**FENOMENOLOJİMİZE AÇILAN PENCERE: RÜYALAR**

**OUR PHENOMENOLOGY THROUGH A WINDOW: DREAMS**

 **Suzan Özer**

 **Öğr.Gör.Dr.Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı**

**ÖZET**

Geçmişten bu yana, büyük uygarlıkları yönetmiş olan krallara rehberlik ettiği, dünyayı değiştiren buluşları olan bilim adamlarına içgörü kazandırdığı ya da çok yetenekli sanatçılara ilham kaynağı olduğu düşünülen rüyaların önemi ve gücü iyi bilinmektedir. Eski çağlardan beri insanlar rüyaları anlamaya, açıklamaya ve gerçek hayata uyarlamaya çalışmışlardır. Frederick Perls tarafından geliştirilen Geştalt terapi, rüyalarla yakından ilgilenmiştir. Daha önceki yaklaşımlardan farklı olara, rüyaları yorumlamak ya da geçmişle bağlantılarını kurmak yerine Perls, rüya çalışmalarında kişinin rüyanın tüm yönlerini canlandırmak yoluyla kendisi ile ilgili pek çok şey öğrenebileceğini ve kendiliğin sahiplenilmiş parçalarını özümseyebileceğini düşünmüştür. Rüyada görülen, canlı ya da cansız her nesnenin, varlığın aslında kişiliğin değişik yönleri ile yansıtmalar olduğunu öngören Gestalt terapide, rüya çalışmaları fenomenolojimizi anlamaya, çeşitli ihtiyaçlar ile ilgili farkındalık düzeyimizin artmasına, kişiliğin dışlanmış, kabullenilmesi zor yanlarını fark etmeye ve tekrar içe almaya yardımcı olabilir. Bu bağlamda rüyaların’’bilinçaltına açılan bir pencere’’ olduğunu öne süren Freudyan görüş, Geştalt yaklaşımında ‘’bütünleşmeye açılan bir pencere’’ şeklinde değiştirilebilir.

**Anahtar Sözcükler:** Rüyalar, rüya çalışması,yansıtmalar, varoluşçu mesajlar

**ABSTRACT**

The importance and power of the dreams which was considered to guide the mighty kings of great civilizations, give insights to world-changing scientists and inspire gifted artists are well established. From the ancient are humans have tried to understand, explain and apply dreams to real life. Gestalt therapy which has been founded by Frederick Perls had a close interest in dreamwork. Rather than interpreting and linking the dreams with past history, Perls had the dreamer act out all aspect of the dream. He claimed that by the help of this tecnique one can learn a lot about himself and may reassimilate the disowned parts of the self.The dreamwork serves the purpose of increasing awareness about several personal needs and phenomenology of the client, in tune with the major aim of Gestalt therapy. In Gestalt approach which suggets that all of the dream components, human or non-human are representations of the dreamer, the dreamwork provides realizing disowned, alienated parts of self, reassimilating them and understanding more about one’s phenomenology. In this context the Freudian view in which dreams were termed as the ‘’Royal road to the unconcious’’ can be transformed into the ‘’Royal road to integration’’ in Gestalt approach.

**Key Words:** Dreams, dreamwork, projections, existential messages.