen, P. A., Eisma, M. C., Smid, G. E., de Keijser, J. ve Lenferink, L. I. M. (2021). Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis: Challenges and opportunities. *Journal of Loss and Trauma*, 26(3), 211–219. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793547>
- Boelen, P. A., van de Schoot, R., van den Hout, M. A., de Keijser, J. ve van den Bout, J. (2010). Prolonged Grief Disorder, depression, and posttraumatic stress disorder are distinguishable syndromes. *Journal of affective disorders*, 125(1-3), 374–378. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.01.076>
- Boelen, P. A., van den Bout, J. ve de Keijser, J. (2003a). Traumatic grief as a disorder distinct from bereavement-related depression and anxiety: a replication study with bereaved mental health care patients. *The American journal of psychiatry*, 160(7), 1339–1341. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.7.1339>
- Boelen, P. A., Van Den Bout, J. ve Van Den Hout, M. A. (2003b). The role of negative interpretations of grief reactions in emotional problems after bereavement. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3–4), 225–238. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.08.001>
- Bogart, G. C. (1993). Seven dreams in a case of childhood sexual abuse and adult homophobia. *Dreaming*, 3(3), 201–210. <https://doi.org/10.1037/h0094380>
- Bonanno, G. A., Moskowitz, J. T., Papa, A. ve Folkman, S. (2005a). Resilience to Loss in Bereaved Spouses, Bereaved Parents, and Bereaved Gay Men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 827–843. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.827>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Zhang, N. ve Noll, J. G. (2005b). Grief processing and deliberate grief avoidance: a prospective comparison of bereaved spouses and parents in the United States and the People's Republic of China. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(1), 86–98. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.86>
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B. ve Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and Aging*, 19(2), 260–271. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.260>

- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D. ve Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1150–1164. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.83.5.1150>
- Bonime, W. (1991). Dreams, insight, and functional change. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 19, 124–140.
- Boss, M. (1977). Dreaming and the dreamed in the daseinsanalytical way of seeing. *Soundings: An Interdisciplinary Journal*, 60(3), 235-263.
- Boyatzis, R. E. 1998. *Transforming Qualitative Information: Thematic Analysis and Code Development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. Los Angeles: Sage
- Braun, V. ve Clarke, V. (2019a). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2019b). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 201–216. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1704846>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2021a). Can I Use TA? Should I Use TA? Should I Not Use TA? Comparing Reflexive Thematic Analysis and Other Pattern-Based Qualitative Analytic Approaches. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21, 37-47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2021b). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V. ve Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3–26. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>
- Braun, V., Clarke, V. ve Hayfield, N. (2022). ‘A starting point for your journey, not a map’: Nikki Hayfield in conversation with Virginia Braun and Victoria Clarke about thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 19(2), 424–445. <https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1670765>

- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L. ve McEvoy, C. (2021). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice*, 24(6), 641–654. <https://doi.org/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Brink, N. E. (2005). Review of *Cognitive Therapy and Dreams* [Review of the book *Cognitive therapy and dreams*, by R. I. Rosner, W. L. J. Lyddon & A. Freeman, Eds.]. *Dreaming*, 15(1), 58–62. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.15.1.58>
- Brylowski A. (1990). Nightmares in crisis: clinical applications of lucid dreaming techniques. *Psychiatric journal of the University of Ottawa: Revue de psychiatrie de l'Universite d'Ottawa*, 15(2), 79–84.
- Bucuka, Y. (2021). Covid-19 Kaynaklı Ölümelerde Yerine Getirilemeyen Ritüeller ve Ölümün Toplumsal Bağlamından Uzaklaşması. *Toplum ve Sosyal Hizmet, Covid-19 Özel Sayı Cilt 1*, 103-123. <https://doi.org/10.33417/tsh.1004546>
- Bulkeley, K. (2002). Reflections on the dream traditions of Islam. *Sleep and Hypnosis*, 4(1), 1–11.
- Bulkeley, K. (2008). *Psikolojik, Kültürel ve Dini Boyutlarıyla Rüyalar*. (Çev. D. Cençiler). Ankara: ODTÜ Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2001)
- Bulkeley, K. (2014). Digital dream analysis: A revised method. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 29, 159–170. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.08.015>
- Bush, C. A. (1988). Dreams, Mandalas, and music imagery: Therapeutic uses in a case study. *The Arts in Psychotherapy*, 15(3), 219–225. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(88\)90006-8](https://doi.org/10.1016/0197-4556(88)90006-8)
- Cacciatore, J., Gorman, R. ve Thieleman, K. (2020). Evaluating care farming as a means to care for those in trauma and grief. *Health & place*, 62, 102281. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102281>
- Cacciatore, J., Lacasse, J. R., Lietz, C. A. ve McPherson, J. (2013). A parent's tears: primary results from the traumatic experiences and resiliency study. *Omega*, 68(3), 183–205. <https://doi.org/10.2190/om.68.3.a>
- Cacciatore, J., Thieleman, K., Fretts, R. ve Jackson, L. B. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS one*, 16(5), e0252324. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252324>
- Caperton, W. (2012). Dream-Work in psychotherapy: Jungian, Post-Jungian, Existential-Phenomenological, and Cognitive-Experiential Approaches. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 1–35

- Capretto P. (2015). Empathy and silence in pastoral care for traumatic grief and loss. *Journal of religion and health*, 54(1), 339–357. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9904-5>
- Captari, L. E., Riggs, S. A. ve Stephen, K. (2021). Attachment processes following traumatic loss: A mediation model examining identity distress, shattered assumptions, prolonged grief, and posttraumatic growth. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 13(1), 94–103. <https://doi.org/10.1037/tra0000555>
- Carmassi, C., Dell'Oste, V., Barberi, F. M., Pedrinelli, V., Cordone, A., Cappelli, A., Cremonese, I. M., Rossi, R., Bertelloni, C. A. ve Dell'Osso, L. (2021). Do somatic symptoms relate to PTSD and gender after earthquake exposure? A cross-sectional study on young adult survivors in Italy. *CNS spectrums*, 26(3), 268–274. <https://doi.org/10.1017/S1092852920000097>
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N. ve Burke, C. T. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: Evidence from a national probability sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 476–492. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.3.476>
- Carr, D., Sonnega, J., Nesse, R.M. ve House, J.S. (2014). Do special occasions trigger psychological distress among older bereaved spouses? An empirical assessment of clinical wisdom. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 113–122, doi:10.1093/geronb/gbt061.
- Carr, M., Haar, A., Amores, J., Lopes, P., Bernal, G., Vega, T., Rosello, O., Jain, A. ve Maes, P. (2020). Dream engineering: Simulating worlds through sensory stimulation. *Consciousness and cognition*, 83, 102955. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102955>
- Cartwright, R. (2013). History of the Study of Dreams. *Encyclopedia of Sleep* içinde (124-128. ss.). Elsevier Inc.
- Cartwright, R., Agargun, M. Y., Kirkby, J. ve Friedman, J. K. (2006). Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry research*, 141(3), 261–270. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.05.013>
- Cartwright, R., Young, M. A., Mercer, P. ve Bears, M. (1998). Role of REM sleep and dream variables in the prediction of remission from depression. *Psychiatry research*, 80(3), 249–255. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(98\)00071-7](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(98)00071-7)
- Čepulienė, A. A. ve Skruibis, P. (2024). The functions of the dreams of the deceased: A qualitative study of women bereaved by partner's suicide. *Death studies*, 48(10), 1025–1034. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2297063>
- Cesur, G. (2017). The Aftermath of Loss: As a Controversial Concept “Complicated Grief.” *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 289–310.

- Chapple, A. ve Ziebland, S. (2011). How the Internet is changing the experience of bereavement by suicide: A qualitative study in the UK. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 15(2), 173–187. <https://doi.org/10.1177/1363459309360792>
- Chen, C. C., Yeh, T. L., Yang, Y. K., Chen, S. J., Lee, I. H., Fu, L. S., Yeh, C. Y., Hsu, H. C., Tsai, W. L., Cheng, S. H., Chen, L. Y. ve Si, Y. C. (2001). Psychiatric morbidity and post-traumatic symptoms among survivors in the early stage following the 1999 earthquake in Taiwan. *Psychiatry research*, 105(1-2), 13–22. [https://doi.org/10.1016/s0165-1781\(01\)00334-1](https://doi.org/10.1016/s0165-1781(01)00334-1)
- Civitaresse, G. (2021). Heart of darkness in the courtyard, or dreaming the COVID-19 pandemic. *Psychoanalytic Psychology*, 38(2), 133–135. <https://doi.org/10.1037/pap0000347>
- Clarke, V. ve Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Clarke, V. ve Braun, V. (2018). Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection. *Counselling & Psychotherapy Research*, 18(2), 107–110. <https://doi.org/10.1002/capr.12165>
- Clements, P. T., DeRanieri, J. T., Vigil, G. J. ve Benasutti, K. M. (2004). Life After Death: Grief Therapy After the Sudden Traumatic Death of a Family Member. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40(4), 149–154. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2004.tb00012.x>
- Constantino, R. E., Sekula, L. K. ve Rubinstein, E. N. (2001). Group intervention for widowed survivors of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(4), 428–441. <https://doi.org/10.1521/suli.31.4.428.22044>
- Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Caputo, A., Malloggi, S., Coppola, A., Albinni, B., Cerasuolo, M., Giganti, F., Marcone, R. ve Ficca, G. (2020). Relationships between Dream and Previous Wake Emotions Assessed through the Italian Modified Differential Emotions Scale. *Brain Sciences*. 10(10), 690. <https://doi.org/10.3390/brainsci10100690>
- Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M. L., Malloggi, S., Giganti, F. ve Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking Emotions. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 431. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020431>
- Corpuz J. C. G. (2021). Beyond death and afterlife: the complicated process of grief in the time of COVID-19. *Journal of public health (Oxford, England)*, 43(2), e281–e282. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa247>
- Cowchock, F. S., Ellestad, S. E., Meador, K. G., Koenig, H. G., Hooten, E. G. ve Swamy, G. K. (2011). Religiosity is an important part of coping with grief in pregnancy after a traumatic second trimester loss. *Journal of religion and health*, 50(4), 901–910. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9528-y>

- Cowdry, T. ve Stirling, J. (2020). Learnings from supporting traumatic grief in the aftermath of sudden epilepsy deaths. *Epilepsy & behavior: E&B*, 103(Pt B), 106416. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2019.07.017>
- Craig, E. (1993). Remembering Medard Boss. *The Humanistic Psychologist*, 21(3), 258–276. <https://doi.org/10.1080/08873267.1993.9976923>
- Cresswell, J. W. (2020). *Nitel Araştırma Yöntemleri. Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (Çev. Ed. S. B. Demir ve M. Bütün). Ankara: Siyasal Kitabevi. (Orijinal yayın tarihi, 2013)
- Creswell, J. W. (2019). *Nitel Araştırmacılar için 30 Temel Beceri*. (Çev. H. Özcan). Ankara: Anı Yayıncılık
- Crick, F. ve Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, 304(5922), 111–114. <https://doi.org/10.1038/304111a0>
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88–98. <https://doi.org/10.1080/14780887.2012.630831>
- Crook Lyon, R. E. ve Hill, C. E. (2004). Client Reactions to Working With Dreams in Psychotherapy. *Dreaming*, 14(4), 207–219. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.14.4.207>
- Crook, R. E. ve Hill, C. E. (2003). Working with dreams in psychotherapy: The therapists' perspective. *Dreaming*, 13(2), 83–93. <https://doi.org/10.1023/A:1023350025033>
- Currier, J. M., Neimeyer, R. A. ve Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: a comprehensive quantitative review. *Psychological bulletin*, 134(5), 648–661. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648>
- Çelepi, M. S. (2017). *Türk Halk Kültüründe Rüya*. Konya: Kömen Yayınları.
- Çelik, F. ve Gündüz, N. (2020). Grief in Covid 19 pandemic. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek 1), 99–102. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.15807>
- Çelik, H., Baykal, N. B. ve Memur, H. N. K. (2020). Qualitative Data Analysis and Fundamental Principles. *Journal of Qualitative Research in Education*, 8(1), 379–406. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.8c.1s.16m>
- Dağ, B. N. ve Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2022). İntihar Sonrası Yas Süreci: Bir Sistematik Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 371–382. <https://doi.org/10.18863/pgy.1003904>
- Dahal, H. R., Kumar, S. ve Thapa, D. K. (2018). Prevalence and risk factors of post-traumatic stress disorders among the survivors of 2015 Nepal earthquake, in Dhading, Nepal. *Sleep and Hypnosis*, 20(2), 128–139.

- Daniel T. (2017). Grief as a Mystical Journey: Fowler's Stages of Faith Development and Their Relation to Post-Traumatic Growth. *The journal of pastoral care & counseling: JPCC*, 71(4), 220–229. <https://doi.org/10.1177/1542305017741858>
- de Groot, M., de Keijser, J., Neeleman, J., Kerkhof, A., Nolen, W. ve Burger, H. (2007). Cognitive behaviour therapy to prevent complicated grief among relatives and spouses bereaved by suicide: cluster randomised controlled trial. *BMJ (Clinical research ed.)*, 334(7601), 994. <https://doi.org/10.1136/bmj.39161.457431.55>
- de Heus, A., Hengst, S. M. C., de la Rie, S. M., Djelantik, A. A. A. M. J., Boelen, P. A. ve Smid, G. E. (2017). Day patient treatment for traumatic grief: Preliminary evaluation of a one-year treatment programme for patients with multiple and traumatic losses. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), Article 1375335. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1375335>
- Dell'Osso, L., Carmassi, C., Musetti, L., Socci, C., Shear, M. K., Conversano, C., Maremmani, I. ve Perugi, G. (2012). Lifetime mood symptoms and adult separation anxiety in patients with complicated grief and/or post-traumatic stress disorder: a preliminary report. *Psychiatry research*, 198(3), 436–440. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.020>
- Demir, H., Kapısız, Ö. ve Dönmez, N. (2018). Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Rüya Analizi; Olgu Sunumu: Nergis Vakası. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*. 1(1), 100–122.
- Denizel-Güven, E. (2019). *Yetişkinlerde travma sonrası gelişmenin yordanması: Soma maden kazası örneği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Dillenburger, K., Akhonzada, R. ve Fargas, M. (2006). Post-trauma: Is evidence-based practice a fantasy? *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(1), 94–106. <https://doi.org/10.1037/h0100770>
- Djelantik, A. A. A. M. J., Bui, E., O'Connor, M., Rosner, R., Robinaugh, D. J., Simon, N. M. ve Boelen, P. A. (2021). Traumatic grief research and care in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *European journal of psychotraumatology*, 12(1), 1957272. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1957272>
- Djelantik, A. A. A. M. J., Smid, G. E., Mroz, A., Kleber, R. J. ve Boelen, P. A. (2020). The prevalence of prolonged grief disorder in bereaved individuals following unnatural losses: Systematic review and meta regression analysis. *Journal of affective disorders*, 265, 146–156. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.034>
- Domhoff, G. W. (2020). Reply to Mageo (2019): Four assertions I did not make about dreams. *Dreaming*, 30(1), 100–105. <https://doi.org/10.1037/drm0000125>

- Domhoff, G. W. ve Fox, K. C. R. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 33, 342–353. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.01.019>
- Domhoff, G. W. ve Schneider, A. (2008). Studying dream content using the archive and search engine on DreamBank.net. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 17(4), 1238–1247. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.06.010>
- Doostgharin, T. (2009). Children affected by earthquakes and their immediate emotional needs. *International Social Work*, 52(1), 96-106. <https://doi.org/10.1177/0020872808093346>
- Duffy, M. ve Wild, J. (2023). Living with loss: a cognitive approach to prolonged grief disorder - incorporating complicated, enduring and traumatic grief. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 51(6), 645–658. <https://doi.org/10.1017/S1352465822000674>
- Duralı, Ş. T. (2007). *Gilgamiş Destanı*. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Edgar, I. (2006). The ‘true dream’ in contemporary Islamic/Jihadist dreamwork: a case study of the dreams of Taliban leader Mullah Omar. *Contemporary South Asia*, 15(3), 263-272. <https://doi.org/10.1080/09584930601098000>
- Edgar, I. R. (2004). The Dream Will Tell: Militant Muslim Dreaming in the Context of Traditional and Contemporary Islamic Dream Theory and Practice. *Dreaming*, 14(1), 21–29. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.14.1.21>
- Edgar, I. ve Henig, D. (2010). Istikhara: The guidance and practice of Islamic dream incubation through ethnographic comparison. *History and Anthropology*, 21(3), 251–262. <https://doi.org/10.1080/02757206.2010.496781>
- Edwards, C. L., Malinowski, J. E., McGee, S. L., Bennett, P. D., Ruby, P. M. ve Blagrove, M. T. (2015). Comparing personal insight gains due to consideration of a recent dream and consideration of a recent event using the Ullman and Schredl dream group methods. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 831. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00831>
- Edwards, C. L., Ruby, P. M., Malinowski, J. E., Bennett, P. D. ve Blagrove, M. T. (2013). Dreaming and insight. *Frontiers in psychology*, 4, 979. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00979>
- Eisma M. C. (2018). Public stigma of prolonged grief disorder: An experimental study. *Psychiatry research*, 261, 173–177. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.064>
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., van den Bout, J., Stroebe, W., Schut, H. A., Lancee, J. ve Stroebe, M. S. (2015). Internet-Based Exposure and Behavioral Activation for

Complicated Grief and Rumination: A Randomized Controlled Trial. *Behavior therapy*, 46(6), 729–748. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.05.007>

Eisma, M. C., Lenferink, L. I. M., Chow, A. Y. M., Chan, C. L. W. ve Li, J. (2019). Complicated grief and post-traumatic stress symptom profiles in bereaved earthquake survivors: a latent class analysis. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1558707. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1558707>

Eisma, M. C., Schut, H. A., Stroebe, M. S., van den Bout, J., Stroebe, W. ve Boelen, P. A. (2014). Is rumination after bereavement linked with loss avoidance? Evidence from eye-tracking. *PloS one*, 9(8), e104980. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104980>

Ellis, J. D., Mayo, J. L., Finan, P. H., Gamaldo, C. E. ve Huhn, A. S. (2022). Clinical correlates of drug-related dreams in opioid use disorder. *The American journal on addictions*, 31(1), 37–45. <https://doi.org/10.1111/ajad.13219>

Elzamzamy, K. ve Salem, M. O. (2021). Dreams and their role in Islamically integrated mental health practice. (Ed. H. Keshavarzi, F. Khan, B. Ali, R. Awaad) *Applying Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Introducing Traditional Islamically Integrated Psychotherapy* içinde (141-167. ss.). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781003043331-10>

Ennis, J. ve Majid, U. (2021). “Death from a broken heart”: A systematic review of the relationship between spousal bereavement and physical and physiological health outcomes. *Death studies*, 45(7), 538–551. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1661884>

Ennis, N., Bottomley, J., Sawyer, J., Moreland, A. D. ve Rheingold, A. A. (2023). Measuring Grief in the Context of Traumatic Loss: A Systematic Review of Assessment Instruments. *Trauma, violence & abuse*, 24(4), 2346–2362. <https://doi.org/10.1177/15248380221093694>

Ergün, D. ve Şenyüz, S. (2022). Prolonged grief disorder among bereaved survivors after the 2011 Van Earthquake in Turkey. *Death studies*, 46(6), 1364–1371. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1884624>

Eudell-Simmons, E. M. ve Hilsenroth, M. J. (2007). The use of dreams in psychotherapy: An integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(4), 330–356. <https://doi.org/10.1037/1053-0479.17.4.330>

Evginer, N. (2010). *Psikolojik ve Dini Bir Fenomen Olarak Rüya*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Fabjan, S. (2023). Experience of emotions in dreams: An empirical phenomenological study. *Dreaming*, 33(2), 206–219. <https://doi.org/10.1037/drm0000222>

- Fischer C. T. (2009). Bracketing in qualitative research: conceptual and practical matters. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 19(4-5), 583–590. <https://doi.org/10.1080/10503300902798375>
- Fischmann, T., Ambresin, G. ve Leuzinger-Bohleber, M. (2021). Dreams and Trauma Changes in the Manifest Dreams in Psychoanalytic Treatments - A Psychoanalytic Outcome Measure. *Frontiers in psychology*, 12, 678440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678440>
- Flowers, L. K. ve Zweben, J. E. (1998). The changing role of "using" dreams in addiction recovery. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 15(3), 193–200. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(97\)00188-8](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(97)00188-8)
- Freud, S. (2020). *Rüyaların Yorumu*. (Çev. D. Muradoğlu). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 1900)
- Fulton, A. E. ve Drolet, J. (2018). Responding to disaster-related loss and grief: Recovering from the 2013 flood in Southern Alberta, Canada. *Journal of Loss and Trauma*, 23(2), 140–158. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1423873>
- Garfield P. (1996). Dreams in bereavement. D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams* içinde (186-211. ss.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Genç, A. (2011). *Rüya Temaları Ölçeği (Rtö) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Gennaro, A., Kipp, S., Viol, K., de Felice, G., Andreassi, S., Aichhorn, W., Salvatore, S. ve Schiepek, G. (2020). A phase transition of the unconscious: Automated text analysis of dreams in psychoanalytic psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01667>
- Geoffroy, P. A., Borand, R., Ambar Akkaoui, M., Yung, S., Atoui, Y., Fontenoy, E., Maruani, J. ve Lejoyeux, M. (2022). Bad Dreams and Nightmares Preceding Suicidal Behaviors. *The Journal of clinical psychiatry*, 84(1), 22m14448. <https://doi.org/10.4088/JCP.22m14448>
- Germain, A., Shear, K. M., Walsh, C., Buysse, D. J., Monk, T. H., Reynolds, C. F. III, Frank, E. ve Silowash, R. (2013). Dream content in complicated grief: A window into loss-related cognitive schemas. *Death Studies*, 37(3), 269–284. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.641138>
- Gesi, C., Carmassi, C., Shear, K. M., Schwartz, T., Ghesquiere, A., Khaler, J. ve Dell'Osso, L. (2017). Adult separation anxiety disorder in complicated grief: an exploratory study on frequency and correlates. *Comprehensive psychiatry*, 72, 6–12. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.09.002>
- Glass R. M. (2005). Is grief a disease? Sometimes. *JAMA*, 293(21), 2658–2660. <https://doi.org/10.1001/jama.293.21.2658>

- Glucksman, M. L. ve Kramer, M. (2012). Initial and last manifest dream reports of patients in psychodynamic psychotherapy and combined psychotherapy/pharmacotherapy. *Psychodynamic Psychiatry*, 40(4), 617–634. <https://doi.org/10.1521/pdps.2012.40.4.617>
- Golden, A. M. ve Dalgleish, T. (2010). Is prolonged grief distinct from bereavement-related posttraumatic stress?. *Psychiatry research*, 178(2), 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.08.021>
- Goodwyn, E. ve Reis, J. (2020). Teaching dream interpretation to psychiatric residents. *Psychodynamic Psychiatry*, 48(2), 140–151. <https://doi.org/10.1521/pdps.2020.48.2.140>
- Grafiadeli, R., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2022). Loss-Related Characteristics and Symptoms of Depression, Prolonged Grief, and Posttraumatic Stress Following Suicide Bereavement. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 10277. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610277>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrio-Sanz, I. ve Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Gray, L. M., Wong-Wylie, G., Rempel, G. R. ve Cook, K. (2020). Expanding Qualitative Research Interviewing Strategies: Zoom Video Communications. *The Qualitative Report*, 25(5), 1292–1301. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4212>
- Green, B. L. (2000). Traumatic loss: Conceptual and empirical links between trauma and bereavement. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10811440008407845>
- Gül, D. K. ve Kırca, A. Ş. (2021). Relation of recurrent pregnancy loss and infertility on dream anxiety and insomnia Tekrarlayan gebelik kaybı ve infertilitenin rüya kaygısı ve uykusuzluk ile ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 248–254. <https://doi.org/10.17826/cumj.839060>
- Güler, I. M. ve Keskin, G. (2021). Afetlerin ruhsal etkisi: COVID-19 pandemisinde yaşanan kayıplar ve travmatik yas açısından değerlendirme. *I. Uluslararası Psikolojide Güncel Yaklaşımlar ve Araştırmalar Kongresi* içinde (151-163. ss.). İstanbul.
- Güven, E. (2015). Rüyaların Dili: Psikolojide Rüya Çalışmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(36), 15–25.
- Güven, E. ve Bilim, G. (2018). An integrative model proposal about underlying mechanisms involved in disturbing dream themes: Defense styles, dysfunctional attitudes, interpersonal styles, and dream themes. *Dreaming*, 28(3), 261–277. <https://doi.org/10.1037/drm0000077>

- Hamdan, S., Berkman, N., Lavi, N., Levy, S. ve Brent, D. (2020). The Effect of Sudden Death Bereavement on the Risk for Suicide. *Crisis*, 41(3), 214–224. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000635>
- Han, H. J. ve Schweickert, R. (2023). Waking-life and dream social networks: People mix differently but their centrality is similar. *Dreaming*, 33(4), 388–409. <https://doi.org/10.1037/drm0000236>
- Haque, A. (2004). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 43(4), 357–377. <https://doi.org/10.1007/s10943-004-4302-z>
- Haque, A. ve Keshavarzi, H. (2014). Integrating indigenous healing methods in therapy: Muslim beliefs and practices. *International Journal of Culture and Mental Health*, 7(3), 297–314. <https://doi.org/10.1080/17542863.2013.794249>
- Hardison, H. G., Neimeyer, R. A. ve Lichstein, K. L. (2005). Insomnia and complicated grief symptoms in bereaved college students. *Behavioral sleep medicine*, 3(2), 99–111. https://doi.org/10.1207/s15402010bsm0302_4
- Hardt, M. M., Williams, J. L. ve Jobe-Shields, L. (2022). The role of experiential avoidance in the relationship between traumatic distress and yearning in sudden and unexpected bereavement. *Journal of clinical psychology*, 78(4), 559–569. <https://doi.org/10.1002/jclp.23233>
- Harel, G. (2020). Maintaining the Tension Between the Classic Seduction Theory and the Role of Unconscious Fantasies: A Contemporary Reconsideration. *British Journal of Psychotherapy*, 36(2), 216–231. <https://doi.org/10.1111/bjp.12544>
- Harkness, K. L., Shear, K., Frank, E. ve Silberman R. A. (2003). Traumatic grief treatment: case histories of 4 patients. *The Journal of clinical psychiatry*, 63(12), 1113–1120. <https://doi.org/10.4088/jcp.v63n1205>
- Harper, D. 2011. Choosing a Qualitative Research Method. D. Harper ve A. R. Thompson (Ed.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners* içinde (83-97. ss.). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Hartmann, E. (1996). Outline for a theory on the nature and functions of dreaming. *Dreaming*, 6(2), 147–170. <https://doi.org/10.1037/h0094452>
- Hartmann, E. (2007). The nature and functions of dreaming. D. Barrett ve P. McNamara (Ed.) *The New Science of Dreaming: Vol. 3. Cultural and theoretical perspectives* içinde (171-192. ss.) Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Hartmann, E. (2010). Meteorite or gemstone? Dreaming as one end of a continuum of functioning: Implications for research and for the use of dreams in therapy and self-knowledge. *Dreaming*, 20(3), 149–168. <https://doi.org/10.1037/a0020575>

- Hartmann, E. (2011). *The Nature and Functions of Dreaming*. New York: Oxford University Press.
- Hartmann, E., Zborowski, M., Rosen, R. ve Grace, N. (2001). Contextualizing images in dreams: More intense after abuse and trauma. *Dreaming*, 11(3), 115–126. <https://doi.org/10.1023/A:1016688110279>
- Hassmén, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Hayes, D. ve Ross, C. E. (1986). Body and mind: The effect of exercise, overweight, and physical health on psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(4), 387–400. <https://doi.org/10.2307/2136952>
- Heaton, K. J., Hill, C. E., Hess, S. A., Leotta, C. ve Huffman, M. A. (1998). Assimilation in therapy involving interpretation of recurrent and nonrecurrent dreams. *Psychotherapy*, 35(2), 147–162. <https://doi.org/10.1037/h0087784>
- Heeke, C., Stammel, N., Heinrich, M. ve Knaevelsrud, C. (2017). Conflict-related trauma and bereavement: Exploring differential symptom profiles of prolonged grief and posttraumatic stress disorder. *BMC Psychiatry*, 17, Article 118. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1286-2>
- Helvacı-Çelik, F. G. ve Hocaoğlu, Ç. (2015). Rize’de Heyelan Sonrası “Travmatik Yas”: Üç Olgunun Sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 8, 130–136.
- Henretty, J. R., Levitt, H. M. ve Mathews, S. S. (2008). Clients' experiences of moments of sadness in psychotherapy: A grounded theory analysis. *Psychotherapy Research*, 18(3), 243–255. <https://doi.org/10.1080/10503300701765831>
- Hensley P. L. (2006). Treatment of bereavement-related depression and traumatic grief. *Journal of affective disorders*, 92(1), 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.12.041>
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W. ve Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18–29. <https://doi.org/10.1177/1754073917697824>
- Hill, C. E. (1996). *Working with dreams in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press
- Hill, C. E. (Ed.). (2004). *Dream work in therapy: Facilitating exploration, insight, and action*. Washington DC: American Psychological Association
- Hill, C. E., Gelso, C. J., Gerstenblith, J., Chui, H., Pudasaini, S., Burgard, J., Baumann, E. ve Huang, T. (2013). The dreamscape of psychodynamic psychotherapy:

Dreams, dreamers, dream work, consequences, and case studies. *Dreaming*, 23(1), 1–45. <https://doi.org/10.1037/a0032207>

- Hill, C. E., Knox, S., Crook-Lyon, R. E., Hess, S. A., Miles, J., Spangler, P. T. ve Pudasaini, S. (2014). Dreaming of you: client and therapist dreams about each other during psychodynamic psychotherapy. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 24(5), 523–537. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.867461>
- Hill, C. E., Liu, J., Spangler, P., Sim, W. ve Schottenbauer, M. (2008). Working with dreams in psychotherapy: What do psychoanalytic therapists report that they do? *Psychoanalytic Psychology*, 25(4), 565–573. <https://doi.org/10.1037/a0013539>
- Hill, C. E., Zack, J. S., Wonnell, T. L., Hoffman, M. A., Rochlen, A. B., Goldberg, J. L., Nakayama, E. Y., Heaton, K. J., Kelley, F. A., Eiche, K., Tomlinson, M. J. ve Hess, S. (2000). Structured brief therapy with a focus on dreams or loss for clients with troubling dreams and recent loss. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 90–101. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.90>
- Hinton, D. E., Field, N. P., Nickerson, A., Bryant, R. A. ve Simon, N. (2013b). Dreams of the dead among Cambodian refugees: frequency, phenomenology, and relationship to complicated grief and posttraumatic stress disorder. *Death studies*, 37(8), 750–767. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.692457>
- Hinton, D. E., Peou, S., Joshi, S., Nickerson, A. ve Simon, N. M. (2013a). Normal grief and complicated bereavement among traumatized Cambodian refugees: cultural context and the central role of dreams of the dead. *Culture, medicine and psychiatry*, 37(3), 427–464. <https://doi.org/10.1007/s11013-013-9324-0>
- Hocaoğlu, Ç. ve Erdoğan, A. (2020). COVID-19 ve intihar. B. Coşar (Ed.), *Psikiyatri ve COVID-19* (1. Baskı içinde (35-42. ss.). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Holcomb, L. E. (2012). Goal setting for self-care during the grieving process. R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved* içinde (289-291. ss.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hollan, D. (1995). To the afterworld and back: Mourning and dreams of the dead among the Toraja. *Ethos*, 23(4), 424–436. <https://doi.org/10.1525/eth.1995.23.4.02a00030>
- Holland, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2011). Separation and traumatic distress in prolonged grief: The role of cause of death and relationship to the deceased. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(2), 254–263. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9214-5>
- Holzinger, B., Klösch, G. ve Saletu, B. (2015). Studies with lucid dreaming as add-on therapy to Gestalt therapy. *Acta neurologica Scandinavica*, 131(6), 355–363. <https://doi.org/10.1111/ane.12362>

- Holzinger, B., Nierwetberg, F., Cosentino, L. ve Mayer, L. (2021). *DreamSenseMemory*—A Gestalt-based dream-work approach embracing all our senses. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 24(2), 122–129. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.529>
- Horowitz, M. (1976). *Stress response syndromes*. New York: Jacob Aronson.
- Hu, X. L., Li, X. L., Dou, X. M. ve Li, R. (2015). Factors Related to Complicated Grief among Bereaved Individuals after the Wenchuan Earthquake in China. *Chinese medical journal*, 128(11), 1438–1443. <https://doi.org/10.4103/0366-6999.157647>
- Hudachek, L. ve Wamsley, E. J. (2023). A meta-analysis of the relation between dream content and memory consolidation. *Sleep*, 46(12), zsad111. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad111>
- Huggins, C. ve Hinkson, G. (2022). Signs of Traumatic Grief, Lack of Justice, Magnitude of Loss, and Signs of Resilience Following the Homicidal Loss of Their Adult Child Among Caribbean Black Mothers. *Omega*, 84(3), 914–934. <https://doi.org/10.1177/0030222820921013>
- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K. ve Chae, J. H. (2020). Attachment Style, Complicated Grief and Post-Traumatic Growth in Traumatic Loss: The Role of Intrusive and Deliberate Rumination. *Psychiatry investigation*, 17(7), 636–644. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.0291>
- Humphrey, Keren M. (2017). *Kayıp ve yas için danışmanlık becerileri* (Çev. Ed. F. Tanhan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2009)
- Hurst, R. ve Kannangara, C. (2022). Post-traumatic growth from grief – a narrative literature review. *Mental Health and Social Inclusion*, 28(3). 261-273. <https://doi.org/10.1108/MHSI-09-2022-0059>
- Husserl, E. (2010). *The idea of phenomenology*. Dordrecht: Kluwer Academic
- Infurna, F. J., Wiest, M., Gerstorf, D., Ram, N., Schupp, J., Wagner, G. G. ve Heckhausen, J. (2017). Changes in life satisfaction when losing one's spouse: Individual differences in anticipation, reaction, adaptation and longevity in the German Socio-economic Panel Study (SOEP). *Ageing & Society*, 37(5), 899–934. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001543>
- Izgi, M. C., Abdulla, T., Çoban, M., Onay, E. ve Lutz, E. E. (2014). The socio-cultural perception of death in Turkish society recorded in lament epics (1955-1975). *Omega*, 70(2), 209–223. <https://doi.org/10.2190/OM.70.2.d>
- İbn Arabi, M. (2011). *Rüya Tabirleri*. İstanbul. Pamuk Yayıncılık
- İbn Sirin (2017). *Rüyalar Kitabı – Haza Tabir-Name-i İbni Sirin*. İstanbul. Büyüyen Ay Yayınları

- İlme, E., Yıldız, E., Aktürk, İ., Karaman, H. ve Yaman, Ö. M. (2021). Madde kullanıcılarında “Madde Bağlantılı Rüyalarda”: Nitel bir değerlendirme. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 8198-8231. <https://doi.org/10.26466/opus.903052>.
- Jacobs, S., Mazure, C. ve Prigerson, H. (2000). Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death Studies*, 24(3), 185–199. <https://doi.org/10.1080/074811800200531>
- Joffe, H. (2011). Thematic Analysis. D. Harper ve A. R. Thompson (Ed.) *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners* içinde (209-223. ss.). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119973249.ch15>
- Johannsen, M., Damholdt, M. F., Zachariae, R., Lundorff, M., Farver-Vestergaard, I. ve O'Connor, M. (2019). Psychological interventions for grief in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of affective disorders*, 253, 69–86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.065>
- Jung, C. G. (2020). *Rüyalar*. (Çev. A. Ecdaroğlu). İstanbul: Pinhan Yayımcılık
- Kahan, T. L. ve Claudatos, S. (2016). Phenomenological features of dreams: Results from dream log studies using the Subjective Experiences Rating Scale (SERS). *Consciousness and Cognition*, 41, 159–176. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.02.007>
- Kaltman, S. ve Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: examining the impact of sudden and violent deaths. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 131–147. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(02\)00184-6](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(02)00184-6)
- Kanza-Gül, D. ve Şolt-Kırca, A. (2021). Relation of recurrent pregnancy loss and infertility on dream anxiety and insomnia Tekrarlayan gebelik kaybı ve infertilitenin rüya kaygısı ve uykusuzluk ile ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 248–254. <https://doi.org/10.17826/cumj.839060>
- Kara, H. (2012). Psikoterapide Rüyalarda Çalışmak/Yeni Bir Yaklaşım. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, 8, 169-192
- Kara, H. (2014a). Bilinçli Bir Benliğin Etkinliği Olarak Rüyalarda ve Rüyalarda Terapötik Önemi, *Dinlenen Ben*, 1(1): 4-11
- Kara, H. (2014b). Dinlenen Ben Bir Rüya ve Terapi Dergisidir. *Dinlenen Ben*, 1(1): 1-3
- Kara, H. ve Özcan, G. (2019). A new approach to dreams in psychotherapy: phenomenological dream self-model. *Sleep and Hypnosis: A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 21(3), 242-253. <http://dx.doi.org/10.5455/Sleep.Hypn.25587>
- Kara, H. ve Selvi, Y. (2017). Phenomenal self and dream self. *Sleep and Hypnosis*, 19(4), 96-100. <https://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2017.19.0156>

- Keller, J. W., Brown, G., Maier, K., Steinfurth, K., Hall, S. ve Piotrowski, C. (1995). Use of dreams in therapy: a survey of clinicians in private practice. *Psychological reports*, 76(3 Pt 2), 1288–1290. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1288>
- Kersting, A., Brähler, E., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of affective disorders*, 131(1-3), 339–343. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.11.032>
- Kersting, A., Dölemeyer, R., Steinig, J., Walter, F., Kroker, K., Baust, K. ve Wagner, B. (2013). Brief Internet-based intervention reduces posttraumatic stress and prolonged grief in parents after the loss of a child during pregnancy: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 82(6), 372–381. <https://doi.org/10.1159/000348713>
- Kersting, A., Dölemeyer, R., Steinig, J., Walter, F., Kroker, K., Baust, K. ve Wagner, B. (2013). Brief Internet-based intervention reduces posttraumatic stress and prolonged grief in parents after the loss of a child during pregnancy: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 82(6), 372–381. <https://doi.org/10.1159/000348713>
- Kersting, A., Kroker, K., Schlicht, S., Baust, K. ve Wagner, B. (2011). Efficacy of cognitive behavioral internet-based therapy in parents after the loss of a child during pregnancy: pilot data from a randomized controlled trial. *Archives of women's mental health*, 14(6), 465–477. <https://doi.org/10.1007/s00737-011-0240-4>
- Kersting, A., Kroker, K., Steinhard, J., Lüdorff, K., Wesselmann, U., Ohrmann, P., Arolt, V. ve Suslow, T. (2007). Complicated grief after traumatic loss: A 14-month follow up study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 437–443. <https://doi.org/10.1007/s00406-007-0743-1>
- Keshavarzi, H. ve Haque, A. (2013). Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000>
- Kessler, D. (2024). *Anlam Bulmak. Yasın Altıncı Aşaması*. (Çev. A. Başoğlu). Sahi Kitap: İstanbul.
- Khodarahimi S. (2009). Dreams In Jungian Psychology: The use of Dreams as an Instrument For Research, Diagnosis and Treatment of Social Phobia. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 16(4), 42–49.
- Khoury, B., Barbarin, O., Gutiérrez, G., Klicperova-Baker, M., Padakannaya, P. ve Thompson, A. (2022). Complicated grief during COVID-19: An international perspective. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 11(3), 214–221. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000055>

- King, M., Vasanthan, M., Petersen, I., Jones, L., Marston, L. ve Nazareth, I. (2013). Mortality and medical care after bereavement: A general practice cohort study. *PLoS ONE*, 8(1), Article e52561. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0052561>
- Knox, S., Hess, S. A., Williams, E. N. ve Hill, C. (2003). "Here's a little something for you": How therapists respond to client gifts. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 119-210
- Knudson, R. M. (2001). Significant dreams: Bizarre or beautiful? *Dreaming*, 11(4), 167–177. <https://doi.org/10.1023/A:1012200406752>
- Knudson, R. M. (2006). Anorexia dreaming: A case study. *Dreaming*, 16(1), 43–52. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.1.43>
- Kölves, K., Zhao, Q., Ross, V., Hawgood, J., Spence, S. H. ve de Leo, D. (2019). Suicide and other sudden death bereavement of immediate family members: An analysis of grief reactions six-months after death. *Journal of affective disorders*, 243, 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.018>
- Komischke-Konnerup, K. B., Zachariae, R., Johannsen, M., Nielsen, L. D. ve O'Connor, M. (2021). Co-occurrence of prolonged grief symptoms and symptoms of depression, anxiety, and posttraumatic stress in bereaved adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4(March), 100140. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100140>
- Konakawa, H., Kawai, T., Tanaka, Y., Hatanaka, C., Bowen, K. ve Koh, A. (2023). Examining the association between cultural self-construal and dream structures in the United States and Japan. *Frontiers in psychology*, 14, 1069406. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1069406>
- Koppehele-Gossel, J., Weinmann, L. M., Klimke, A., Windmann, S. ve Voss, U. (2023). Dreaming during a pandemic: Low incorporation of COVID-19-specific themes and lucidity in dreams of psychiatric patients and healthy controls. *International journal of clinical and health psychology: IJCHP*, 23(3), 100364. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100364>
- Koptagel-İLAL, G. (2006). Psikoterapi Sürecinde Rüyalara İletişim İşlevi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 223–229.
- Kosta, L., Harms, L., Gibbs, L. ve Rose, D. (2021). Being a Parent after a Disaster: The New Normal after the 2009 Victorian Black Saturday Bushfires. *The British Journal of Social Work*, 51(5), 1759–1778. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab104>
- Köroğlu, İ. (2021). *Yas deneyimi yaşamış bireylerde travma sonrası büyümeyi yordayan değişkenler: geçmiş yas deneyimleri, kontrol odağı ve psikolojik belirtiler.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Krause, M. (2023). Lessons from ten years of psychotherapy process research. *Psychotherapy Research*, 34(3), 261–275. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2200151>
- Kristensen, P., Weisaeth, L. ve Heir, T. (2010). Predictors of complicated grief after a natural disaster: a population study two years after the 2004 South-East Asian tsunami. *Death studies*, 34(2), 137–150. <https://doi.org/10.1080/07481180903492455>
- Kristensen, P., Weisæth, L. ve Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. *Psychiatry*, 75(1), 76–97. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76>
- Kristensen, P., Weisaeth, L., & Heir, T. (2009). Psychiatric disorders among disaster bereaved: an interview study of individuals directly or not directly exposed to the 2004 tsunami. *Depression and anxiety*, 26(12), 1127–1133. <https://doi.org/10.1002/da.20625>
- Kuelz, A. K., Stotz, U., Riemann, D., Schredl, M. ve Voderholzer, U. (2010). Dream recall and dream content in obsessive-compulsive patients: is there a change during exposure treatment?. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(8), 593–596. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e9dd65>
- Kuiken, D. (1993). *Reactions to stress: Loss and dream impact*. Paper presented at the meeting of the Association for the Study of Dreams, Santa Fe, New Mexico.
- Kuiken, D., Dunn, S. ve LoVerso, T. (2008). Expressive writing about dreams that follow trauma and loss. *Dreaming*, 18(2), 77–93. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.18.2.77>
- Kunze, A. E., Arntz, A., Morina, N., Kindt, M. ve Lancee, J. (2017). Efficacy of imagery rescripting and imaginal exposure for nightmares: A randomized wait-list controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 97, 14–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.06.005>
- Kuş, E. (2007). Sosyal Bilim Metodolojisinde Paradigma Dönüşümü ve Psikolojide Nitel Araştırma. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 19–41
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Springer.
- Kwilecki, S. (2011). Ghosts, meaning, and faith: After-death communications in bereavement narratives. *Death Studies*, 35(3), 219–243. <https://doi.org/10.1080/07481187.2010.511424>
- Lahire, B. (2022). *Rüyaların Sosyolojik Yorumu*. (Çev. Z. Karagöz). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Orijinal yayının tarihi, 2018)
- Lancel, M., Stroebe, M. ve Eisma, M. C. (2020). Sleep disturbances in bereavement: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 53, 101331. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101331>

- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Harlow, UK: Pearson Education.
- Larkin, M., Watts, S. ve Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102–120. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp062oa>
- LeBlanc, N. J., Toner, E. R., O'Day, E. B., Moore, C. W., Marques, L., Robinaugh, D. J. ve McNally, R. J. (2020). Shame, guilt, and pride after loss: Exploring the relationship between moral emotions and psychopathology in bereaved adults. *Journal of affective disorders*, 263, 405–412. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.164>
- Lee, S., Cho, E., Grodstein, F., Kawachi, I., Hu, F. B. ve Colditz, G. A. (2005). Effects of marital transitions on changes in dietary and other health behaviours in US women. *International journal of epidemiology*, 34(1), 69–78. <https://doi.org/10.1093/ije/dyh258>
- Lehman, D. R., Wortman, C. B. ve Williams, A. F. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 218–231. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.218>
- Lempen, O. ve Midgley, N. (2006). Exploring the role of children's dreams in psychoanalytic practice today: a pilot study. *The Psychoanalytic study of the child*, 61, 228–253. <https://doi.org/10.1080/00797308.2006.11800772>
- Lenferink, L. I. M., Eisma, M. C., Buitter, M. Y., de Keijser, J. ve Boelen, P. A. (2023). Online cognitive behavioral therapy for prolonged grief after traumatic loss: a randomized waitlist-controlled trial. *Cognitive behaviour therapy*, 52(5), 508–522. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2225744>
- Lenferink, L. I. M., Nickerson, A., Kashyap, S., de Keijser, J. ve Boelen, P. A. (2024). Associations of dimensions of anger with distress following traumatic bereavement. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 16(2), 176–183. <https://doi.org/10.1037/tra0001275>
- Leon, A. C., Davis, L. L. ve Kraemer, H. C. (2011). The role and interpretation of pilot studies in clinical research. *Journal of psychiatric research*, 45(5), 626–629. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.10.008>
- Leuchtenberg, S., Gromer, D. ve Käthner, I. (2023). Videoconferencing versus face-to-face psychotherapy: Insights from patients and psychotherapists about comparability of therapeutic alliance, empathy and treatment characteristics. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(2), 389-403. <https://doi.org/10.1002/capr.12538>
- Levin, R. ve Nielsen, T. A. (2007). Disturbed dreaming, posttraumatic stress disorder, and affect distress: A review and neurocognitive model. *Psychological Bulletin*, 133(3), 482–528. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.3.482>

- Levin, R., Fireman, G. ve Nielsen, T. (2010). Disturbed dreaming and emotion dysregulation. *Sleep Medicine Clinics*, 5(2), 229–239. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2010.01.006>
- Levinson, D. S. ve Prigerson, H. (2000). Traumatic Grief and the Spousal Loss Model. *Illness, Crisis & Loss*, 8(1), 32–46. <https://doi.org/10.1177/105413730000800103>
- Levitt, H. M. (2015). Qualitative psychotherapy research: The journey so far and future directions. *Psychotherapy*, 52(1), 31–37. <https://doi.org/10.1037/a0037076>
- Levitt, H., Butler, M. ve Hill, T. (2006). What clients find helpful in psychotherapy: Developing principles for facilitating moment-to-moment change. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 314–324. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.314>
- Lewis, M. ve Staehler, T. (2019). *Fenomenoloji* (Çev. O. B. Kaplan, M. Demirhan, M. Türkan, N. Şahankaya, M. B. Gürsoy). Ankara. Fol Kitap. (Orijinal yayın tarihi, 2014)
- Limosani, I., D'Agostino, A., Manzone, M. L. ve Scarone, S. (2011). Bizarreness in dream reports and waking fantasies of psychotic schizophrenic and manic patients: empirical evidences and theoretical consequences. *Psychiatry research*, 189(2), 195–199. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.02.023>
- Liu, T. H. ve Field, N. P. (2022). Continuing bonds and dreams following violent loss among Cambodian survivors of the Pol Pot era. *Death studies*, 46(2), 297–306. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1699202>
- Livingston, M.S. (2001). Self Psychology, Dreams and Group Psychotherapy: Working in the Playspace. *Group* 25, 15–26. <https://doi.org/10.1023/A:1011064522495>
- LoConto, D. G. (1998). Death and dreams: A sociological approach to grieving and identity. *Omega: Journal of Death and Dying*, 37(3), 171–185. <https://doi.org/10.2190/GPY0-6VTE-QV4M-TLND>
- Maccallum, F., Malgaroli, M. ve Bonanno, G. A. (2017). Networks of loss: Relationships among symptoms of prolonged grief following spousal and parental loss. *Journal of abnormal psychology*, 126(5), 652–662. <https://doi.org/10.1037/abn0000287>
- Maciejewski, P. K., Maercker, A., Boelen, P. A. ve Prigerson, H. G. (2016). "Prolonged grief disorder" and "persistent complex bereavement disorder", but not "complicated grief", are one and the same diagnostic entity: an analysis of data from the Yale Bereavement Study. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(3), 266–275. <https://doi.org/10.1002/wps.20348>

- Maguire, M., Light, A., Kuppermann, M., Dalton, V. K., Steinauer, J. E. ve Kerns, J. L. (2015). Grief after second-trimester termination for fetal anomaly: a qualitative study. *Contraception*, 91(3), 234–239. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2014.11.015>
- Malinowski, J. E. ve Horton, C. L. (2015). Metaphor and hyperassociativity: the imagination mechanisms behind emotion assimilation in sleep and dreaming. *Frontiers in psychology*, 6, 1132. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01132>
- Malinowski, J., Fylan, F. ve Horton, C. L. (2014). Experiencing “continuity”: A qualitative investigation of waking life in dreams. *Dreaming*, 24(3), 161–175. <https://doi.org/10.1037/a0037305>
- Margherita, G., Gargiulo, A., Lemmo, D., Fante, C., Filosa, M., Manari, T., Lenzo, V., Quattropiani, M. C., Vegni, E., Borghi, L., Castelnuovo, G., Cattivelli, R., Saita, E., Franceschini, C. ve Musetti, A. (2021). Are we dreaming or are we awake? A quali–quantitative analysis of dream narratives and dreaming process during the COVID-19 pandemic. *Dreaming*, 31(4), 373–387. <https://doi.org/10.1037/drm0000180>
- Mariani, R., Monaco, S., Christian, C. ve Di Trani, M. (2021). Dreaming in quarantine: Linguistic analysis of referential process of dreams during COVID-19 pandemic lockdown. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 24(2), 176–187. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.537>
- Matthews, L. R., Bohle, P., Quinlan, M. ve Rawlings-Way, O. (2012). Traumatic death at work: consequences for surviving families. *International journal of health services: planning, administration, evaluation*, 42(4), 647–666. <https://doi.org/10.2190/HS.42.4.e>
- Maxwell, J. A. (2012). *A realist approach for qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Maxwell, J. A. (2018). *Nitel Araştırma Tasarımı Etkileşimli Bir Yaklaşım*. (Çev. Ed. M. Çevikbaş). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Mazandarani, A. A. ve Mahmoudi, V. (2023). Representation of dreams in medieval Sufi texts: A qualitative study. *Dreaming*, 33(2), 187–205. <https://doi.org/10.1037/drm0000201>
- McDevitt-Murphy, M. E., Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Williams, J. L. ve Lawson, K. (2012). The toll of traumatic loss in African Americans bereaved by homicide. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(3), 303–311. <https://doi.org/10.1037/a0024911>
- Melhem, N. M., Rosales, C., Karageorge, J., Reynolds, C. F., 3rd, Frank, E. ve Shear, M. K. (2001). Comorbidity of axis I disorders in patients with traumatic grief. *The Journal of clinical psychiatry*, 62(11), 884–887. <https://doi.org/10.4088/jcp.v62n1108>

- Menichetti Delor, J. P., Borghi, L., Cao di San Marco, E., Fossati, I. ve Vegni, E. (2021). Phone follow up to families of COVID-19 patients who died at the hospital: families' grief reactions and clinical psychologists' roles. *International journal of psychology: Journal internationale de psychologie*, 56(4), 498–511. <https://doi.org/10.1002/ijop.12742>
- Merced, M. (2012). Dreaming: Physiological Sources, Biological Functions, Psychological Implications. *Journal of Mind and Behavior*, 33(3–4), 173–193.
- Merriam, S. B. ve Grenier, R. S. (Ed.). (2019). *Qualitative Research in Practice: Examples for Discussion and Analysis*. [John Wiley & Sons]. Erişim adresi GoogleKitaplar
- Messas, G., Tamelini, M., Mancini, M. ve Stanghellini, G. (2018). New Perspectives in Phenomenological Psychopathology: Its Use in Psychiatric Treatment. *Frontiers in psychiatry*, 9, 466. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00466>
- Meyer-Lee, C. B., Jackson, J. B. ve Gutierrez, N. S. (2020). Long-Term Experiencing of Parental Death During Childhood: A Qualitative Analysis. *Family Journal*, 28(3), 247–256. <https://doi.org/10.1177/1066480720926582>
- Montangero, J. (1991). Dream research: An important contribution to cognitive psychology? *New Ideas in Psychology*, 9(1), 117–125.
- Morewedge, C. K. ve Norton, M. I. (2009). When dreaming is believing: The (motivated) interpretation of dreams. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 249–264. <https://doi.org/10.1037/a0013264>
- Morrow, S. L. (2007). Qualitative Research in Counseling Psychology: Conceptual Foundations. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 209–235. <https://doi.org/10.1177/0011000006286990>
- Mörtl, K. ve Gelo, O. C. G. (2015). Qualitative methods in psychotherapy process research. O. C. G. Gelo, A. Pritz ve B. Rieken (Ed.). *Psychotherapy research: Foundations, process, and outcome* içinde (381-428. ss.). Wien, Austria: Springer-Verlag.
- Murphy, S. A., Braun, T., Tillery, L., Cain, K. C., Johnson, L. C. ve Beaton, R. D. (1999). PTSD among bereaved parents following the violent deaths of their 12- to 28-year-old children: a longitudinal prospective analysis. *Journal of traumatic stress*, 12(2), 273–291. <https://doi.org/10.1023/A:1024724425597>
- Murphy, S. A., Johnson, C., Cain, K. C., Das Gupta, A., Dimond, M., Lohan, J. ve Baugher, R. (1998). Broad-spectrum group treatment for parents bereaved by the violent deaths of their 12- to 28-year-old children: a randomized controlled trial. *Death studies*, 22(3), 209–235. <https://doi.org/10.1080/074811898201560>
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., Chung, I. J. ve Beaton, R. D. (2003). The prevalence of PTSD following the violent death of a child and predictors of change 5 years

later. *Journal of traumatic stress*, 16(1), 17–25.
<https://doi.org/10.1023/A:1022003126168>

- Mutabaruka, J., Séjourné, N., Bui, E., Birmes, P. ve Chabrol, H. (2012). Traumatic grief and traumatic stress in survivors 12 years after the genocide in Rwanda. *Stress and health: journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 28(4), 289–296. <https://doi.org/10.1002/smi.1429>
- Najam, N., Mansoor, A., Rabia, H. K. ve Naz, S. (2006). Dream content: Reflections of the emotional and psychological states of earthquake survivors. *Dreaming*, 16(4), 237–245. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.4.237>
- Nakajima, S., Ito, M., Shirai, A. ve Konishi, T. (2012). Complicated grief in those bereaved by violent death: the effects of post-traumatic stress disorder on complicated grief. *Dialogues in clinical neuroscience*, 14(2), 210–214. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/snakajima>
- Narayanan, H. S., Keshavan, M. S. ve Padi, M. H. (1986). Dream Interpretation in Group Psychotherapy: An Indian Experience. *International Journal of Group Psychotherapy*, 36(4), 587–593. <https://doi.org/10.1080/00207284.1986.11490928>
- Nasir, S. ve Giménez-Llort, L. (2023). The Trajectory of Depression through Disenfranchised Grief in Young Widows in Times of COVID-19: A Case Report from Rural India. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(8), 653. <https://doi.org/10.3390/bs13080653>
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(1), 65–85. <https://doi.org/10.1080/107205399266226>
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24(6), 541–558. <https://doi.org/10.1080/07481180050121480>
- Neimeyer, R. A. (2002). Traumatic Loss and the Reconstruction of Meaning [Editorial]. *Journal of Palliative Medicine*, 5(6), 935–942. <https://doi.org/10.1089/10966210260499177>
- Neimeyer, R. A. (2006). Widowhood, grief and the quest for meaning: A narrative perspective on resilience. In D. Carr, R. M. Nesse, & C. B. Wortman (Eds.) *Late life widowhood in the United States* (pp. 227–252). New York, NY: Springer.
- Neimeyer, R. A. ve Currier, J. M. (2009). Grief therapy: Evidence of efficacy and emerging directions. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 352–356. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01666.x>
- Neria, Y. ve Litz, B. T. (2004). Bereavement by traumatic means: The complex synergy of trauma and grief. *Journal of Loss and Trauma*, 9(1), 73–87. <https://doi.org/10.1080/15325020490255322>

- Nielsen, M. K., Neergaard, M. A., Jensen, A. B., Vedsted, P., Bro, F. ve Guldin, M. B. (2017). Predictors of Complicated Grief and Depression in Bereaved Caregivers: A Nationwide Prospective Cohort Study. *Journal of pain and symptom management*, 53(3), 540–550. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.09.013>
- Nielsen, T. A. ve Lara-Carrasco, J. (2007). “Nightmares, dreaming and emotion regulation: a review,” D. Barrett ve P. McNamara (Ed.) *The New Science of Dreaming (Vol. 2)* içinde (253-284. ss.). London: Praeger.
- Nielsen, T. A., McGregor, D. L., Zadra, A. L., Ilnicki, D. ve Ouellet, L. (1993). Pain in dreams. *Sleep*, 16, 490–498.
- Noronha, K. J. (2014). Dream work in grief therapy. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3), 321–323. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.135390>
- Nöltner, S. ve Schredl, M. (2023). Interactions with family members in students’ dreams. *Dreaming*, 33(1), 19–31. <https://doi.org/10.1037/drm0000212>
- O’Mahoney, J. ve Vincent, S. (2014). Critical realism as an empirical project: A beginner’s guide. P. K. Edwards, J. O’Mahoney ve S. Vincent (Ed.), *Studying organizations using critical realism: A practical guide* içinde (1–20. ss.). Oxford: Oxford University Press.
- O’Neill C., W. (1965). A cross-cultural study of hunger and thirst motivation manifested in dreams. *Human Development*, 8(4):181-193. <https://doi.org/10.1159/000270303>
- Ong, A. D., Fuller-Rowell, T. E. ve Bonanno, G. A. (2010). Prospective predictors of positive emotions following spousal loss. *Psychology and Aging*, 25(3), 653–660. <https://doi.org/10.1037/a0018870>
- Onrust, S. A. ve Cuijpers, P. (2006). Mood and anxiety disorders in widowhood: a systematic review. *Aging & mental health*, 10(4), 327–334. <https://doi.org/10.1080/13607860600638529>
- Osmanoğlu, Ö. (2017). Aristoteles’ in Rüya Teorisi ve “Rüyalar Üzerine” Adlı Eserinin Çevirisi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 139–172.
- Owczarski, W. (2021). Dreams in bereavement: Case study. *International Journal of Dream Research*, 14(1), 30–35. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2021.1.74179>
- Özcan, G., Arıkan, H. ve Kara, H. (2020). A self-based phenomenological approach to Gil-gamesh’s dreams. *International Journal of Dream Research*, 13(2), 252–258. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2020.2.73208>
- Özel, Y. ve Özkan, B. (2020). Kayıp ve Yasa Psikososyal Yaklaşım. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 12(3), 352–367. <https://doi.org/10.18863/pgy.652126>

- Palace, E. M. ve Johnston, C. (1989). Treatment of recurrent nightmares by the dream reorganization approach. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 219–226. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(89\)90026-8](https://doi.org/10.1016/0005-7916(89)90026-8)
- Pap, G., Lackinger, F., Kamp, G. ve Löffler-Stastka, H. (2021). Analysis of a dream series by the *Dream Coding System* developed by Ulrich Moser. *Research in psychotherapy (Milano)*, 24(2), 538. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.538>
- Papa, A., Sewell, M. T., Garrison-Diehn, C. ve Rummel, C. (2013). A randomized open trial assessing the feasibility of behavioral activation for pathological grief responding. *Behavior therapy*, 44(4), 639–650. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.009>
- Papuşcuoğlu, T. (2022). *Gündelik hayat ve ölüm: Kayseri’de yas kültürü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Parker, J. D. (2008). *Mixed-Methodological Developments in UK-Based Dream Research*. (Yayımlanmamış doktora tezi). University of the West of England - Bristol, UK.
- Parker, J. D. (2015). A quantitative and qualitative exploration of the dream content of women exposed to addictions. *International Journal of Dream Research*, 8(2), 77–98.
- Paul, F., Schädlich, M. ve Erlacher, D. (2014). Lucid dream induction by visual and tactile stimulation: An exploratory sleep laboratory study. *International Journal of Dream Research*, 7(1), 61–66. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2014.1.13044>
- Pearlman, L. A., Wortman, C. B., Feuer, C. A., Farber, C. H. ve Rando, T. A. (2014). *Treating traumatic bereavement: A practitioner’s guide*. New York, NY: The Guilford Press
- Pesant, N. ve Zadra, A. (2004). Working with dreams in therapy: what do we know and what should we do?. *Clinical psychology review*, 24(5), 489–512. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.05.002>
- Peterson-Armour, M. (2002). Experiences of covictims of homicide: Implications for research and practice. *Trauma, Violence ve Abuse*, 3(2), 109–124. <https://doi.org/10.1177/15248380020032002>
- Pfefferbaum, B., Call, J. A., Lensgraf, S. J., Miller, P. D., Flynn, B. W., Doughty, D. E., Tucker, P. ve Dickson, W. L. (2001). Traumatic grief in a convenience sample of victims seeking support services after a terrorist incident. *Annals of Clinical Psychiatry*, 13(1), 19–24. <https://doi.org/10.1023/A:1009008614219>
- Pitman, A. L., Osborn, D. P., Rantell, K. ve King, M. B. (2016). The stigma perceived by people bereaved by suicide and other sudden deaths: A cross-sectional UK

study of 3432 bereaved adults. *Journal of psychosomatic research*, 87, 22–29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.05.009>

- Popp, C. A., Diguier, L., Luborsky, L., Faude, J., Johnson, S., Morris, M., Schaffer, N., Schaffler, P. ve Schmidt, K. (1996). Repetitive relationship themes in waking narratives and dreams. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 1073–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.1073>
- Powell, S., Butollo, W. ve Hagl, M. (2010). Missing or killed: The differential effect on mental health in women in Bosnia and Herzegovina of the confirmed or unconfirmed loss of their husbands. *European Psychologist*, 15(3), 185–192. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000018>
- Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., 3rd, Shear, M. K., Day, N., Beery, L. C., Newsom, J. T. ve Jacobs, S. (1997a). Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. *The American journal of psychiatry*, 154(5), 616–623. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.5.616>
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., 3rd, Anderson, B., Zubenko, G. S., Houck, P. R., George, C. J. ve Kupfer, D. J. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *The American journal of psychiatry*, 152(1), 22–30. <https://doi.org/10.1176/ajp.152.1.22>
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Frank, E., Beery, L. C., Silberman, R., Prigerson, J. ve Reynolds, C. F. (1997c). Traumatic grief: A case of loss-induced trauma. *American Journal of Psychiatry*, 154(7), 1003–1009. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.7.1003>
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Jacobs, S. C., Reynolds, C. F., 3rd, Maciejewski, P. K., Davidson, J. R., Rosenheck, R., Pilkonis, P. A., Wortman, C. B., Williams, J. B., Widiger, T. A., Frank, E., Kupfer, D. J. ve Zisook, S. (1999). Consensus criteria for traumatic grief. A preliminary empirical test. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 174, 67–73. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.1.67>
- Prigerson, H. G., Shear, M. K., Newsom, J. T., Frank, E., Reynolds, C. F., 3rd, Maciejewski, P. K., Houck, P. R., Bierhals, A. J. ve Kupfer, D. J. (1996). Anxiety among widowed elders: is it distinct from depression and grief?. *Anxiety*, 2(1), 1–12. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1522-7154\(1996\)2:1<1::AID-ANX11>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1522-7154(1996)2:1<1::AID-ANX11>3.0.CO;2-V)
- Prigerson, H. G., Wolfson, L., Shear, M. K., Hall, M., Bierhals, A. J., Zonarich, D. L., Pilkonis, P. A. ve Reynolds, C. F. (1997b). Case Histories of Traumatic Grief. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 35(1), 9–24. <https://doi.org/10.2190/tdyg-mrb4-h5h8-hhr7>
- Raffaelli, Q., Andrews, E. S., Cegavske, C. C., Abraham, F. F., Edgin, J. O. ve Andrews-Hanna, J. R. (2023). Dreams share phenomenological similarities with task-unrelated thoughts and relate to variation in trait rumination and

COVID-19 concern. *Scientific reports*, 13(1), 7102.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-33767-y>

- Rahimi, S., Naghibi, S. M., Mokhber, N., Schredl, M., Assadpour, H., Ramezani Farkhani, A., Nemati Karimoui, H. A., Mohajeri, S. M. R., Darvish, A., Naghibi, S. S. ve Sadjadi, S. A. (2015). Sophisticated evaluation of possible effect of distinct auditory stimulation during REM sleep on dream content. *International Journal of Dream Research*, 8(2), 146–151. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2015.2.24881>
- Range, L. M., Kovac, S. H. ve Marion, M. S. (2000). Does writing about the bereavement lessen grief following sudden, unintentional death? *Death Studies*, 24(2), 115–134. <https://doi.org/10.1080/074811800200603>
- Reitsma, L., Boelen, P. A., de Keijser, J. ve Lenferink, L. I. M. (2023). Self-guided online treatment of disturbed grief, posttraumatic stress, and depression in adults bereaved during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 163, 104286. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104286>
- Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 877–901; 904–1018; 1083–1121. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>
- Robinson, O. ve Vasile, M. C. (2023). The perceived link between dreams and the spiritual life: An exploratory qualitative survey. *Journal for the Study of Spirituality*, 13(1), 63–73. <https://doi.org/10.1080/20440243.2023.2189213>
- Roesler, C. (2018). Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*, 28(4), 303–321. <https://doi.org/10.1037/drm0000092>
- Roesler, C. (2020). Jungian theory of dreaming and contemporary dream research—Findings from the research project 'Structural Dream Analysis'. *The Journal of Analytical Psychology*, 65(1), 44–62. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12566>
- Rosner, R. I., Lyddon, W. J. ve Freeman, A. (2002). Cognitive therapy and dreams: Introduction to the special issue. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16(1), 3–6. <https://doi.org/10.1891/jcop.16.1.3.63704>
- Rubin, S. S., Malkinson, R. ve Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies*, 27(8), 667–690. <https://doi.org/10.1080/713842342>
- Ruggeri, G., Mosca, L. ve Zei, U. (2011). Applying the problem solving paradigm to dream content analysis: A case study of 130 succeeding dream reports in a psychotherapy. *Dreaming*, 21(4), 246–256. <https://doi.org/10.1037/a0024858>

- Rüya Mektupları/Asiye Hatun. (Giriş, Çevrimyazı, Sadeleştirme. C. Kafadar) (1994). İstanbul: Oğlak Yayıncılık
- Rynearson, E. K. (2012). The narrative dynamics of grief after homicide. *Omega: Journal of Death and Dying*, 65(3), 239–249. <https://doi.org/10.2190/OM.65.3.f>
- Sagliano, L., Conson, M., Saporito, G., Carolei, A., Sacco, S. ve Pistoia, F. (2021). “Far from the mind”: Preliminary evidence of avoidance bias for emotional facial expressions among earthquake victims. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 59(January), 102273. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102273>
- Saldana, J. (2022). *Nitel Araştırmacılar için Kodlama El Kitabı*. (Çev. Ed. A. Tüfekçi ve S. N. Şad). Ankara: Pegem Akademi
- Salem, M. O. (2010). Function of Dreams: An Integrated Approach. *Journal of the Islamic Medical Association of North America*, 42(1), 15–22. <https://doi.org/10.5915/42-1-4451>
- Sami, S. (2019). *Travmatik kayıp (ölümler) sonrasında dini inanç sahibi olan ve olmayan bireylerin ölüme, yasa ve sonrasında yaşanan sürece dair tutumlarının karşılaştırılması (Nitel bir araştırma)*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sami, S. (2021). Covid-19 Nedeniyle Yakınlarını Kaybeden Bireylerde Yas Süreci ve Dini Başa Çıkma. *İlted: İlahiyat Tetkikleri Dergisi / Journal of İlahiyat Researches* 55, 55(June), 421–444. <https://doi.org/10.29288/ilted.888706>
- Sarı, S. (2019). Psikoterapide Süreç Analizi: Nitel Araştırma Yöntemlerinin Psikoterapi Araştırmalarına Uygulanışı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6 (1), 1-17. <https://doi.org/10.31682/ayna.507463>
- Savaş, E. (2020). COVID-19 Sürecinde Yas. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 82–89.
- Sayan, E. (2019). [Rüya Unutkanlığı]. *Metazihin Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi*, 2(1), 93–102.
- Scarpelli, S., Nadorff, M. R., Bjorvatn, B., Chung, F., Dauvilliers, Y., Espie, C. A., Inoue, Y., Matsui, K., Merikanto, I., Morin, C. M., Penzel, T., Sieminski, M., Fang, H., Macêdo, T., Mota-Rolim, S. A., Leger, D., Plazzi, G., Chan, N. Y., Partinen, M., Bolstad, C. J., ... De Gennaro, L. (2022). Nightmares in People with COVID-19: Did Coronavirus Infect Our Dreams?. *Nature and science of sleep*, 14, 93–108. <https://doi.org/10.2147/NSS.S344299>
- Scharff, D. E. ve Scharff, J. S. (2004). Using Dreams in Treating Couples' Sexual Issues. *Psychoanalytic Inquiry*, 24(3), 468–482. <https://doi.org/10.1080/07351692409349095>

- Schlachet, P. J. (1992). The dream in group therapy: A reappraisal of unconscious processes in groups. *Group*, 16(4), 195–209. <https://doi.org/10.1007/BF01458102>
- Schnider, K. R., Elhai, J. D. ve Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology*, 54(3), 344–350. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.3.344>
- Schoulte, J., Sussman, Z., Tallman, B., Deb, M., Cornick, C. ve Altmaier, E. (2012). Is There Growth in Grief: Measuring Posttraumatic Growth in the Grief Response. *Open Journal of Medical Psychology*, 1, 38–43. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2012.13007>
- Schredl, M. (2000). The effect of dreams on waking life. *Sleep and Hypnosis*, 2(3), 120–124.
- Schredl, M. (2010). Characteristics and contents of dreams. *International review of neurobiology*, 92, 135–154. [https://doi.org/10.1016/S0074-7742\(10\)92007-2](https://doi.org/10.1016/S0074-7742(10)92007-2)
- Schredl, M. (2018). *Researching Dreams. The Fundamentals*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-95453-0>
- Schredl, M. ve Bulkeley, K. (2020). Dreaming and the COVID-19 pandemic: A survey in a U.S. sample. *Dreaming*, 30(3), 189–198. <https://doi.org/10.1037/drm0000146>
- Schredl, M. ve Engelhardt, H. (2001). Dreaming and psychopathology: Dream recall and dream content of psychiatric inpatients. *Sleep and Hypnosis*, 3(1), 44–54.
- Schredl, M. ve Mönch, J.-H. (2023). Dreaming of God and the Role of Faith in Everyday Life: An Empirical Study. *Pastoral Psychology*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01083-x>
- Schredl, M. ve Reinhard, I. (2009). The continuity between waking mood and dream emotions: Direct and second-order effects. *Imagination, Cognition and Personality*, 29(3), 271–282. <https://doi.org/10.2190/IC.29.3.f>
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A. ve Somesan, A. (2000). The use of dreams in psychotherapy: A survey of psychotherapists in private practice. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 9(2), 81–87.
- Schredl, M., Coors, J., Anderson, L. M., Kahlert, L. K. ve Kumpf, C. S. (2023). Work-life balance in dreams: Frequency and emotional tone of work-related and hobby-related dreams. *Journal of sleep research*, 32(2), e13674. <https://doi.org/10.1111/jsr.13674>
- Schubert, C. C. ve Punamäki, R.-L. (2016). Posttraumatic nightmares of traumatized refugees: Dream work integrating cultural values. *Dreaming*, 26(1), 10–28. <https://doi.org/10.1037/drm0000021>

- Scott, C. E. (1977). Approaches To Dreaming: An Encounter With Medard Boss. *An Interdisciplinary Journal*, 60(3), 229–234.
- Seltermann, D. F., Apetroaia, A. I., Riel, S. ve Aron, A. (2014). Dreaming of you: Behavior and emotion in dreams of significant others predict subsequent relational behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 5(1), 111–118. <https://doi.org/10.1177/1948550613486678>
- Seuling, P. D., Fendel, J. C., Spille, L., Göritz, A. S. ve Schmidt, S. (2024). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy compared to psychotherapy in person: A systematic review and meta-analysis. *Journal of telemedicine and telecare*, 30(10), 1521–1531. <https://doi.org/10.1177/1357633X231161774>
- Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z. ve Dişçigil, A. G. (2004). Ne Zaman Travmatik Yas Tanısı Konur? Ne Zaman Tedavi Baslar? *Klinik Psikiyatri*, 7, 167–175.
- Sharpe T. L. (2015). Understanding the sociocultural context of coping for African American family members of homicide victims: a conceptual model. *Trauma, violence & abuse*, 16(1), 48–59. <https://doi.org/10.1177/1524838013515760>
- Sharpe, T. L. ve Boyas, J. (2011). We fall down: The African American experience of coping with the homicide of a loved one. *Journal of Black Studies*, 42(6), 855–873. <https://doi.org/10.1177/0021934710377613>
- Sharpe, T. L., Osteen, P., Frey, J. J. ve Michalopoulos, L. M. (2014). Coping with grief responses among African American family members of homicide victims. *Violence and Victims*, 29(2), 332–347. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-12-00083R1>
- Shear, M. K., Frank, E., Foa, E., Cherry, C., Reynolds, C. F., 3rd, Vander Bilt, J. ve Masters, S. (2001). Traumatic grief treatment: a pilot study. *The American journal of psychiatry*, 158(9), 1506–1508. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.9.1506>
- Shuchter, S. R. ve Zisook, S. (1988). Widowhood: The continuing relationship with the dead spouse. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 52(3), 269–279.
- Siclari, F., Valli, K. ve Arnulf, I. (2020). Dreams and nightmares in healthy adults and in patients with sleep and neurological disorders. *The Lancet. Neurology*, 19(10), 849–859. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30275-1](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30275-1)
- Siegel, A. B. (2010). Dream interpretation in clinical practice: A century after Freud. *Sleep Medicine Clinics*, 5(2), 299–313. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2010.01.001>
- Sikka, P., Tuominen, J., Ezquerro Nassar, A., Kirberg, M., Loukola, V., Revonsuo, A., Valli, K., Windt, J., Bekinshtein, T. A. ve Noreika, V. (2024). COVID-19 on mind: Daily worry about the coronavirus is linked to negative affect experienced during mind-wandering and dreaming. *Emotion*, 24(1), 177–195. <https://doi.org/10.1037/emo0001255>

- Silverman, G. K., Jacobs, S. C., Kasl, S. V., Shear, M. K., Maciejewski, P. K., Noaghiul, F. S. ve Prigerson, H. G. (2000). Quality of life impairments associated with diagnostic criteria for traumatic grief. *Psychological Medicine*, 30(4), 857–862. <https://doi.org/10.1017/S0033291799002524>
- Simon, N. M., Shear, K. M., Thompson, E. H., Zalta, A. K., Perlman, C., Reynolds, C. F., Frank, E., Melhem, N. M. ve Silowash, R. (2007). The prevalence and correlates of psychiatric comorbidity in individuals with complicated grief. *Comprehensive psychiatry*, 48(5), 395–399. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.05.002>
- Smid G. E. (2020). A framework of meaning attribution following loss. *European journal of psychotraumatology*, 11(1), 1776563. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1776563>
- Smid, G. E. (2023). Traumatic grief: the intersection of trauma and grief. E. Olsman, B. Brijan ve S. Rosie (Ed), *Recovery: the interface between psychiatry and spiritual care içinde* (97-110. ss.). Utrecht: Eburon.
- Smid, G. E., Groen, S., de la Rie, S. M., Kooper, S. ve Boelen, P. A. (2018). Toward Cultural Assessment of Grief and Grief-Related Psychopathology. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 69(10), 1050–1052. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201700422>
- Smid, G. E., Kleber, R. J., de la Rie, S. M., Bos, J. B., Gersons, B. P. ve Boelen, P. A. (2015). Brief Eclectic Psychotherapy for Traumatic Grief (BEP-TG): toward integrated treatment of symptoms related to traumatic loss. *European journal of psychotraumatology*, 6, 27324. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27324>
- Smith, K. V., Rankin, H. ve Ehlers, A. (2020). A qualitative analysis of loss-related memories after cancer loss: a comparison of bereaved people with and without prolonged grief disorder. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1789325>
- Sommantico, M. (2016). A couple's unconscious communication: Dreams. *British Journal of Psychotherapy*, 32(4), 456–474. <https://doi.org/10.1111/bjp.12251>
- Soygüt, G. ve Gülüm, İ. V. (2016). A thematic analysis of therapists' perspectives on therapeutic alliance rupture moments. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 19(2), 113–123. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2016.235>
- Spiegelber H. (1972). *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*. Northwestern University Press. <https://doi.org/10.1163/156916273x00091>
- Stewart, K. ve Thomas, V. (2020). A trainee psychotherapist's heuristic exploration of losing a mother to suicide. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(4), 552–562. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1519181>

- Stewart, S. ve Schröder, T. (2015). Emotional homework: A systematic literature review of patients' intersession experiences. *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(3), 236–252. <https://doi.org/10.1037/a0039639>
- Stone M. H. (2012). Dream analysis in the psychodynamic psychotherapy of borderline patients. *Psychodynamic psychiatry*, 40(2), 287–302. <https://doi.org/10.1521/pdps.2012.40.2.287>
- Stone, W. N., Chandra, M., Rogers, M., Stone, W. N., Chandra, M. ve Rogers, M. (2013). Allen' s Dream: An Inpatient Illustration. *Group*, 37(2), 149–153. <https://doi.org/10.13186/group.37.2.0149>
- Stroebe, M., Schut, H. ve Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet (London, England)*, 370(9603), 1960–1973. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9)
- Stroebe, W., Schut, H. ve Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: do they help the bereaved?. *Clinical psychology review*, 25(4), 395–414. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.004>
- Suhail, K., Jamil, N., Oyebode, J. ve Ajmal, M. A. (2011). Continuing bonds in bereaved Pakistani Muslims: effects of culture and religion. *Death studies*, 35(1), 22–41. <https://doi.org/10.1080/07481181003765592>
- Sveen, J., Bergh Johannesson, K., Cernvall, M. ve Arnberg, F. K. (2018). Trajectories of prolonged grief one to six years after a natural disaster. *PloS one*, 13(12), e0209757. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209757>
- Şenelmiş, H. (2006). *Ankara Üniversitesi kriz merkezine başvuran yas olguları üzerine bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Tal Young, I., Iglewicz, A., Glorioso, D., Lanouette, N., Seay, K., Ilapakurti, M. ve Zisook, S. (2012). Suicide bereavement and complicated grief. *Dialogues in clinical neuroscience*, 14(2), 177–186. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/iyoung>
- Tang, S. ve Xiang, Z. (2021). Who suffered most after deaths due to COVID-19? Prevalence and correlates of prolonged grief disorder in COVID-19 related bereaved adults. *Global Health* 17, 19. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00669-5>
- Tarım, B. (2019). *Yas yaşantısında travma sonrası büyüme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ordu üniversitesi. Ordu.
- Thimm, J. C., Kristoffersen, A. E. ve Ringberg, U. (2020). The prevalence of severe grief reactions after bereavement and their associations with mental health, physical health, and health service utilization: a population-based study. *European journal of psychotraumatology*, 11(1), 1844440. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1844440>

- Thomadaki, O. O. (2017). Bereavement, post-traumatic stress and post-traumatic growth: through the lenses of positive psychology. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4).
<https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351220>
- Thomas-Anttila, K. (2015). Confidentiality and consent issues in psychotherapy case reports: The Wolf Man, Gloria and Jeremy. *British Journal of Psychotherapy*, 31(3), 360–375. <https://doi.org/10.1111/bjp.12157>
- Thünker, J. ve Pietrowsky, R. (2012). Effectiveness of a manualized imagery rehearsal therapy for patients suffering from nightmare disorders with and without a comorbidity of depression or PTSD. *Behaviour research and therapy*, 50(9), 558–564. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.05.006>
- Tick, E. (2005). Asklepian Dream Healing of Irritable Bowel Syndrome. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 1(4), 290–291.
<https://doi.org/10.1016/J.EXPLORE.2005.04.012>
- Tirgari, B., Azzizadeh Forouzi, M. ve Malakian, L. (2016). Being Under the Umbrella of Persistent Grief: Experiences of Survivors of Bam Earthquake. *Issues in mental health nursing*, 37(5), 344–352.
<https://doi.org/10.3109/01612840.2016.1155004>
- Tousignant, O. H., Glass, D. J., Suvak, M. K. ve Fireman, G. D. (2022). Nightmares and nondisturbed dreams impact daily change in negative emotion. *Dreaming*, 32(3), 292–313. <https://doi.org/10.1037/drm0000213>
- Tsai, W. I., Wen, F. H., Kuo, S. C., Prigerson, H. G., Chou, W. C., Shen, W. C. ve Tang, S. T. (2020). Symptoms of prolonged grief and major depressive disorders: Distinctiveness and temporal relationship in the first 2 years of bereavement for family caregivers of terminally ill cancer patients. *Psycho-oncology*, 29(4), 751–758. <https://doi.org/10.1002/pon.5333>
- Tural, Ü., Hikmet Gaye, A.-T., Karakaya, I., Erol, A., Yıldız, M. ve Erdoğan, S. (2001). Marmara Depremzedelerinde Travma Sonrası Stres Bozukluğuna Eşlik Eden Başka Bir Ruhsal Hastalık Gelişiminin Yordayıcıları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 175–183.
- Valli, K., Revonsuo, A., Pälkäs, O. ve Punamäki, R.-L. (2006). The effect of trauma on dream content--A field study of Palestinian children. *Dreaming*, 16(2), 63–87. <https://doi.org/10.1037/1053-0797.16.2.63>
- van Denderen, M., de Keijser, J., Kleen, M. ve Boelen, P. A. (2015). Psychopathology among homicidally bereaved individuals: a systematic review. *Trauma, violence & abuse*, 16(1), 70–80. <https://doi.org/10.1177/1524838013515757>
- Vanek, J., Prasko, J., Ociskova, M., Genzor, S., Holubova, M., Slepecky, M., Nesnidal, V., Koncelikova, D., Minarikova, K. ve Kantor, K. (2021). Nightmares in obstructive sleep apnoea. *Neuroendocrinology Letters*, 42(4), 245–256.

- Varghese, F. T. (1988). The phenomenology of psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 42(3), 389–403.
- Vedfelt, O. (2020). Integration versus conflict between schools of dream theory and dreamwork: integrating the psychological core qualities of dreams with the contemporary knowledge of the dreaming brain. *Journal of Analytical Psychology*, 65(1), 88–115. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12574>
- Wagner, B., Grafiadeli, R., Schäfer, T. ve Hofmann, L. (2022). Efficacy of an online-group intervention after suicide bereavement: A randomized controlled trial. *Internet interventions*, 28, 100542. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100542>
- Wagner, B., Knaevelsrud, C. ve Maercker, A. (2005). Internet-Based Treatment for Complicated Grief: Concepts and Case Study. *Journal of Loss and Trauma*, 10(5), 409–432. <https://doi.org/10.1080/15325020590956828>
- Wagner, B., Rosenberg, N., Hofmann, L. ve Maass, U. (2020). Web-Based Bereavement Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in psychiatry*, 11, 525. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00525>
- Wamsley E. J. (2022). Constructive episodic simulation in dreams. *PloS one*, 17(3), e0264574. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264574>
- Wang, J., Feng, X. ve Shen, H. (2021). Evidence for preferentially dreaming of waking-life experiences that are relevant to one's life story. *Dreaming*, 31(3), 262–271. <https://doi.org/10.1037/drm0000181>
- Wang, J., Feng, X. ve Shen, H. (2022b). A presleep consideration of an intrusive thought enhances the possibility of dreaming of it. *Dreaming*, 32(1), 23–32. <https://doi.org/10.1037/drm0000193>
- Wang, J., Feng, X., & Shen, H. (2024). A coding system for correlations between waking-life experiences and dreams. *Dreaming*, 34(1), 85–98. <https://doi.org/10.1037/drm0000249>
- Wang, J., Song, B., Feng, X., Shen, H. ve Liu, R. (2022a). Presleep focusing on positive spontaneous thoughts enhanced the possibility of dreaming of them. *Frontiers in psychology*, 13, 1042857. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1042857>
- Wang, Z. ve Wang, F. (2023). Well-being Effects of Natural Disasters: Evidence from China's Wenchuan Earthquake. *Journal of happiness studies*, 24(2), 563–587. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00609-z>
- Weinstein, N., Campbell, R. ve Vansteenkiste, M. (2018). Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams. *Motivation and emotion*, 42(1), 50–63. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9656-0>

- Wild, J., Duffy, M. ve Ehlers, A. (2023). Moving forward with the loss of a loved one: treating PTSD following traumatic bereavement with cognitive therapy. *Cognitive behaviour therapist*, 16, e12. <https://doi.org/10.1017/S1754470X23000041>
- Williams, J. L., Hardt, M. M., Henschel, A. V. ve Eddinger, J. R. (2019). Experiential avoidance moderates the association between motivational sensitivity and prolonged grief but not posttraumatic stress symptoms. *Psychiatry research*, 273, 336–342. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.020>
- Williams, J. L., Rheingold, A. A., McNallan, L. J. ve Knowlton, A. W. (2018). Survivors' perspectives on a modular approach to traumatic grief treatment. *Death studies*, 42(3), 155–163. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1370796>
- Williams, K. L. (2015). Dreams of Life and Death. *Psychological Perspectives*, 58(1), 34–43. <https://doi.org/10.1080/00332925.2015.1004961>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3rd ed). Berkshire: Open University Press
- Winson J. (1990). The meaning of dreams. *Scientific American*, 263(5), 86–96. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1190-86>
- Wittmann, L., Schredl, M. ve Kramer, M. (2007). Dreaming in posttraumatic stress disorder: A critical review of phenomenology, psychophysiology and treatment. *Psychotherapy and psychosomatics*, 76(1), 25–39. <https://doi.org/10.1159/000096362>
- Wittouck, C., Van Autreve, S., Portzky, G. ve van Heeringen, K. (2014). A CBT-based psychoeducational intervention for suicide survivors: a cluster randomized controlled study. *Crisis*, 35(3), 193–201. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000252>
- Wong, S. S. ve Yu, C. K. C. (2022). Direct and Indirect Effects of Dispositional Emotion Regulation on Dream Experiences. *Dreaming*, 32(4), 393–407. <https://doi.org/10.1037/drm0000216>
- Worden, J. W. (2018). Grief Therapy: Resolving Complicated Mourning. *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (4th ed.) içinde (153-179. ss.). New York. Springer Publishing Company.
- Wortman, C. B. ve Boerner, K. (2011). Beyond the myths of coping with loss: Prevailing assumptions versus scientific evidence. H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* içinde (438–476. ss.). Oxford University Press.
- Wright, S. T., Grant, P. C., Depner, R. M., Donnelly, J. P. ve Kerr, C. W. (2015). Meaning-centered dream work with hospice patients: A pilot study. *Palliative*

- Wright, S. T., Kerr, C. W., Doroszczuk, N. M., Kuszczak, S. M., Hang, P. C. ve Luczkiewicz, D. L. (2014). The impact of dreams of the deceased on bereavement: A survey of hospice caregivers. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 31(2), 132–138. <https://doi.org/10.1177/1049909113479201>
- Wyatt, R., Goodwyn, E. ve Ignatowski, M. (2011). A Jungian approach to dreams reported by soldiers in a modern combat zone. *The Journal of Analytical Psychology*, 56(2), 217–231. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2010.01903.x>
- Yağlı-Soykan, N. (2020). Şehit Yakınlarının Yas Deneyimine İlişkin Fenomenolojik Bir Araştırma. *Turkish Studies - Religion*, 15(2), 255–282. <http://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43409>
- Yanık, M. (2018). *Bölünmüş Zihinler. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu'nun Tanı ve Tedavisi*. İstanbul Tıp Kitabevleri: İstanbul.
- Yasar, A. B., Usta, D., Eroglu, M. Z., Kavakci, O., Abamor, A. E. ve Tavacioglu, E. (2017). Rapid efficacy of the eye movement desensitization and reprocessing in treatment of persistent complex bereavement disorder: Report of two cases. *Dusunen Adam*, 30(2), 154–159. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300210>
- Yavuz, F. K. (2012). Bilişsel Terapide Rüyanın Kullanımına Yönelik Bir Öneri. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*. 8: 254-262.
- Yılcıoğlu, H. Y. ve Özbaran, B. (2023). Psychiatric Effects of Earthquakes on Children and Adolescents. *The Journal of Pediatric Research*, 10(4), 249–254. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2023.70456>
- Yıldırım, Y. E. (2023). Prevalence of Prolonged Grief Disorder and Related Clinical Factors Among Turkish Psychiatric Outpatients During the COVID-19 Pandemic. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228231187296>
- Yılmaz, H. (2018). Rüya Motifleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikolojik Semptomlarla İlişkisinin Sınanması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 601–611.
- Yılmaz, D. (2022). *An investigation of the psychological roles of mourning rituals in the sample of bereaved young adults*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). TED Üniversitesi. Lisansüstü Programlar Enstitüsü. Ankara.
- Yi, X., Gao, J., Wu, C., Bai, D., Li, Y., Tang, N. ve Liu, X. (2018). Prevalence and risk factors of prolonged grief disorder among bereaved survivors seven years after the Wenchuan earthquake in China: A cross-sectional study. *International*

- Yokuşoğlu, Ç., Atasoy, M., Tekeli, N., Ural, A., Ulus, Ç., Taylan, Y., Aydın, G., Gültekin, G. ve Emül, M. (2017). A Survey Focusing on Lucid Dreaming, Metacognition, and Dream Anxiety in Medical Students. *Noro psikiyatri arsivi*, 54(3), 255–259. <https://doi.org/10.5152/npa.2017.12606>
- Young, C. (2010). A phenomenological model in the practice of psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 14(3), 36–53.
- Yumarni, T., Amaratunga, D. ve Haigh, R. (2014). Assessing Gender Vulnerability within Post-earthquake Reconstruction: Case Study from Indonesia. *Procedia Economics and Finance*, 18(September), 763–771. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(14\)01000-4](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(14)01000-4)
- Zahavi, D. (2020). *Fenomenoloji: İlk Temeller*. (Çev. S. Bayazit). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (Orijinal yayın tarihi, 2019)
- Zara, A. (2011). *Kayıplar, yas tepkileri ve yas süreci*. İstanbul: İmge Yayınları.
- Zisook, S., Chentsova-Dutton, Y. ve Shuchter, S. R. (1998). PTSD following bereavement. *Annals of clinical psychiatry: official journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists*, 10(4), 157–163. <https://doi.org/10.1023/a:1022342028750>
- Zisook, S., Shear, M. K., Reynolds, C. F., Simon, N. M., Mauro, C., Skritskaya, N. A., Lebowitz, B., Wang, Y., Tal, I., Glorioso, D., Wetherell, J. L., Iglewicz, A., Robinaugh, D. ve Qiu, X. (2018). Treatment of Complicated Grief in Survivors of Suicide Loss: A HEAL Report. *The Journal of clinical psychiatry*, 79(2), 17m11592. <https://doi.org/10.4088/JCP.17m11592>

EKLER

EK A

ÖN ÇALIŞMA ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-7078
Konu : Sümeyra GÜLAY-Etik Kurul Kararı

07.10.2021

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Sümeyra GÜLAY'ın "Türk Toplumunda Rüya Görme Deneyimine Verilen Anlamın Derinlemesine İncelemesi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 15.09.2021 tarihinde değerlendirilerek 2021/07-2 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

EK B

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

1. Rüya görme/hatırlama sıklığınız nasıldır?
2. Rüyalar hakkında genel düŐünceleriniz nelerdir?
3. Ryalarınızda genel olarak neleri görürsünüz (Bunu neyle iliŐkilendirirsiniz)?
4. Ryalarınızda genel olarak hangi duygular hakimdir (Bunu neyle iliŐkilendirirsiniz)?
5. Kendi ryalarınıza nasıl bir anlam yüklersiniz?
6. (Eğer anlam yklyorsanız) Ryalarınızın anlamları için kimlere/hangi kaynaklara baŐvurursunuz?
7. Rüya yorumlarını önemser misiniz ya da gördüğünüz bir rüya ve rüyanın anlamı hayatınızı, kararlarınızı Őekillendirir mi?
8. Sizce rüyaların içeriği genel olarak nelerden etkilenir?

EK C

PİLOT ÇALIŞMA ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-3248
Konu : Sümeyra GÜLAY-Etik Kurul Kararı

25.05.2021

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Sümeyra GÜLAY'ın "Travmatik Yasta Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli ile Rüyaların Çalışılması: Psikoterapötik Süreç Analizi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 18.05.2021 tarihinde değerlendirilerek 2021/04-7 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Ali YEŞİLİRMAK
Başkan

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Sümevra Gülay

İletişim Bilgileri:

E-posta (1):

E-posta (2):

Eğitim:

2007 – 2012	Psikoloji Lisans, Uluslararası Saraybosna Üniversitesi, Bosna Hersek
2014 – 2018	Ruhsal Travma Yüksek Lisans, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye
2018 – 2024	Klinik Psikoloji Doktora, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2013 – 2013	Üçel Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
2013 – 2014	İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelliler Müdürlüğü
2015 – 2018	Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
2018 – 2019	İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi

Yayınlar:

Özdemir, S., & Şahin, S. (2019). Üniversitede Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetine Başvurularda Öğrencilerin Ruhsal Problem Alanlarının İncelenmesi. Ekşi, H., Yüksel, M. ve Canel, A. N. (Ed.) *IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik*

Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı içinde (s. 10-18).
İstanbul: Nobel Yayınevi

Uysal, B., & Gülay, S. (2021). COVID-19 sürecinde gençlere yönelik online ACT temelli başa çıkma becerilerini geliştirme atölyesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 10(Ek Sayı 1), 3-4.

Uysal, B., Morgül, E., Taştekné, F., Sönmez, D., Tepedelen, M. S., Gülay, S., Eskiöğlü Aydın, I., Evecek, H., & Gormez, V. (2022). Videoconferencing-based cognitive behavioral therapy for youth with anxiety and depression during COVID-19 pandemic. *School Psychology International*, 43(4), 420–439.
<https://doi.org/10.1177/01430343221097613>

Bleiberg, K.L., & Markowitz, J.C. (2023). *Depresyon Tedavisinde Kişiler Arası İlişkiler Psikoterapisi*. (Çev. S. Gülay). D.H. Barlow (Ed), Psikolojik Bozuklukların Klinik Rehberi içinde (332-352. ss). (Çev. Ed. B. Uysal, E. Morgül ve A.Z. Akkaya). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2014)

Gülay, S., & Uysal, B. (2024). Dreaming as “A life experience”: A qualitative investigation in psychosociocultural context. *International Journal of Dream Research*, 17(1), 68–86. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2024.1.102410>