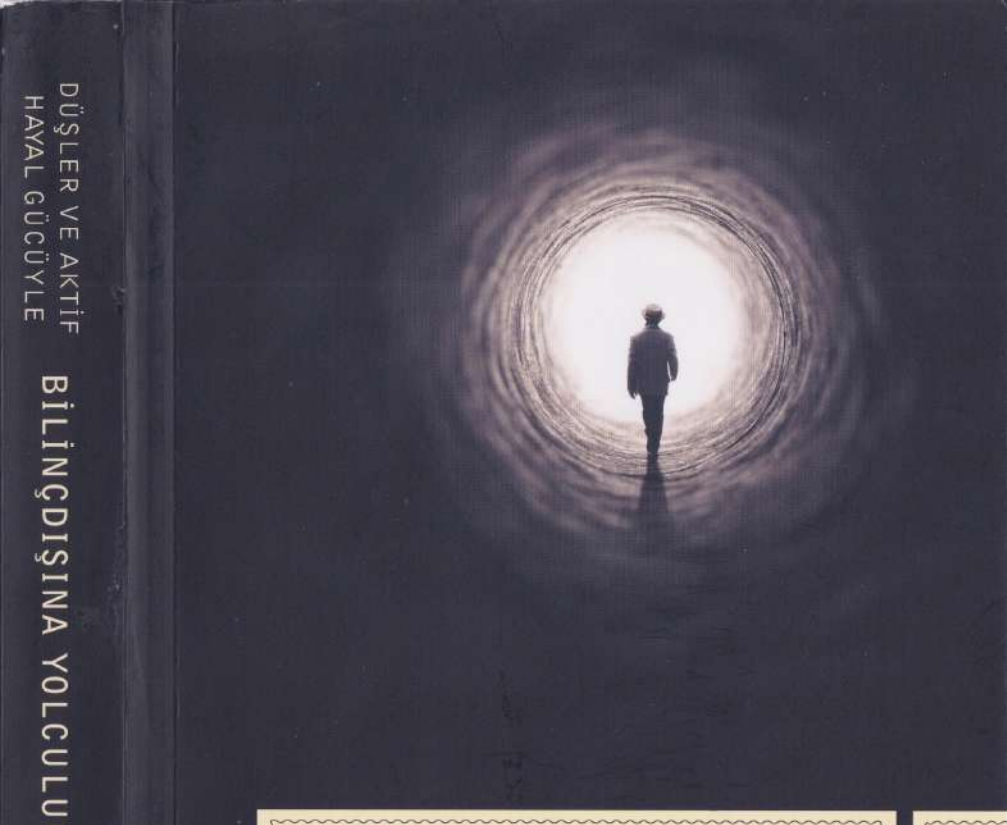


DÜŞLER VE AKTİF HAYAL GÜCÜYLE

BİLİNÇDIŞINA YOLCULUK

ROBERT A. JOHNSON

okuyan us

DÜŞLER VE AKTİF HAYAL GÜCÜYLE BİLİNÇDIŞINA YOLCULUK ROBERT A. JOHNSON

"Düşlerimizde kendi savaşımızın içine düşen bir savaşçı oluruz. Kendimizle barışmak için kendi kanımızla boyanma cesaretine ihtiyaç duyarız. Aktığında bizi kan kırmızısına boyayan şey tam da kendi damarlarımızın içinde dolaşır çünkü. Bilinçdışımız bize kendimizden haberler getirir. Kendimizden bile sakladığımız o görkemli kahraman, sesini bize duyurmak ister. Oysa biz en az kendimizle konuşur, en zor kendimizle buluşuruz. Bilincimizin perdelediği güneşimiz gecenin karanlığında düşlerimizde parlar oysa. Aktif hayal gücü ve düşlerimizle 'içimizi' çalışırız. Bilindik bilgi ve dizgelerin çok ötesindeki kendimizi bulma yoluna düşeriz.

Bazen henüz görmediğim düşlerimde beni bekleyen -henüz bilmekten uzak olduğum- kendimin olduğunu düşünür, heyecanlanırım. Tam da bu heyecan, yeni düşleri çıkarır derinlerden. Neyin geldiğine bilincimle bakarsam belki de en değerli hediyeyi kaçırırım. Düşü dehşete çeviren o dişleri uzamış melun adamın, içimden çıkarmam gereken kudretli ve olgun pençelerim olduğunu bilemem. Onu bilincin yargılarından uzak bir mağaraya kaçırırım o vakit. Orada beraber çalışırız.

Elinizdeki kitabın içinize inen merdivenin bir basamağında, yukarı çıkardıklarınızın gün ışığına kavuşma anında, en derininizdeki mağaranızın duvarlarında, içinizi çalışacağınız çalışma masasının üzerinde yanınızda olmasını umut ederim ey okur. En çok da kendini okuyacak olan görkemli okur."

– CEM MUMCU

ISBN: 978-625-7344-10-4



okuyanus.com.tr

Robert A. Johnson

Düşler ve Aktif Hayal Gücüyle
BİLİNÇDIŞINA YOLCULUK

okuyan us

okuyanus

Psikoloji/Psikiyatri - 96

Düşler ve Aktif Hayal Gücüyle Bilinçdışına Yolculuk
Robert A. Johnson

ISBN: 978-625-7344-10-5
Yayıncı Sertifika No. 49055

1. Baskı: İstanbul, Haziran 2021

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
İngilizceden Çeviren: Kemal Atakay
Editör: Meltem Türkeri

Kapak Tasarımı: Şükrü Karakoç
Sayfa Tasarımı: Deniz Dalkıran

Baskı ve Cilt: My Matbaacılık San ve Tic Ltd. Şti. Maltepe Mah.
Yılanlı Ayazma Sok. No:8/F, Zeytinburnu/İstanbul, mymatbaa34@gmail.com
Sertifika NO:47939

Orijinal Adı: *Inner Work*
Copyright © 1986 by Robert A. Johnson

Bu eserin yayın hakları AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

©Okuyan Us Yayınevi Ticaret ve Sanayi A.Ş.

Kurucu: Cem Mumcu

Özgür ve Ebru, hep bizimlesiniz...

Adres: Gürsel Mah. İcabet Sokak, No:3 Daire:6
Kağıthane, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Robert A. Johnson

Düşler ve Aktif Hayal Gücüyle BİLİNÇDIŞINA YOLCULUK

İngilizceden Çeviren:
Kemal Atakay

okuyan us

Yazar Hakkında

Robert A. Johnson, 1921 yılında Portland, Oregon'da dünyaya geldi. Psikoterapist, Jung kuramı analisti ve yazardır.

Johnson, Oregon ve Stanford üniversitelerinde eğitimini tamamladıktan sonra 1945 yılında Jiddu Krishnamurti ile çalışmak üzere Kaliforniya'da Ojai şehrine gitmiştir. İki yıl sonra ise Fritz Kunkel ile Jung terapisi çalışmalarına başlamıştır. Ardından İsviçre'nin Zürih kentindeki C.G. Jung Enstitüsü'ne kabul edilmiştir. 1950'lerin başlarında Helen Luke ile birlikte Los Angeles'ta analitik uygulama merkezi kurmuştur. On yıl sonra ise Michigan'da bir manastıra gitmiş ve dört yıl süreyle orada kalmıştır.

Johnson, 1967 yılında Kaliforniya'ya dönerek hayatına terapist olarak devam etmiş, aynı zamanda da John Sanford ile yakın çalışarak San Diego'daki St. Paul's kilisesinde konuşmalar yapmıştır. 1974 yılında, konuşmalarından oluşan ilk kitabı, *He: Understanding Masculine Psychology*, Pensilvanya'da küçük bir yayınevi tarafından yayımlanmış, ardından Harper&Row tarafından hakları satın alınınca kitap çok satanlara girmiş ve büyük başarı elde etmiştir.

Derinlik psikolojisi, mitoloji ve düş çalışmalarını, sadelik ve incelikle Jung teorisiyle dokuyarak ortaya koyma yeteneği, halen dünya çapında çok kişiyi etkisi altına almaktadır. Johnson'ın kitapları 2,5 milyondan fazla satış rakamına ulaşmıştır.

Yazarın dünya çapında çok satan *Biz: Romantik Aşkın Psikolojisi* ve *Gölgene Sahip Çık* kitapları Okuyan Us Yayınevi tarafından Türkçeye kazandırılmıştır.

İçindekiler

I. Giriş: Bilinçdışı ve Dili 9

Bilinçdışına Uyanma 11
İç Çalışma: Bilinçdışını Arama 27
Alternatif Gerçeklikler: Rüya Dünyası, Hayal Gücü Beldesi 35
Arketipler ve Bilinçdışı 47
Çatışma ve Birleşme: Bire İnanıyorum 59

II. Rüya Çalışması 67

Rüya Çalışmasına Yaklaşım 69
Dört Aşamalı Yaklaşım 81
Birinci Adım: Çağrışımlar 83
İkinci Adım: Dinamikler 101
Üçüncü Adım: Yorumlar 131
Dördüncü Adım: Ritüeller 145

III. Aktif Hayal Gücü 191

Aktif Hayal Gücü Tanım ve Yaklaşımı 193
Mitsel Yolculuk Olarak Aktif Hayal Gücü 213
Aktif Hayal Gücüne Dört Aşamalı Yaklaşım 225
Birinci Adım: Çağrı 231
İkinci Adım: Diyalog 251
Üçüncü Adım: Değerler 263
Dördüncü Adım: Ritüeller 271
Seviyeler 277

Kaynakça 307

I. GİRİŞ:

Bilinçdışı ve Dili

Bilinçdışına Uyanma

Bir kadın bir sabah her zamanki gibi arabasına binip ofisine kadar birkaç kilometre yol gitti. Yol boyunca hayal gücü büyük bir macera kurmaya başladı. Kendini eski zamanlarda, savaşların ve haçlı seferlerinin ortasında yaşayan basit bir kadın olarak görüyordu. Sonra bir kahraman oluyor, gücü ve fedakarlığı sayesinde halkını kurtarıyor, onu seven güçlü ve asil bir prensle karşılaşıyordu.

Bilinçli zihni böyle bütünüyle meşgulken birkaç sokak boyunca yoluna devam etti, trafik ışıklarında durdu, her dönüşte doğru şekilde sinyal verdi ve ofisinin otoparkına güvenle ulaştı. Aklı başına geldiğinde, ofise giden yolu hatırlayamadığını fark etti. Tek bir kavşağı veya dönüşü bile hatırlamıyordu. Şaşkın zihni sordu: "Farkında olmadan bu kadar uzağa nasıl gidebildim? Aklım neredeydi? Ben hayal görürken, arabayı kim kullanıyordu?" Ne var ki bu tür şeyler daha önce de başına geldiği için konuyu bir yana bırakıp ofisine girdi.

Çalışma masasının başında, o gün yapacağı işleri planlamaya başladı ama bir iş arkadaşı hışımla ofisine girip çalışmasını böldü. Adam, onun dağıttığı şirket içi bir yazıyı yere fırlattı ve katılmadığı küçük bir meseleden ötürü bağırıp çağırdı. Kadın şaşırmıştı. İş arkadaşının öfkesi konunun boyutuyla çok orantısızdı! Ne olmuştu ona?

Adam da yükselttiği sesini işiterek, pireyi deve yaptığını fark etti. Utanarak, "Kusura bakma" diye mırıldandı ve

geri adım attı. Kendi çalışma odasında kendi kendine sordu: "Ne oldu bana böyle? Nereden çıktı bu? Ben genellikle küçük şeylere takılmam. Az önce *kendim* değildim!" İçinde büyük bir öfkenin var olduğunu hissetti. Bu öfkenin, iş arkadaşının yazısı ile hiç ilgisi yoktu ama bu küçük mesele yüzünden birdenbire su yüzüne çıkmıştı. Öfkenin nereden geldiğini bilmiyordu.

Konu üzerine düşünecek zamanları olsaydı, bu iki kişi o sabah bilinçdışının hayatlarındaki varlığını çoktan hissettiklerini fark edebilirlerdi. Sıradan günlük yaşamın gelgiti içinde, onlarca yoldan bilinçdışını, içimizde ve bizim aracılığımızla hareket ettiği haliyle deneyimleriz.

Bazen bilinçdışı, bilinçli zihnin yanı sıra çalışır ve bilinçli zihin başka bir şey üzerinde odaklanmışken, arabanın kontrolünü ele geçirir. Hepimiz, örneğimizdeki kadın gibi, yolun belli bir bölümünü "otomatik pilotta" sürme deneyimini yaşamışızdır. Bilinçli zihin, kısa bir süre başka bir yerdedir ve bilinçdışı zihin, yaptığımız her şeyin kontrolünü ele geçirir. Kırmızı ışıklarda durmamızı, yeşil ışıklarda yola devam etmemizi sağlar; bilinçli zihin, içinde bulunduğumuz ana geri dönünceye kadar, bizi yasanın sınırları içinde tutar. Araba kullanmanın en güvenli yolu bu değildir ama bilinçdışı bize kusursuz, çok önemli ve bünyemize içkin bir destek sistemi sağlar: Kanıksadığımız, doğal karşıladığımız bir sistem.

Bazen bilinçdışı o kadar canlı, sembolik görüntülerle dolu bir hayal üretir ki bilinçli zihni bütünüyle kuşatıp uzunca bir süre dikkatimize hükmeder. İşe giderken kadını büyüleyen macera, tehlike, kahramanca fedakarlık ve sevgi hayali bilinçdışının hayal gücü aracılığıyla, duygu yüklü görüntülerin sembolik dilini kullanarak bilinçli zihnimizi kuşatmasının ve kendini ifade etmeye çalışmasının birincil bir örneğidir.

Bilinçdışını deneyimlememizin bir başka yolu, ani bir duygu-heyecan taşması ile olur: Bilinçli zihni kuşatıp onu ele geçiren anlaşılmaz neşe veya nedensiz öfke aracılığıyla. Duygu selleri bilinçli zihin için bir anlam ifade etmez çünkü onları bilinçli zihin üretmemiştir. Örneğimizdeki adam, tepkisinin yoğunluğunu kendine açıklayamıyordu. "Nereden çıktı bu?" diye soruyordu. Öfkesinin, onun *dışında* bir yerden geldiğini hissediyordu. Birkaç saniye boyunca "kendisi olmadığını" hissetmişti. Ama aslında bu kontrol edilemez duygu dalgası onun bir parçasından, bilinçli zihniyle göremediği derinlerde bir yerden geliyordu. Bu görünmezlik yüzünden içimizdeki bu yere "bilinçdışı" deriz.

Bilinçdışı fikri, gündelik insan hayatında basit bir gözlemden kaynaklanır: Zihnimizde çoğu zaman farkında olmadığımız malzemeler vardır. Bazen bilinmeyen bir yerden beklenmedik bir şekilde fışkıran bir anının, hoş bir çağrışımın, bir idealin, bir inancın farkına varırız. Bu unsurları uzun zamandır içimizde bir yerde taşıdığımızı hissederiz. Peki ama nerede? Bilinçli zihnin sınırlarının dışında uzanan bütünsel psikenin bilinmeyen bir parçasında.

Bilinçdışı içimizde yaşayan görünmeyen enerjilerden, güçlerden, zeka biçimlerinden hatta farklı *kişilikler*den oluşan harika bir evrendir. Çoğumuzun fark ettiğimizden çok daha büyük bir alemdir, her gün yaşadığımız sıradan hayata paralel, kendine ait eksiksiz bir yaşamı olan bir alem. Bilinçdışı düşünce, his ve davranışlarımızdan çoğunun gizli kaynağıdır. Varlığından habersiz olduğumuz için daha da güçlü olan yollardan bizi etkiler.

Çoğumuz *bilinçdışı* terimini duyduğumuzda ne anlama geldiğini sezgisel olarak hissederiz. Bu fikri, günlük hayatımızın dokusuna karışmış irili ufaklı pek çok deneyimle ilişkilendiririz. Hepimiz zihnimiz "başka bir yerdeyken" bir

şeyleri bilinçdışı yoldan yapma, sonra yaptığımız şeye şaşırma deneyimini yaşamışızdır. Bir konuşma sırasında heyecanlandığımızı ve bilinçli olarak benimsediğimizi bilmediğimiz bazı güçlü görüşleri pat diye söylediğimizi hatırlarız.

Bazen irkiliriz: "Nereden çıktı bu? Bu konuda bu kadar güçlü hislerimin olduğunu bilmiyordum." Bilinçdışından gelen enerji taşmalarına daha duyarlı hale geldikçe, bunun yerine şunu sormayı öğreniriz: "Hangi *parçam* buna inanıyor? Bu konu, o görünmeyen yanımda neden bu kadar yoğun bir tepkiyi tetikliyor?"

Konuya daha yakından bakmayı öğrenebiliriz. "Kontrolümü ele geçiren" şey, bilinçdışından gelen ani bir enerji istilasıdır. "Kendim" olmadığımı düşünüyordum; bunun nedeni, "kendim"in bilinçdışımı da kapsadığının farkında olmamamdır. Kendimizin bu gizli kısımları güçlü hislere sahiptir ve bunları dile getirmek isterler. Yine de iç çalışmayı öğrenmedikçe kendimizin bu parçaları bilinçli bakışımızdan gizlenir.

Bazen bu gizli kişilikler, utanç verici ya da saldırgandır ve kendilerini gösterdiklerinde çok utanç duyarız. Başka zamanlarda, içimizde var olduğunu hiç bilmediğimiz güçlü yönlerin ve ince niteliklerin farkına varırız. Gizli kaynaklardan yararlanır, normal olarak yapamayacağımız şeyler yaparız, daha önce hiç söyleyemediğimiz kadar net ve zekice şeyler söyleriz, sahip olduğumuzu bilmediğimiz bilgeliği dışa vururuz, gösterebileceğimizi hiç bilmediğimiz bir cömertlik veya anlayış gösteririz. Her durumda, şaşkınlığımızı belli eden bir tepki söz konusu olur: "Olduğumu sandığım kişiden farklı biriymişim. Tanımımın bir parçası olduğunu bilmediğim hem olumlu hem olumsuz niteliklerim varmış." Bu nitelikler bilinçdışında "gözden uzak, akıldan uzak" oldukları yerde yaşıyorlardı.

Hepimiz farkında olduğumuz "ben"den çok daha fazlasıyız. Bilinçli zihinlerimiz herhangi bir andaki bütünsel varlığımızın yalnızca sınırlı bir bölümü üzerinde odaklanabilir. Kendimizi bilmeye yönelik çabalarımıza rağmen bilinçdışının devasa enerji sisteminin sadece küçük bir kısmı bilinçli zihinle birleştirilebilir veya bilinçli düzeyde faaliyetini sürdürebilir. Bu yüzden, bilinçdışına nasıl erişip onun mesajlarını nasıl algılayacağımızı öğrenmeliyiz: Bilinmeyen kısımlarımızı bulmanın tek yolu budur.

İSTEMLİ VEYA İSTEMDIŞI OLARAK BİLİNÇDIŞINA YAKLAŞMA

Bilinçdışı, bir semboller diliyle kendini gösterir. Bilinçdışını görebildiğimiz tek yer, istemdışı veya zorlantılı davranışımız değildir. Bilinçdışı iki doğal yoldan bilinçli zihinle bağlantı kurar ve onunla konuşur: Biri, *rüyalar* yoludur; diğeri, *hayal gücü* yolu. Her ikisi de bilinçdışı ve bilinçli seviyelerin birbiriyle konuşabilmesi ve birlikte çalışabilmesi için psikenin geliştirdiği son derece incelikli iletişim kanallarıdır.

Bilinçdışı, rüyalar ve hayal gücünde kullanmak üzere özel bir dil geliştirmiştir: Bu, sembolizmin dilidir. Göreceğimiz üzere, iç çalışma öncelikle bilinçdışının bu sembolik dilini öğrenme sanatıdır. Bu yüzden zamanımızın çoğunu rüyalar, hayal gücü ve sembolizmin kullanımlarını çalışmaya ayıracağız.

Bilinçdışının iletişim kurmaya yönelik birçok çabasını fark etmeyiz. Bilinçdışı, rüyalarda yüzeye çıkar ama çok az insan rüyalarını ciddiye alıp onların dilini anlamak için gerekli bilgiye sahiptir. Bilinçdışının faaliyeti, hayal gücünün işleyişinde de belirgindir: Bilinçli zihnin sunduğu görüntüde hemen hiç fark etmediğimiz, kabarcıklar gibi yüzen

hayal patlamaları; birçok insanı düzenli olarak ele geçiren ve akıllarının kenarlarında nehirler gibi akan gerçek hayal selleri. "Düşündüğümüzü" veya "tasarladığımızı" sanırız ama daha sık olarak bir hayal hali içindeyizdir. Kendimizi toparlayıp fiziksel duruma, elimizdeki işe, konuşmakta olduğumuz kişilere dönmeden önce birkaç dakika o hayal akışında kaboluruz.

Kim olduğumuz hakkında gerçek bir fikir edinmek, daha eksiksiz ve bütünleşmiş insanlar olmak için bilinçdışına gitmek ve onunla iletişim kurmak zorundayız. Kendi benliğimizin çoğu ve karakterimizi belirleyen birçok unsur bilinçdışında bulunur. Ancak bilinçdışına yaklaşarak bilinçli, tam, bütün insanlar olabiliriz. Jung, bilinçdışına yaklaşarak ve onun sembolik dilini öğrenerek daha zengin ve dolu hayatlar yaşadığımızı göstermiştir. Bilinçdışının insafına kalmak veya onunla sürekli savaşmak yerine bilinçdışıyla ortaklaşa yaşamaya başlarız.

Gelgelelim, çoğu insan bilinçdışına isteyerek yaklaşmaz. Ancak bilinçdışıyla sorun yaşadıklarında onun farkına varırlar. Biz modern insanlar, iç dünyamızla temasımızı o kadar kaybetmişiz ki onunla çoğunlukla psikolojik stres yoluyla karşılaşıyoruz. Örneğin, her şeyi kontrolü altında tuttuğunu düşünen bir kadın, kendini ağır bir depresyon hali içinde bulabilir. Ne o halden kurtulabilir ne de başına gelenleri anlayabilir. Veya bir erkek, görünüşte yaşadığı hayat ile hiç bakmadığı, en derininde sahip olduğu bilinçdışı idealler arasında korkunç çatışmalar yaşadığını görebilir. Kendini parçalanmış veya endişeli hisseder ama nedenini söyleyemez.

Çözemediğimiz nedensiz çatışmalar yaşadığımızda; kendimizde irrasyonel, ilkel veya yıkıcı görünen dürtülerin farkına vardığımızda; bilinçli tutumlarımız, içgüdüsel

benliklerimizle çeliştiği için bir nevrozun olumsuz etkisine maruz kaldığımızda; işte o zaman bilinçdışının hayatımızda bir rolü olduğunu ve onunla yüzleşmemiz gerektiğini fark etmeye başlarız.

Tarihsel olarak, Jung'la Freud, bu tür patoloji aracılığıyla bilinçdışının varlığını yeniden keşfettiler: Bilinç ile bilinçdışı düzeyleri arasındaki ilişkinin bozulduğu hastaların psikolojik acı çekişleri aracılığıyla.

JUNG'UN BİLİNÇDIŞI MODELİ

Jung, bilinçdışının yalnızca bilinçli zihnin bir uzantısı olmadığını, unutulmuş anıların veya hoş olmayan hislerin bastırıldığı bir yer olduğunu keşfetti. Jung, o kadar önemli bir bilinçdışı modeli ortaya koydu ki Batı dünyası hâlâ bu modelin imalarını tam olarak algılamış değil. Jung, bilinçdışının bilinçli zihne ve her bireyin bütünsel kişiliğine dönüşen her şeyin yaratıcı kaynağı olduğunu gösterdi. Bilinçli zihinlerimizin gelişmesi, olgunlaşması ve gizilgüç olarak içimizde taşıdığımız bütün nitelikleri içerecek şekilde kapsamının genişlemesi, bilinçdışı hammaddesi sayesinde olur. Sahip olduğumuzu asla bilmediğimiz güçler ve niteliklerle donanmamızın kaynağı bu hazinedir.

Bütünsel benliğin dengesinde, hem bilinçli hem bilinçdışı zihnin oynayacakları kritik roller vardır, Jung bunu bize göstermiştir. Bu ikisi arasındaki doğru denge bozulduğunda nevroz veya başka rahatsızlıklar ortaya çıkar.

BİLİNCİN EVRİMİ

Jung'un araştırmaları ve çalışması, bilinçdışının bütün insan bilincimizin gerçek kaynağı olduğu sonucuna varmasına neden oldu. Bilinçdışı düzenli düşünce, akıl yürütme,

insan farkındalığı ve hisle ilgili insani kapasitemizin kaynağıdır. Bilinçdışı insanlığın "Özgün Zihni"dir, türümüzün bilinçli bir zihin geliştirmek için temel aldığı ana yapıdır. Daha sonra türümüz bu bilinçli zihni, binlerce yıl geliştirerek bugün sahip olduğu kapsam ve inceliğe ulaştırmıştır. İşleyen bilincimizin her yetisi, her özelliği önce bilinçdışında yer alıyordu, sonra yolunu bulup oradan bilinç seviyesine çıktı.

Jung, bu insani bilinç kapasitesi, rolü ve anlamı hakkında muhteşem bir vizyon geliştirdi. Doğada işlek bir yaratıcı güç –bilinç dediğimiz bu nadir niteliği ortaya çıkarmak için çok uzun süre çaba gösteren bir kozmos– gördü. Doğanın devasa bilinçdışı psikesi, insan soyu aracılığıyla, yavaş yavaş kendinin bir parçasını bilinçli hale getirmişti. Jung'a göre, Tanrı ve bütün kainat evrene bilinçli bir farkındalık getirmek için zaman içinde çaba gösteriyordu ve bu evrimi ileri taşımak insanoğlunun göreviydi.

İnsan bilinci, bilinçdışının temel maddesinden gelişir. Bilinçdışından kademeli olarak bilinç düzeyine yükselen, daha tam, bilinçli bir kişi oluşturmaya çalışan sürekli bir içerik akışı bilincin gelişmesine yardım eder. Bilinçdışı malzemelerin katılımı, ta ki en sonunda bilinçli zihin bütünsel benliğin bütünlüğünü yansıtıncaya kadar devam etmek zorundadır.

Jung'a göre, her ölümlünün bu evrimde oynayacağı bireysel bir rol vardır. Nasıl bilince yönelik kolektif insani kapasitemiz bilinçdışı psikeden evrilmişse, bu her bireyde de böyle olur. Her birimiz, bireysel bir yaşamda, insan soyunun evrimini tekrarlamak ve bilincin evrimini ileri taşıyan bireysel bir kap olmak zorundayız.

Her birimiz evrensel sürecin kendini gerçekleştirdiği bir mikrokozmosuz. Bu yüzden hepimiz bilinçdışı içeriğin bi-

linçli zihin düzeyine doğru hareketine kapılmış durumdayız. Her birimiz, ego-zihnin bilinçdışına doğru geri hareketine katılıyor, onu doğuran ana yapıdaki kökü ile yeniden bağlantı kuruyoruz.

Her bireyin bilinçdışında bilinçli zihni ve bütünsel işlevsel kişiliği şekillendiren ilk model, "plan" vardır. Bu şekillenme doğumla başlar, psikolojik gelişmenin bütün yavaş yıllarından geçip gerçek iç olgunluğa doğru ilerler. Bu model, enerjinin bu görünmez örgüsü, bütünsel bir psikolojik varlığı oluşturacak olan bütün özellikleri, bütün güçlü yanları, hataları, temel yapıyı ve parçaları içerir.

Çoğumuzda bu ham enerji deposunun sadece küçük bir kısmı bilinçli kişiliğe massedilir. Başlangıçtaki planın sadece küçük bir kısmı bilinç düzeyinde gerçekleşir.

Bireyin içsel, bilinçdışı modeli bir katedral planı gibidir: Başta plan fiziksel gerçekliğe çevrilirken, sadece genel hatlar görülebilir. Bir süre sonra, gerçek yapının küçük bir parçası nihai sanat eserinin ne olacağına dair bir fikir verecek kadar bitirilir. Yıllar geçtikçe yapı, son bloklar yerini bulup son rötuşlar tamamlanıncaya kadar taş taş yükselir. Ancak o zaman mimarın görkemli vizyonu ortaya çıkar.

Aynı şekilde, bireysel bir insanın gerçek derinliği ve görkemi, kişiliğin ana unsurları bilinçdışındaki potansiyel seviyeden hareket edip bilinçli işleyiş seviyesinde gerçekleşinceye kadar asla tam olarak ortaya çıkmaz.

Her birimiz bir hayat inşa ediyoruz, bir yapı inşa ediyoruz. Her insanın içinde plan ve temel yapı, bilinçdışında derin bir yerde belirlenir. Ama içimizde yerleşik olan tam potansiyeli gerçekleştirmek için bilinçdışına danışmamız ve onunla işbirliği yapmamız gerekir. Ve içsel gelişim sürecinin her zaman getirdiği zorluklarla ve acı verici değişikliklerle yüzleşmek zorunda kalırız.

BİLİNÇDIŞININ ORTASINDA EGO

Bilinçdışı, bilinçli zihinden çok daha büyük, muazzam bir enerji alanıdır. Jung, egoyu –bilinçli zihni– muazzam bilinçdışı okyanusunda bir inip bir çıkan bir mantara benzetiyordu. Bilinçli zihni, buzdağının suyun üzerinde yükselen ucuna da benzetiyordu. Buzdağının yüzde 95'i karanlık, buzlu suların altında gizlidir. Bilinçdışı, buzdağının büyük bölümü gibi, görüş alanının dışındadır. Ama muazzam derecede güçlüdür ve saygı gösterilmezse, suyun altındaki bir buzdağı kadar tehlikelidir. Buzdağları ile çarpışmanın ardından batan *Titanik*'ten daha fazla insan, bilinçdışı ile çarpıştıktan sonra batmıştır.

Ego, Latincede "ben" anlamına gelir. Freud'la Jung, bilinçli zihni *ego* şeklinde nitelendirdiler çünkü bu, psikenin kendisini "ben", yani "özbilinçli" olarak adlandırdığı kısmıdır; bir varlık olarak, bağımsız ve başkalarından farklı bir enerji alanı olarak kendinin bilincindedir. "Ben" dediğimizde kendimizin farkında olduğumuz o küçük kesiminden bahsederiz sadece. "Ben"in sadece egonun görüş alanı içinde, yüzeyde, bilinç tarafından erişilebilir olan *bu* kişiliği, *bu* özellikleri, *bu* değerleri ve bakış açılarını içerdiğini varsayarız. Bu, "ben"im kim olduğumla ilgili sınırlı, son derece yanlış versiyonumdur.

Ego-zihin bütünsel "ben"in egodan çok daha büyük, daha kapsamlı olduğunun; psikenin bilinçdışında saklı kısmının bilinçli zihinden çok daha büyük ve çok daha güçlü olduğunun farkında değildir.

Bilinçdışının içeriği aslında içimizde derinlerde olsa da egolarımız bilinçdışını dışımızdaymış gibi düşünme eğilimindedir. İnsanların, "Bunu yaptığımda kendimde değildim" gibi şeyler söylediğini duymamızın nedeni budur.

Kendimizi beklenmedik bir şey, kendimize dair bilinçli anlayışımıza uymayan bir şey yaparken bulduğumuzda, ondan sanki biz değil de başka biri hareket ediyormuş gibi söz ederiz. Bilinçli zihin irkilir çünkü bilinçdışı yokmuş gibi davranır. Bütünsel psike, egonun kavrayabileceğinden çok daha büyük ve daha karmaşık olduğundan, bu beklenmedik şeyler içimizden değil de dışımızdan geliyormuş gibi hissedilir her zaman.

Rüyalar ve mitlerde bilinçli zihin genellikle bir ada ile sembolize edilir. Ego, bir ada ortamındaki ada halkı gibi, kendine ait küçük bir dünya –bir düzen ve gerçeklik hakkında bir dizi varsayım– kurar. Egolarımız, küçük adalarının sınırları dışında, görüş alanlarının dar sınırları dışında, egolarımızın algılayamayacağı uçsuz bucaksız bilinçdışı deryasının içerdiği koca bir gerçeklik ve hakikat evreni olduğunun farkında değildir.

Bu görünmeyen enerji okyanusunun derinliklerinde devasa güçler iş başındadır. Atlantis efsanelerinin sembolize ettiği efsanevi krallıklar orada derinliklerde var olur ve bilinçli zihinlerimizin günlük yaşamına paralel hayatlar sürdürür. Alternatif bilinç merkezleri, alternatif değerler, tutumlar ve fikirler orada büyük denizdeki diğer adalar gibi mevcuttur. Arayan bilinçli zihin tarafından keşfedilip kabul edilmeyi bekler.

Bilinçdışı ile çalışmayı öğrenmenin amacı sadece çatışmalarımızı çözmek veya nevrozlarımızla başa çıkmak değildir. Orada derin bir yenilenme, büyüme, güç ve bilgelik kaynağı buluruz. Gelişen karakterimizin kaynağı ile bağlantı kurarız; bütünsel benliğimizi bir araya getirdiğimiz süreçle işbirliği yaparız; içimizde bekleyen o zengin enerji ve zeka yükünden yararlanmaya başlamayı öğreniriz.

BİLİNÇDIŞI VE İÇ YAŞAM

Jung'un tarif ettiği *iç yaşam* hepimizin görünmeyen, bilinçdışı, iç benliklerimizle sürekli arkadaşlık içinde gece gündüz sürdürdüğümüz gizli yaşamdır. İnsan yaşamı dengede olduğunda bilinçli zihin ile bilinçdışı ilişki içinde yaşar. Rüya, vizyon, ritüel ve hayal gücü boyutunda buluştukları için iki seviye arasında sürekli bir enerji ve bilgi akışı vardır.

Modern dünyayı kuşatan felaket, bilinçli zihnin bilinçdışındaki köklerinden tamamen kopmasıdır. Biz, atalarımıza destek olan bütün bilinçdışıyla etkileşim biçimlerini –rüya, vizyon, ritüel ve dini deneyim– büyük ölçüde yitirmiş durumdayız; modern akıl, bu biçimleri ilkel veya batıl sayıp reddetti. Böylece gurur ve kibrimizle, tartışılmaz aklımıza olan inancımızla bilinçdışındaki köklerimizden ve en derin yanlarımızdan koptuk.

Modern Batı toplumunda, iç yaşamı hiç tanımadan hayatımızı sürdürmeye çalıştığımız bir noktaya ulaştık. Bilinçdışı hiç yokmuş gibi, ruh alanı hiç yokmuş gibi, tamamen dışsal, maddi dünyaya odaklanarak dolu dolu bir hayat yaşayabilirmişiz gibi davranıyoruz. Hayatın bütün meselelerini dış yollarla halletmeye çalışıyoruz: Daha fazla para kazanarak, daha fazla güç elde ederek, yeni bir aşk ilişkisine adım atarak veya maddi dünyada "bir şeyi başararak." Ama şaşırarak keşfediyoruz: İç dünya, en sonunda yüzleşmemiz gereken bir gerçekliktir.

Jung, modern yaşamlardaki nevrozların çoğunun, parçalanma hissinin, anlam boşluğunun ego-zihni bilinçdışından bu şekilde ayırmaktan kaynaklandığını gözlemlemişti. Bilinçli varlıklar olarak hepimiz bir parçamızı kaybettiğimize, bir zamanlar bize ait olan bir şeyin eksik olduğuna dair belirsiz bir hisle yaşıyoruz.

Bilinçdışından soyutlanmamız, ruhlarımızdan, ruhun yaşamından soyutlanmamızla eşanlamlıdır. Dini hayatımızın kaybıyla sonuçlanır çünkü bireysel Tanrı anlayışımızı bilinçdışında bulur, tanrılarımızı orada deneyimleriz. Dini işlev –doğuştan gelen bu anlam ve iç yaşantı talebi– iç yaşamın kalanından kopar. Ve hayatımıza ancak *zorla* geri dönme imkanı bulur: İlgilenmemiz gereken nevroz, iç çatışmalar ve psikolojik belirtiler yoluyla.

Birkaç yıl önce bir Roma Katolik okuluna konuşma yapmak için davet edildim. Son dakikada muzır bir dürtüye kapılıp konuşmama "Düşük Dereceli Dini Bir Deneyim Olarak Nevrozunuz" adını verdim. Belli ki konuşma cemaati derinden sarsmıştı. Şimdiye kadarkinden çok daha fazla soru, ateşli konuşmalar ve öfkeli seslerle karşılaştım. Anlayacağınız üzere, konu kanayan bir yaraya parmak basmıştı. İnsanlar, ruha gitmezsek, ruhun bize nevroz olarak geldiğini duyunca irkilmişlerdi. Bu, günümüzde psikoloji ile din arasındaki anlık, pratik bağlantıdır.

Her insan iç yaşamı şu veya bu şekilde yaşamak zorundadır. Bilinçli veya bilinçdışı, istemli veya istemsiz olarak, iç dünya bize varlığını kabul ettirip hakkını alacaktır. O beldeye bilinçli olarak gitmek, *iç çalışma* ile olur: Dualarımız, meditasyonlarımız, rüya çalışmamız, törenlerimiz ve aktif hayal gücümüzle. Çoğumuzun yaptığı gibi, iç dünyayı görmezden gelmeye çalışırsak, bilinçdışı hayatımıza patoloji yoluyla girecektir: Psikosomatik semptomlarımız, zorlantılarımız, depresyonlarımız ve nevrozlarımızla.

BİREYLEŞME SÜRECİ

Kamil insanlar olmak üzere dünyaya geliriz. Jung, yaşam boyu devam eden bu süreç için *bireyleşme* terimini kulla-

nır. Bireyleşme, bütünsel benliklerimize uyanmamız olup bilinçli kişiliklerimizin gelişmesini sağlar. Ve bu gelişme, bilinçli kişiliklerimiz bilinç öncesi seviyede, her birimizin doğasında bulunan bütün temel unsurları içerinceye kadar devam eder. Bu, daha önce sözünü ettiğimiz "planın gerçekleştirilmesi"dir.

Buna niçin "bireyleşme" deniyor? Çünkü bu kendini gerçekleştirme ve daha yetkin biri olma süreci kişinin özel, bireysel yapısını da ortaya çıkarır. Evrensel insan özellik ve olasılıklarının, nasıl her bir bireyde başka hiç kimseye benzemeyen bir şekilde birleştiğini gösterir.

Jung, her bireyin psikolojik yapısının benzersizliğini vurgulamıştır. Dolayısıyla, bu sürece verdiği ad bir rastlantı değildi ve Jung'un bir kanısını yansıtıyordu: Kişi, bilinçdışı ile ne kadar çok yüzleşip onun içeriği ile bilinçli zihinde olanlar arasında bir senteze giderse, kendine özgü benzersiz bireyselliğini o kadar çok kavrar.

Bununla birlikte bireyleşme, insan soyundan soyutlanmak anlamına gelmez. Bireyler olarak kendimizi daha güvende, kendi içimizde daha tam hissettiğimizde diğer insanlara benzediğimiz sayısız yolu aramak da doğaldır: Bizi insan topluluğunda birbirimize bağlayan değerler, ilgiler ve özü itibarıyla insani nitelikleri. Yakından bakarsak görürüz: Bireyselliğimiz, bütün insanlarda ortak evrensel psikolojik kalıpları ve enerji sistemlerini birleştirmemizdeki bize özgü yol demektir. Jung, bu kalıplara *arketipler* adını veriyordu.

Arketipler evrensel olduğu için hepsi her bireyin bilinçdışında mevcuttur. Ama bireysel insan psikelerini oluşturmak üzere sonsuz çeşitlilikte birleşir. Bütün bunları fiziksel insan bedeniyle karşılaştırabiliriz. Bazı yönlerden bedenlerimiz, diğer bütün insanlarınki gibidir. Hepimizin şu ya da biçimde kolları, bacakları, kalpleri, karaciğerleri ve cildi

vardır. Bunlar, insan türünün evrensel özellikleridir. Yine de parmak izlerimi veya saç tellerimi diğer insanlarınkilerle karşılaştırırsam, iki insan vücudunun tam olarak aynı olmadığını görürüm.

Aynı şekilde, insan soyundaki evrensel psikolojik enerjiler ve kapasiteler her birimizde farklı şekilde birleştirilmiştir. Her insanın kendine özgü bir psikolojik yapısı vardır. Kişi, birey olmanın ne anlama geldiğini ancak o içsel yapıyı yaşayarak keşfeder.

Bireyleşme üzerine çalışırsak, kendi benliğimizden gelen fikir ve değerler ile çevremizdeki dünyadan aldığımız sosyal görüşler arasındaki farkı görmeye başlarız. Bir toplumun ya da bir insan grubunun uzantılarından ibaret olmayı bir yana bırakabiliriz: Doğuştan gelen doğamızdan doğal olarak ortaya çıkan kendi değerlerimizi, kendi yaşam biçimlerimizi oluşturduğumuzu öğreniriz.

Bu bireyleşme sürecinden büyük bir güvenlik duygusu gelişir. Kişi, başkası gibi olmak için mücadele etmenin gerekli olmadığını anlamaya başlar çünkü insan kendisi olmakla en emin zeminde durur. Kendimizi tam olarak tanımanın ve içimizde bulunan bütün güçlü yönleri geliştirmenin ömür boyu sürecek bir görev olduğunu fark ederiz. Başkasının hayatını taklit etmemiz gerekmez. Artık -mış gibi yapma gereği ortadan kalkar çünkü bizim olan zaten yeterince zengindir ve beklediğimizden çok daha fazladır.

İÇ ÇALIŞMA:
Bilinçdışını Arama

Bu kitabın amacı, kendi iç çalışmanızı yapmanız için pratik, adım adım bir yaklaşım sağlamaktır. Spesifik olarak hem rüya çalışması hem Aktif Hayal Gücü için dört aşamalı bir yöntem bulacaksınız. Keşfimizin bir parçası ve bilinçdışına giden yollar olarak tören ve hayalin kullanımlarına da değineceğiz.

Bu tekniklere "iç çalışma" diyorum çünkü bunlar bilinçdışının iç dünyasına yaklaşmanın doğrudan, güçlü yollarıdır. İç çalışma, içimizdeki bilincin daha derin katmanlarını fark etmemizi ve bütünsel benliğin bütünleşmesine doğru ilerlememizi sağlayan çabadır.

Teorik düzeyde ne kadar sofistike olsak da pratik bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. Hepimiz bir dizi psikolojik teoriyi incelemiş olsak da çok az kişi rüyalar ve bilinçdışı ile fiilen çalışmaya nasıl başlayacağı hakkında fikir sahibidir. Genellikle enerjimiz başladığı yerde, teori düzeyinde kalır ve iç benlikle somut, doğrudan bir karşılaşmaya dönüşmez.

Psike dünyasında bilinci oluşturan, teorik fikirlerden ziyade sizin *çalışma*nızdır. Kendi rüyalarımıza gidip orada bulduğumuz sembollerle içtenlikle çalışırsak, konuyla ilgili psikolojik teorileri ne kadar bildiğimizden bağımsız olarak, genellikle kendimiz hakkında bilmemiz gerekenlerin çoğunu ve hayatımızın anlamını öğreniriz.

İç çalışmanın amacı bilinci oluşturmaktır. Kendi iç çalışmanızı yapmayı öğrenerek, hayatınızın sunduğu çatışma ve zorlukların içyüzünü kavrarsınız. Orada keşfedilmeyi bekleyen güçlü yönleri ve kaynakları bulmak için kendi bilinçdışınızın gizli derinliklerini araştırabilirsiniz.

Aslında zihnimizi bilinçdışının iletilerine açan herhangi bir derin düşünme biçimi "iç çalışma" olarak adlandırılabilir. İnsanlık, iç dünyaya dair her biri bir tarih evresine, bir kültüre, bir dine veya ruhla ilişkimizle ilgili bir görüşe uygun, sonsuz çeşitlilikte yaklaşım geliştirmiştir. Bu yaklaşımlara birkaç örnek vermek gerekirse: Yogasal meditasyon, Zen Budizminde *zazen*,* Hıristiyanlıkta derin dini düşünceye dalarak dua, Thomas à Kempis ve Loyolalı Ignatius'un İsa'nın yaşamı üzerine tefekkürleri, tasavvufta zikir ve Konfüçyüs felsefesinde etik tefekkür.

Jung, Avustralya'nın Aborjin halkının, uyanık hayatlarının *üçte ikisini* bir tür iç çalışma ile geçirdiklerini gözlemişti. Bu insanlar dini tören yapıyor, rüyalarını tartışıp yorumluyor, ruhsal arayışlarda bulunuyor, "gezintiye çıkıyor"lardı. Bütün bu tutarlı çaba iç yaşama, rüyalar, totemler ve ruhlar alemine, yani bilinçdışıyla temas kurmaya adanmıştı. Biz modern insanlar bütün bir hafta boyunca iç dünyaya birkaç saat boş vakti çok zor ayırabiliyoruz. Bu yüzden, bütün teknolojimize rağmen ruhumuz ve Tanrı hakkında görünüşte ilkel insanlardan daha az şey biliyor olabiliriz.

Ama Aborjinlerle aramızda bir başka temel fark var: Onlar eski ibadet ve iç dünyaya yaklaşma biçimlerine bağlı kalıyorlar. Ruha gitmeyi seçtiklerinde, ruh arayışını yapmanın önceden belirlenmiş bir yolu, rüyaları ve görüleri anlamanın önceden belirlenmiş bir yolu, tanrılarla sihirli çem-

---

* *Zazen*: Oturarak yapılan meditasyon. (ç.n.)

berde veya sunakta buluşmanın önceden belirlenmiş bir töreni var. Biz, eski yöntemlerin çoğunu yitirdik. Aramızda rüyalar beldesinde nasıl yürüneceğini, büyük ruhlarla nasıl iletişim kurulacağını bir kez daha öğrenmek isteyenler, rüyalarımıza nasıl gideceğimizi, bilinçdışının enerjisiyle eski ateşleri nasıl canlandıracağımızı, uzun süredir unutulmuş kabile anılarını nasıl yeniden uyandıracağımızı yeniden öğrenmek durumundalar. Ruha giden bir yol, modern zihnimize mantıklı gelen bir yol bulmak için Carl Jung gibi modern bir şamana gitmeliyiz.

Keşfedeceğimiz iç çalışma biçimleri, Jung'un öğretilerine ve içgörülerine dayanmaktadır. Elbette rüya çalışmasının kaynağı, Jung'un rüya analizidir. Bu çalışma, rüyaların sembolik dilini okumayı öğrenmeyi içerir. Aktif hayal gücü, bilinçli zihin ile bilinçdışı arasında etkili bir çalışma ilişkisi geliştirmek için hayal gücünün gücünü kullanmanın özel bir yoludur. Bu, çok eski bir işlemdir; Jung onu modern insanların kullanabileceği bir teknik içinde yeniden formüle etmiştir.

Aktif hayal gücü, insanın belli bir amaç güderek, bir şeyi "zihninde canlandırdığı" bazı güncel tekniklere benzemez. Senaryo yoktur. Aktif hayal gücünün bilinçdışı ile tamamen farklı bir ilişkisi vardır. Bu ilişki, bilinçdışının gerçeklik ve gücünün tanınmasına dayanır. Aktif hayal gücünde, orada ne olduğunu bulmak ve bilinçli zihne ne sunacağını öğrenmek için bilinçdışınıza gidersiniz. Bilinçdışı, bilinçli zihnin amaçlarına uyacak şekilde yönlendirilecek bir şey değil, bizi tam bir olgunluğa götüren, diyaloğa gireceğimiz, bizimle eşit bir yol arkadaşıdır.

Birçok kişi, bilinçdışının bilinçli zihnimizle rüyalar aracılığıyla iletişim kurduğunun farkındadır. Birçok kimse, rüyaların nasıl yorumlanacağına dair teoriler öğrenmiştir. Ne

var ki kendi özel rüyalarımızla çalışmayı denediğimizde çoğumuzun eli ayağı tutulur. İşte tanıdık bir senaryo: Canlı bir rüya ile uyanıyorum. "Rüyayı kendi başıma yorumlamaya" karar veriyorum. Rüyayı görev bilinciyle defterime yazıyorum. "Yorumlamaya" geçiyorum. Aniden beynim duruyor. Kendime soruyorum: "Ne yapmam gerek? Nereden başlamalıyım?" Sayfaya bakıyorum. Rüya ya apaçık ya da büsbütün anlamsız görünüyor.

Bazen rüya görüntüleri için bazı çağrışımlar bulmaya çalışırız. Ama sabrımız tükenir. Asıl noktayı kaçırdığımızı hissederiz. Başka bir gün rüyaya geri dönüp bir daha denemeye karar veririz ama o zaman geldiğinde yapmamız gereken başka işlerimiz olur.

Çalışmamın ilk yıllarında, bunun hastalar ve arkadaşlar arasında genel bir sorun olduğunu keşfettim. Rüya sembolizmi teorileri hakkında ne kadar çok şey okumuş olursak olalım, kendi rüyalarımız üzerinde çalışmaya gelince –pratik, dolaysız bir uğraş– hepimiz takılıp kalırız. İnsanlar, rüyalarla dolu defterlerle muayenehaneye geliyorlardı. Rüyalardan ne öğrendiklerini sorduğumda "Anlamıyorum. Analiz saatimde buradayken, rüyalarımdan aydınlatıcı pek çok şey öğreniyorum. Ama üzerlerinde çalışmak için tek başıma oturduğumda hiçbir şey görmüyorum. Nereden başlayacağımı bilmiyorum" diyorlardı.

Kişinin kendi rüyalarını yorumlamaya başlaması sadece meslekten olmayanlar için bir sorun olmakla kalmaz; çoğu psikolog için de eşit derecede bir sorundur. Hastaların rüyaları ile çalıştığımda parlak sonuçlara ulaşabilirim ama kendi rüyam söz konusu olduğunda zihnim kısa devre yapar. Bu normaldir çünkü her rüya, rüya görenin bilinçli olarak bilmediği bilgiler iletir. O yüzden, rüyanın ne söylediğini kavramak gerçek bir çabayı, kapasitelerimizi biraz geniş-

letmeyi gerektirir. Yorum çok kolay geliyorsa muhtemelen pek de doğru veya derin değildir.

Bu pratik ihtiyacı karşılamak için bu kitapta bulacağınız dört aşamalı rüya yaklaşımını geliştirmeye başladım. Amacım, insanların rüyalarını kendi başlarına yorumlamaları için bir yol sağlamak. Çoğu kişinin özgüveni için kendi rüyalarına, kendi bilinçdışına nasıl gideceğini öğrenmesi gerekir. Ama bunu yapmak için yola çıkmamızı sağlayan pratik bir yaklaşıma ihtiyacımız var: Rüyaya yaklaşmamızı, rüyayı sembollere ayrıştırmamızı ve bu sembollerin bizim için anlamlarını keşfetmemizi sağlayan bir dizi fiziksel ve zihinsel adım.

Ben ve hastalarım yıllar önce, dört aşamalı yöntemi geliştirdiğimizden bu yana, onu bilinçli olarak kullanan çoğu insanın, rüyalarının gerçek özüne erişip epey doğru bir yoruma ulaşabildiğini gözlemledim. Rüyalarının özünü veya ana enerjisini buluyorlar, önemli olan da bu.

Teorilerle fazlaca uğraşma, rüya çalışmasının önündeki başlıca engeldir:

> Doğal olarak, doktor "yöntemler"e aşina olmalıdır. Gelgelelim, spesifik, rutin herhangi bir yaklaşımı benimsememesi gerekir. Genel olarak, kişinin teorik varsayımlardan sakınması gerekir. ...Bence bireylerle uğraşırken yalnızca bireysel anlayış işe yarar. Her hasta için farklı bir dile ihtiyacımız var. Bir analizde Adler lehçesini, diğerinde Freud'unkini konuştuğumu duyabilirsiniz. (Jung, *ARD*, s. 131.)*

---

* *Anılar, Rüyalar ve Düşünceler*, kitap boyunca bu kısaltma ile gösterilecektir. Jung'un diğer eserlerine önce cilt numarası, sonra paragraf numarası verilerek, TE (Toplu Eserler) kısaltması ile gönderme yapılacaktır. Dipnotları olabildiğince aradan çıkarmak için, metinde bütün alıntılardan sonra sadece yazarın adı ve ilgili metnin kısa başlığı yer alacaktır. Bütün alıntıların tam referansları Kaynakça'da verilmiştir.

Jung'dan hastalarıma soyut kavramlara inanmamalarını söyleme cesaretini aldım. Kendi bilinçdışınıza, kendi rüyalarınıza inanın. Rüyalarınızdan bir şeyler öğreneceksiniz, onlarla çalışın. Rüyalarınızdaki sembollerle günlük hayatınızdaki fiziksel arkadaşlarınızmış gibi yaşayın. Bunu yaparsanız, onların gerçekten iç dünyanızdaki arkadaşlarınız olduklarını keşfedeceksiniz.

ANALİZ VE EV ÖDEVİ

Bu kitabın amacı, formel analiz yapıyorsanız, analistinizin yardım ve rehberliğinin yerini almak değil; ev ödevinizde size yardımcı olmaktır. Burada bulduğunuz yaklaşımları değerlendirmeli ve bu teknikleri kullanırken analistinizin tavsiyelerine uymalısınız.

İnsanlar günbegün ev ödevlerini yaptıklarında ve rüyalarını, hayal malzemelerini, aktif hayal güçlerini üzerinde çalışıp kısmen "sindirdikten" sonra terapiste getirdiklerinde analizden en iyi sonucu alırlar. O zaman analiz saati, önceden yapılmış çalışmayı iyileştirip geliştirmeye ayrılabilir. Bu, analistin, hastanın zamanını en iyi şekilde değerlendirmesini sağlar ve hastanın daha hızlı bir şekilde gelişmesine yardımcı olur.

ANALİSTSİZ ÇALIŞMA

Başvurabileceğiniz bir analistiniz yoksa rüyalarınız üzerinde çalışmanın veya kendi başınıza diğer iç çalışma tekniklerini kullanmanın doğru olup olmadığını merak edebilirsiniz. Bunu güvenle yapabileceğinize ve bu yöntemleri öğrenmenin size fayda sağlayacağına inanıyorum. Bir tek koşulla: *Önlemlere uymalısınız*!

Bu bölümleri okurken, sorun yaşamamanız için bazı uyarılar ve öneriler bulacaksınız. Bunları mutlaka ciddiye

alın ve bunlara mutlaka uyun. Bilinçdışına yaklaştığınızda, insan deneyimindeki en güçlü ve özerk güçlerden biriyle karşı karşıya olduğunuzu anlamalısınız. İç çalışma tekniklerinin amacı, bilinçdışının büyük güçlerini harekete geçirmektir ama bu bir anlamda sıcak su fıskiyesinin kapağını açmak gibidir: Dikkatli olmazsanız, işler çığırından çıkabilir. Bu süreci ciddiye almazsanız veya onu salt bir eğlenceye döndürmeye çalışırsanız kendinize zarar verebilirsiniz.

Aktif hayal gücü konusunda özellikle dikkatli olmalısınız. Aktif hayal gücü bu bilimden anlayan, iç dünyanın yoğun etkisinden bunalırsanız sizi sıradan dünyaya nasıl geri getireceğini bilen biri olmadıkça uygulanmamalıdır. Kurallara uyar ve sağduyumuzu kullanırsak aktif hayal gücü güvenlidir ama çok derinlere inme ve bilinçdışının çok derinlerine batıyormuşuz gibi hissetme ihtimali vardır. Yardımcınız, bir analist veya meslekten olmayıp aktif hayal gücü konusunda biraz deneyimi olan bir kişi olabilir. Önemli olan, yönünüzü kaybederseniz arayabileceğiniz bir arkadaşınızın olmasıdır.

Bunların hiçbiri sizi iç çalışma yapmaktan caydırmamalıdır. Yalnızca evrensel bir yasayı dile getiriyoruz: İyilik için büyük güce sahip herhangi bir şey, güç yanlış kullanılırsa yıkıcı da olabilir. İç dünyanın kuvvetli güçleriyle yakın bir şekilde yaşamak istiyorsak, onlara saygı duymamız da gerekir.

Alternatif Gerçeklikler: Rüya Dünyası, Hayal Gücü Beldesi

Sözel kalıplarımız, otomatik varsayımlarımızın çoğunu açığa vurur: Kişi bir arkadaşıyla bir rüyayı değerlendirirken, arkadaşı muhtemelen "Bu ayrıntı *gerçekten* oldu mu? Yoksa sadece rüyada mı geçiyor?" gibi bir şeyler soracaktır. Bunun anlamı, rüyada olanın "gerçek" olmadığıdır. Aslında şöyle sormak daha doğru olur: "*Rüya gerçekliğinde* mi yoksa fiziksel gerçeklikte mi oldu? Rüya dünyasında mı yoksa sıradan dünyada mı?"

Her ikisi de gerçek dünyalardır, her ikisi de gerçekten var olan gerçeklerdir. Ama rüya dünyasının, biz farkına varırsak, hayatlarımız üzerinde dış olaylardan daha pratik ve somut bir etkisi olur. Çünkü bilinçdışı güçlü dinamiklerini rüya dünyasında sergiler. Büyük güçlerin davranışlarımızın çoğunu motive eden tutumları, idealleri, inançları ve zorlantıları üretmek için savaştığı veya birleştiği yer burasıdır.

Rüyalara duyarlı hale geldiğimizde rüyadaki her dinamiğin bir biçimde pratik yaşamlarımızda kendini gösterdiğini keşfederiz: Eylemlerimizde, ilişkilerimizde, kararlarımızda, otomatik rutin işlerimizde, dürtülerimizde ve duygularımızda. Yaşamın bu unsurlarını bilinçli olarak kontrol ettiğimizi sanırız. Ama bu sanı, büyük bir yanılsamadır: Ego denetimi yanılsaması. Aslında hayatımızın bu

yönleri çok daha derin bir yerde belirlenir. Bunların kök kaynakları, görüp anlayabileceğimiz bir biçimde rüya dünyasında açığa çıkar.

Rüyalar, bilinçdışını dışa vurur. Sembollerden oluşan dinamik mozaikler olup bilinçdışındaki büyük enerji sistemlerinin hareketlerini, çatışmalarını, etkileşimlerini ve gelişimlerini dile getirir.

Bilinçdışı, görüntüler yaratma ve bu görüntüleri semboller olarak kullanma konusunda özel bir kapasiteye sahiptir. Bilinçdışının, içeriğini bilinçli zihne iletmesini sağlayan bir dil yaratarak rüyalarımızı biçimlendiren bu sembollerdir.

Tıpkı yanmakta olan bir ateşin doğal olarak ısı yayması gibi, bilinçdışı da doğal olarak semboller üretir. Bilinçdışı bunu doğası gereği yapar. Bu sembolleri okumayı öğrendikçe, içimizdeki bilinçdışının işleyişini algılama yeteneği kazanırız. Bu sembol üretme yeteneği, rüyalarımızdan daha fazlasını etkiler: Bütün insan yaşamı, bilinçdışındaki kaynaklardan gelen sembolik görüntüler akışıyla beslenir:

> Bilinçdışının sembolik imgeleri, bütün gerçekleşmeleri ile insan ruhunun yaratıcı kaynağıdır. Yalnızca bilinç ve bilincin dünyayı felsefi kavrayışına özgü kavramlar değil, aynı zamanda din, ritüel ve kült, sanat ve gelenekler de sembolden doğmuştur. Ve bilinçdışının sembol oluşturma süreci insan ruhunun kaynağı olduğu için tarihi, insan bilincinin doğuşu ve gelişimi ile neredeyse özdeş olan dil, hep sembolik bir dil olarak yola koyulur. Dolayısıyla Jung şöyle yazar: "Arketipsel bir içerik kendini her şeyden önce metaforlarla ifade eder." (Neumann, *Ana Tanrıça*, s. 17.)

Bilinçdışının imge-sembolleri bilinç düzeyine başlıca iki yoldan ulaşır: Rüyalar ve hayal gücü. Rüyalarla sembolik niteliği kavramak daha kolaydır çünkü çoğu zaman rüyalar, günlük fiziksel yaşamda imkansız olan mitsel yaratıklar ve doğaüstü durumlar içerir. Genellikle insanlar görüntülerin sembolik olduğunu ve bire bir alınmaması gerektiğini öğreninceye kadar rüya görüntülerinin ne olduğunu çözemezler.

Rüya görüntüleri, alıştığımız gibi bir anlam ifade etmediği için insanlar onları "tuhaf" veya anlamsız bulup reddeder ama aslında rüyalar tamamen tutarlıdır. Dillerini öğrenmek için zaman ayırırsak, her rüyanın sembolik iletişimin bir başyapıtı olduğunu keşfederiz. Bilinçdışı kafamızı karıştırmak için değil, sadece bu onun anadili olduğu için sembollerle konuşur.

> Rüyanın bir "dış görünüş" olduğu, rüyanın anlamının – önceden bilinen ama deyim yerindeyse bilinçten sinsice gizlenen anlamın– bu dış görünüşün ardında saklı olduğu görüşünü asla kabul edemedim. Bana göre rüyalar doğanın bir parçasıdır. Doğa aldatma niyeti taşımaz, elinden geldiğince bir şeyi ifade eder, tıpkı bir bitkinin büyüdüğü veya bir hayvanın elinden geldiğince yiyeceğini aradığı gibi. Bu yaşam biçimlerinin de gözlerimizi aldatmak gibi bir dileği yoktur ama gözlerimiz uzağı görmediği için biz kendimizi aldatabiliriz. Freud'la tanışmadan çok önce, bilinçdışını ve bilinçdışının doğrudan açıklayıcıları olan rüyaları hiçbir keyfiliğin ve en önemlisi, aldatmacanın atfedilemeyeceği doğal süreçler olarak görüyordum. (Jung, *ARD*, s. 161.)

Bir rüyayı, bilinçdışının kendi iç dramasını yansıttığı bir ekrana benzetebiliriz. Orada bütünsel karakterimizin çoğunu

oluşturan çeşitli iç kişilikleri, bilinçdışını oluşturan güçler arasındaki dinamikleri görürüz. Bu görünmez kuvvetler ve onların faaliyetleri, deyim yerindeyse, ekrana aktarılan enerji yükleri oluşturur. Bunlar görüntü biçimini alırlar ve rüya görüntülerinin etkileşimi bize içimizde devam eden iç dinamiklerin tam bir temsilini verir.

Bu görüntüleri nasıl anlamamız gerektiğini öğrenirken, kavramsal çıkış noktamız bunların bire bir alınmaması gerektiğini fark etmektir: Rüyalar beldesinde bizim için *görülebilir* olabilsin diye bu görüntünün biçim ve rengine bürünen bir tavır, bir iç kişilik, içsel bir gelişim veya çatışma aramayı öğreniriz.

HAYAL GÜCÜ VE SEMBOLLER

Rüyaların, bilinçdışının iki büyük iletişim kanalından ilki olduğunu söylemiştik. İkincisi, hayal gücüdür.

İlk başta, hayal gücünün tutarlı bir iletişim organı olduğunu, bilinçdışının içeriğini ifade etmek için son derece rafine, karmaşık bir sembol dili kullandığını duymak birçok insanı şaşırtır. Yine de doğrudur: Hayal gücünü deneyimli bir gözle izlemeyi öğrenirsek, onun gerçek bir enerji akışı ve çoğu zaman bilinçdışından akan anlamlı görüntüler olduğunu keşfederiz.

Bilinçdışından bilinçli zihne giden iki kanalı zihnimizde canlandırabiliriz. İlk kanal, rüya görme yetisidir; ikincisi, hayal gücü yetisidir. Rüya görme ve hayal gücünün ortak bir özel niteliği vardır: Bilinçdışının görünmez biçimlerini, bilinçli zihnin algılayabildiği görüntülere dönüştürme gücü. Bu yüzden, bazen rüya görmeyi uyku sırasında işbaşında olan hayal gücü; hayal gücünü ise biz uyanıkken içimizden akan rüya dünyası gibi hissederiz.

Bilinçdışı geceleri rüya-zihin ekranında örüntüler oluşturan enerji yükleri yaydığı gibi, uyanık saatlerde de çalışır. Hisler, ruh halleri, en çok da hayal gücünde beliren görüntüler biçiminde bilinçli zihne ulaşan sürekli bir enerji sinyalleri akışı yayar. Rüyalarda olduğu gibi, öğrenmek isteyen kişi görüntülerin sembolik anlamlarını anlayabilir.

Hayal gücünde akan malzeme, önemsiz olandan kahince olana uzanan yelpazede birçok biçim alır. Skalanın en altında *pasif hayal* vardır. Bu, gün içinde fırsat buldukça zihnimizden hızla geçen veya bazen uzun süreler boyunca dikkatimizi dağıtan hayal ürünü gündüz düşüdür. Bu tür hayaller, bilince hiçbir şey katmayan eğlenceler veya dikkat dağıtıcı şeylerdir.

Skalanın en üst noktasında *görü deneyimi* vardır; bunda aktif hayal gücü ile dini karşılaşma iç içe geçer. Aktif hayal gücü, bilinçdışına yaklaşmak için hayal gücünü yapıcı bir şekilde kullanmanın bir yoludur; derin düşünme biçimleri de dahil olmak üzere başka birçok yol vardır.

Yirminci yüzyıl kültürümüz kolektif olarak hayal gücüne karşı son derece önyargılıdır. Bu, insanların söylediği şeylere yansır: "Hayal görüyorsunuz, o kadar" veya "Bu, hayalinizden ibaret, gerçek değil."

Aslında kimse hayal gücünde bir şey "uydurmaz." Hayal gücünde görünen malzeme, bilinçdışından kaynaklanmak zorundadır. Doğru anlaşıldığında, hayal gücü bu malzemenin bilinçli zihne aktığı bir kanaldır. Daha doğrusu, hayal gücü görünmez malzemeyi bilinçli zihnin algılayabileceği görüntülere dönüştüren bir *dönüştürücü*dür.

Hayal gücü (İng. *imagination*) kelimesinin kökü, "görüntü" anlamına gelen Latince *imago* kelimesidir. Zihinde görüntü oluşturma yetisidir, iç dünyanın varlıklarını görebilmemiz için onları kılığa büründürme gücüne sahip

organdır. Bilinçdışının kendini ifade etmek için kullandığı sembolleri üretir.

Yüzyıllar boyunca uzun bir dizi tarihsel ve psikolojik gelişme, hayal ve hayal gücünün gerçekte ne olduğu hakkında halihazırdaki yanlış anlamalara yol açtı. Burada bu gelişmelerin tamamını hatırlatma imkanımız yok ama önyargı çok yaygın olduğu için entelektüel atalarımız Eski Yunanların hayal ve hayal gücünü nasıl anladıklarına kısaca bakmak yerinde olur.

Hayal (İng. *fantasy*) kelimesi, Yunanca *phantasia* kelimesinden gelir. Bu kelimenin orijinal anlamı öğreticidir: *Phantasia*, "görünür kılmak" anlamına geliyordu; "görünür kılmak, ortaya çıkarmak" anlamına gelen bir fiilden türemişti. Bağlantı açıktır: Hayal kapasitemizin psikolojik işlevi, bilinçdışı psikenin normal olarak görünmez olan dinamiklerini *görünür kılmak*tır.

Burada, Yunan psikolojisindeki temel bir derin kavrayışı buluruz. Modern derinlik psikolojisinin yeniden keşfettiği bu kavrayış şudur: İnsan zihni görünmez dünyayı zihinde görülüp izlenebilsin diye, görünür biçimlere dönüştürmek gibi özel bir güce sahiptir. Bu görünmez alana bilinçdışı diyoruz: Platon için bu, ideal formlar dünyasıydı; diğer Antikçağlılar onu tanrıların küresi, saf ruh bölgesi olarak düşünüyorlardı. Ama herkes bir şeyi hissetmişti; o da şudur: Bilinçdışını ancak *görüntüler oluşturma* gücümüz sayesinde görebiliriz.

Yunanlarda *phantasia*, zihinde şiirsel, soyut ve dini görüntüler oluşturmaya yönelik bu özel yeti anlamına geliyordu. *Phantasia*, iç dünyanın içeriğini, ona biçim vererek, kişileştirerek "görünür kılma" gücümüzdür. Yunanlar, tanrıların ilahi görüntülerine bürünmüş ideal formlar veya evrensel nitelikler olarak kendini dışa vuran iç dünya ger-

çekliğini doğal karşılıyorlardı. Onlar için *phantasia*, o ilahi dünyanın insan zihni ile konuştuğu organdı.*

Avrupa psikolojisinde, en azından Ortaçağ'a kadar, hayal gücü veya *phantasia* denen görüntü oluşturma yetisi, manevi ve estetik dünyalardan anlamlar alan ve bunları bir iç imge halinde biçimlendiren –yani bellekte tutulup düşünme ve akıl yürütme nesnesi kılınabilen bir iç imgeye dönüştüren– organ olarak düşünülüyordu. Dinde hayal gücü yetisi ilham, vahiy ve deneyimin doğal yoluydu. Bilginin bilinçli zihne hayal gücü yoluyla girmesi, herhangi bir şekilde bilgiye olan güveni sarsmıyordu çünkü "geleneksel olarak, şiirsel hayal gücü deneyimine, imgelenen şeyin gerçekliğine olan inancın eşlik ettiği kabul ediliyordu" (*Oxford İngilizce Sözlüğü*).

"Hayal"in (*fantasy*) diğer, paralel anlamı –kurmaca bir gündüz düşü, hayali ve gerçekdışı bir şey– Elizabeth döneminde yerleşmeye başlamış olsa gerektir. *Fantasy* kelimesinden, salt eğlence amacıyla tuhaf şekilde hayal gücünde uydurulmuş bir şey anlamına gelen *fancy* türetilmiştir. Ne yazık ki bu, hayal gücünün doğası hakkında yüzyılımızın popüler zihninden miras aldığımız yanlış anlamadır.

Konu hakkında kısaca da olsa düşünürsek, hayal gücünü yermenin ne kadar budalaca olduğu netlik kazanır. İnsanlar şiirsel imgeler, edebiyat, resim, heykel ve temel olarak bütün sanatsal, felsefi ve dini işleyiş için hayal gücünün

---

* Öyle görünüyor ki Romalıların, iç hakikatin sembolik bir temsilini oluşturan bu kesin şiirsel, ruhani veya dini hayal gücü fikrini karşılayan Latince bir kelimeleri yoktu. *Imaginatio* kelimesi, klasik Latincede "kurmaca" anlamına geliyor; yani resmin temsil ettiği dış nesneyle aynı olmadığını gösteriyordu. Romalı yazarlar zamanla ruhun içeriğini şiirsel veya ruhani imgeler kullanarak ifade etmemizi sağlayan insan yetisinden söz etmek istediklerinde, Yunanca *phantasia* sözcüğünü kullanır oldular. Cicero, kelimeyi yazmak için Yunan alfabesini kullanıyordu.

imge oluşturma gücüne ve onun imge-sembollerine bağlıdır. Bu imge-sembolleri oluşturma kapasitemiz olmasaydı, soyut zekayı, bilimi, matematiği, mantıksal akıl yürütmeyi hatta dili geliştiremezdik. Bu nedenle, daha önce eserinden alıntı yaptığımız Neumann şunu söyleyebiliyordu:

> Bilinçdışının sembolik imge düzeni, bütün gerçekleşmeleri ile insan ruhunun yaratıcı kaynağıdır. ...Ve bilinçdışının sembol oluşturma süreci, insan ruhunun kaynağını oluşturduğu için tarihi insan bilincinin doğuşu ve gelişimi ile neredeyse özdeş olan dil, her zaman sembolik bir dil olarak yola çıkar. (Neumann, *Ana Tanrıça*, s. 17.)

AKTİF HAYAL GÜCÜ: HAYAL GÜCÜ YETİSİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMI

Aktif hayal gücü, bilinçdışı gibi, insan yaşamında her zaman varolagelmiştir. Ama iç yaşamımızın birçok yönünde olduğu gibi, yitirilmiş sanatı yeniden keşfedip modern insanların erişimine sunmak Jung'a düşmüştür.

İlk bakışta, aktif hayal gücü psikolojik bir teknik olarak ciddiye alınmayacak kadar basit veya saf görünebilir. Aktif hayal gücü, kişinin hayal gücünde ortaya çıkan görüntülere gitmesi ve onlarla diyalog kurmasıdır. Görüntülerle karşı karşıya gelmektir. Aslında bilinçli ego-zihin, hayal gücüne girip ona katılır. Genellikle bu, orada karşılaştığımız figürlerle konuşmak anlamına gelir. Ama hayal gücünde hikayesini açan eylem, macera veya çatışmaya girmeyi de içerir.

Bu farkındalık, hayal gücündeki olaya bu bilinçli *katılım*, onu salt pasif hayal olmaktan çıkarıp *aktif* hayal gücüne dönüştüren şeydir. Bilinçli zihin ile bilinçdışı zihnin imgesel düzlemin ortak zemininde bir araya gelmesi egoyu

bilinçdışından ayıran bazı engelleri yıkma, psikenin bu iki seviyesi arasında gerçek bir iletişim akışı kurma, bilinçdışı ile bazı nevrotik çatışmalarımızı çözme ve böylece bireyler olarak kim olduğumuz hakkında daha fazla şey öğrenme fırsatı verir bize.

Hayal gücünün kurmaca olduğu şeklindeki popüler görüş yüzünden, birçok insan otomatik olarak hayal gücündeki böyle bir deneyimin anlamsız olacağını düşünerek tepki verir. "Altı üstü kendimle konuşuyor olacağım" diye düşünürler. Ama aktif hayal gücü ile çalışırsak, kısa sürede kendi benliklerimizin gerçek iç parçalarıyla diyalog kurduğumuzu doğrularız. İçimizde bilinçdışı düzeyde yaşayan ve sık sık bilinçli fikir ve davranışlarımızla çatışan güçlü kişiliklerle yüzleşiriz. Aslında bilinçdışının dinamiklerine girmiş oluruz: Bilinçli zihnin nasıl gideceğini bilmediği bir bölgeye gideriz.

Bu deneyim elbette semboliktir. Etkileşimde bulunduğumuz görüntüler semboller olup onlarla sembolik bir varoluş düzleminde karşılaşırız. Ama sihirli bir ilke işbaşındadır: Görüntüleri deneyimlediğimizde, *benliklerimizin görüntülere bürünmüş iç kısımlarını da doğrudan deneyimleriz.* Bu, bilinçli olarak girildiğinde insan psikesindeki sembolik deneyimin gücüdür: Çoğu zaman yoğunluğu ve üzerimizdeki etkisi, fiziksel bir deneyimin olacağı kadar somuttur. Bu sembolik deneyimin davranışlarımızı yeniden düzenleme, bize öğretme ve bizi derin seviyelerde değiştirme gücü, fark etmeden yaşayabileceğimiz dış olaylardan çok daha büyüktür.

Sembolü deneyimlediğimizde, aynı anda sembolün temsil ettiği bütünü, arketipi, iç psişik varlığı deneyimleriz. Görüntü konuştuğunda, kendi iç seslerimizden biriyle konuşur. Biz cevap verdiğimizde dinleyip kaydeden, kendi

benliğimizin görünmeyen iç kısmıdır. Karşımızda imgesel bir görüntü şeklinde durur.

Aktif hayal gücünde, "kendimle konuşmak"tan ziyade *benliklerimden biriyle* konuşurum. Ego ile bilinçdışından yükselen ve hayal gücümde görünen çeşitli karakterler arasındaki bu alışverişte, kendimin parçalanmış parçalarını bir birlik içinde birleştirmeye başlarım. Kendimin daha önce hiç bilmediğim kısımlarını tanımaya ve onlardan öğrenmeye başlarım.

İnsanlar bana aktif hayal gücünün veya rüyaların "gerçek" olup olmadığını sorduklarında, aklıma hep Don Kişot'un hikayesindeki bir ayrıntı gelir. Don Kişot, "buğdayın daha iyisinden yapılmış ekmeği" aradığını söylüyordu. Elbette Hıristiyan ayininin bir parçası olarak yenen "kutsanmış ekmeği" kastediyordu. Kutsanmış ekmek buğdaydan yapılır ama aynı zamanda arketipten, İsa'nın bedeninden, ruhtan, buğdayın daha iyisinden şekillendirilmiştir.

Aynı mecazi anlamda, aktif hayal gücünün "gerçekten daha gerçek" olduğunu söyleyebilirim. Aktif hayal gücü, sadece fiziksel hayatlarımız üzerinde pratik ve somut etkiye sahip olması anlamında gerçek olmakla kalmaz, bizi kişilerüstü ve aşkın bir güçler dünyasına da bağlar. Hayatımız, ilişkilerimiz ve tutumlarımızın uzun erimli kalıplarını oluşturmak üzere her birimizde bir araya gelen temel enerji akıntılarının akışını şekillendirmeye katılmamızı sağlar. Günlük hayatlarımızdaki herhangi bir yerel olaydan daha derine inen ve bizi daha derinden etkileyen gerçeklikler düzeyinde bizi etkiler.

Bu devasa iç güçler ve içimizde oluşturdukları uzun erimli dış çizgiler ve yönlere kıyasla, günlük yaşama özgü endişe ve kararların çoğunlukla yavaşça ve amansızca hedefine doğru hareket eden büyük hayat nehrinin yüzeyin-

deki dalgalanmalar olduğu görülür. Rüya çalışması ve Aktif Hayal Gücü, daha geniş hayat vizyonuna, o büyük nehrin yönüne göre doğrultumuzu belirler. Bu ikisi çoğu zaman bizi meşgul eden dalgalanmalar ve yerel ters akıntılardan kısa süreliğine uzaklaştırır aklımızı.

Böylece bir noktayı fark ederiz: Rüya ile hayal gücü bizi yalnızca dışsal gerçeklik anlamında "gerçek" olmakla kalmayıp "gerçek"ten daha gerçek olan bir varoluş düzeyine bağlar.

Arketipler ve Bilinçdışı

Arketip kavramı, rüya çalışmasında veya aktif hayal gücünde sıklıkla gündeme gelir. O yüzden, bu önemli kavramı şimdi, konumuzun başında ele almak faydalı olabilir. Sonra değerlendirmelerimizde arketip görüntü örnekleri belirdikçe, bunların önemini daha iyi anlama imkanımız olur. Şimdi arketip kavramının içerdiği temel fikirlere bakacağız. Daha sonra spesifik rüya örneklerini ve pratik adımları işlerken, konuyu daha derinden anlama olanağına kavuşacağız.

Psikolojik arketipler fikri, Jung'un modern düşünceye en yararlı ve kışkırtıcı katkılarından biridir. Arketipler kavramı, psikoloji alanı dışında da yaygın olarak kullanılmaktadır ve antropoloji, kültür tarihi, mitoloji, teoloji, karşılaştırmalı din ve edebi yorum gibi alanlarda çalışan birçok araştırmacıyı etkilemiştir. Bunun nedeni, Jung'un bir noktayı ortaya koymuş olmasıdır: Arketipler, sadece tek tek insanların rüyalarında değil, aynı zamanda mitoloji, kültürel kalıplar, dini semboller ve ayinlerde, keza edebiyat ve sanat gibi insan hayal gücünün bütün ürünlerinde sembolik biçimde karşımıza çıkar.

Arketip fikri, eski bir fikir olup Platon'un ideal formlar kavramı ile bağlantılıdır: Bunlar, Tanrı'nın zihninde önceden var olan kalıplar olup maddi dünyanın hangi biçim içinde varlık kazanacağını belirler. Ama *psikolojik* arketipler kavramını Jung'a borçluyuz: Bunlar, insan soyunun kolek-

tif ruhunda önceden var olan, tek tek insanların psikelerinde sonsuzca yinelenen ve psikolojik varlıklar olarak temel algı ve davranışlarımızı belirleyen karakteristik kalıplardır.

Jung'un, arketiplerin varlığının farkına varması şu gözlemine dayanır: İnsanların rüyalarında ortaya çıkan semboller, sıklıkla rüya görenin muhtemelen bilemeyeceği zaman ve yerlere uzanan eski mitlerde, sanatta ve dinde ortaya çıkan görüntülere bire bir uyuyordu. Jung, insanın bilinçdışında bazı "ilksel semboller" ve bu sembollere bağlanan evrensel anlamlar olduğunu sezinlemeye başladı; bunlar kültürel aktarıma ihtiyaç duymadan, herhangi bir zaman ve yerde bilinçdışından kendiliğinden sökün ediyordu.

Jung, kendi deyişiyle bu "ilksel görüntülerin" insanın temel psikolojik yapısının oluşumuna modellik eden biyolojik örüntüyü oluşturduğunu da gözlemişti. Bu görüntüleri, iç zihinsel yapılarımızın şeklini belirleyen doğal planlar ya da içgüdüsel rollerimizi, değerlerimizi, davranışlarımızı, yaratıcı kapasitelerimizi ve algılama, hissetme ve akıl yürütme biçimlerimizi belirleyen temel kalıplar olarak düşünebiliriz.

Bu tarzlar insan psikesinin temel kolektif alt katmanına yerleşik oldukları için kültür, edebiyat, sanat veya göç yoluyla aktarılmaları gerekmez. Herhangi bir yer ve zamanda, herhangi bir bireyin rüyalarında, görülerinde veya hayal gücünde belirecek şekilde bilinçdışından kendiliğinden ortaya çıkar. Ve evrensel, kolektif olarak sahip olduğumuz görüntüler şeklinde belirdikleri için sembolizmleri benzer hisleri uyandırır, benzer sorunları gündeme taşır ve ortaya çıkıp bir birey veya bir kültürün yaşamına girdikleri her yerde benzer davranışları açığa çıkarır.

> "Arketip" terimi, insandaki *imago Dei*'ye (Tanrı'nın sureti) göndermeyle Philo Judaeus gibi erken bir zamanda

ortaya çıkmıştır. Irenaeus'ta da karşımıza çıkar: "Dünyanın yaratıcısı, bu şeyleri doğrudan kendinden şekillendirmedi, onları kendi dışındaki arketiplerden kopya etti." ..."Arketip" Platon'daki ideal formun açıklayıcı bir yorumudur. Bizim için de bu terim uygun ve yararlıdır çünkü bize arkaik veya –öyle de denebilir– ilksel tiplerle, yani en uzak zamanlardan beri var olan evrensel görüntülerle uğraştığımızı hatırlatır. (Jung, 9, *TE*, 5–6.)

Bilinçdışından belirleyici etkiler ortaya çıkar; bunlar, gelenekten bağımsız olarak, her bir bireyde deneyimin benzerliğini hatta aynılığını, keza hayal gücünde temsil edilme biçimini güvence altına alırlar. Bunun en önemli kanıtlarından biri, ilksel görüntüler şeklindeki nitelikleri nedeniyle *arketipler* adını verdiğim mitolojik motifler arasındaki neredeyse evrensel paralelliktir. (9, *TE*, 118.)

[İnsan] davranışının, [ilksel] *görüntüler* olarak tanımladığım işleyiş kalıplarından kaynaklandığını varsayabiliriz. "Görüntü" teriminden maksat yalnızca gerçekleşen faaliyetin biçimini değil, faaliyetin açığa çıktığı tipik durumu da ifade etmektir. Bu görüntüler, bütün türe özgü oldukları ölçüde "ilksel" görüntülerdir ve "türedikleri bir köken varsa", bu en azından türün başlangıcı ile örtüşüyor olmalıdır. Bu görüntüler, insanoğlunun "insan niteliğidir", faaliyetlerinin büründüğü spesifik olarak insani biçimdir. (9, *TE*, 153.)

Kelimenin kendisinin de gösterdiği gibi, arketipler *tipler* ile ilişkilidir: Tanınabilir, kendiliğinden yinelenen kalıplar içinde tekrar tekrar bir arada görünen karakteristik bir özellik veya bir dizi nitelik anlamında tipler. "Erdemli kadın" bir tiptir, "bilge ve nazik kraliçe" bir tiptir, "cesur savaşçı" bir tiptir, keza "sofu" bir tiptir. Neredeyse hiçbir gerçek insan, hiçbir türe tam olarak uymaz çünkü tipler doğaları gereği

karakter özelliklerinin veya davranış kalıplarının idealize edilmiş modelleridir. Edebiyatta ve rüyalarımızda bir tipe tam olarak uyan karakterler buluruz ama gerçek insanlar zengin, tutarsız, çok yönlü bir insan kişiliği oluşturmak için bir araya gelen birçok türün *birleşimidirler*.

İçgüdüsel olarak hepimizin içinde potansiyel olarak var olan kişilik özellikleri olduğunu fark ettiğimiz bu evrensel *tiplerin* her birini üreten ilksel modele –ilk insanın zihninde var olduğu kadar senin ve benimkinde de var olan ilksel görüntüye– geri dönmenin yolunu bulabilirsek, o zaman bir anlamda türün *aslını*, türün ilkini, sayfanın basıldığı baskı klişesini de bulmuş oluruz.

Yunanca *arkhe* kökü, "ilk"; *tip* ise "kalıp", "baskı" veya "örüntü" anlamına geliyordu. O halde, psikolojik *arketipler* önceden var olan "ilk kalıplar" olup insan kişiliğinin temel dinamik bileşenlerinin ana planını oluştururlar. Gerçekten de tiplere baktığımızda farkına varırız: Belirli bir birleşim içinde bir araya gelip bizi tanımlanabilir şekilde insan yapan, onlardır. İnsanlık mirasımızın bir parçası olarak içimizde doğuştan vardırlar.

Rüyalarda gördüğümüz bütün görüntüler birer arketip değildir. İlk olarak, şu gözlemde bulunalım: Bilinçdışı, enerjiden oluşur ve seçik enerji sistemleri –veya "enerji formları"– biçimini alır. Bu enerji formları içimizde yaşayan hisler, tutumlar, değer sistemleri veya bütün kişilikler olabilir. Aslında hepimizin bilinçdışı düzeyde içimizde bir arada var olan birçok farklı kişiliği vardır. Rüyalarımızda bize "kişiler" olarak görünenler, bu iç "kişilikler"dir.

Rüyalarımızda görüntüler olarak gördüğümüz bu enerji formları arasında arketipler vardır. Ama görüntülerin büyük kısmı arketip *değildir*, evrensel kalıplara karşılık gelmez; bunlar sadece rüya görenin kişisel enerji sistemleridir.

İnsanlar çoğu zaman arketipleri ilk kez duyduklarında şaşırır, onları görünür kılan olağanüstü sembollerden bazılarının farkına varırlar. Rüyada görünen her görüntünün bir arketipi temsil ettiğini düşünebilirler. Ya da bir yerlerde bütün arketiplerin bir listesinin bulunduğu ve listeden en olası arketipi alıp rüya sembolüne uygulayarak bütün rüya sembollerini yorumlayabilecekleri izlenimine kapılabilirler.

Bu fikirlerin ikisi de doğru değildir. İnsanlarda evrensel olarak sayısız özellik ve karakter kalıbı olduğu gibi, arketipler de muhtemelen sonsuz sayıdadır. Bir arketipi saptamak, evrensel bir insani enerji sistemini kavradığımızı hissetme, kolektif insan doğamızın derinliklerinden çıkan güçlü bir sembolü görme meselesidir; birinin hazırladığı tipler listesi üzerinden çalışma meselesi değildir. Bu alanda sadece kendi yaratıcı hayal gücümüzden yararlanmak hakkımız olmakla kalmaz, görevimizdir de. Bireyler olarak, arketipleri bizim için anlamlı adlarla adlandırmakta özgürüz. Daha sonra bu konuyu daha ayrıntılı olarak ele alacağız.

Bazı örnekler, arketiplerle nasıl karşılaştığımız hakkında daha net bir fikir verecektir: Tarihin başlangıcından beri, bütün kültürlerde ve dinlerde *ruh* fikri kendiliğinden ortaya çıkmıştır. İnsanoğlu, içinde her zaman, görünmeyen ama aktif olan bir varlığın varlığını sezmiş veya varsaymıştır. Çoğu zaman erkekler şiir ve dini alegoride ruhlarına *dişil* bir varlık olarak gönderme yaparlar. Bazen ruh, İsa'yla evlenen veya Tanrı ile bir araya gelmeyi mümkün kılan bir iç kadın olarak görülüyordu. Bazen erkekler kendilerine şiir, edebiyat, sanat veya incelikli duyarlığı esinleyen dişil bir esin perisi hayal ediyorlardı. Kadınlar ise aksine, ruhu bilgelik ve güç sağlayan eril bir varlık olarak hayal ediyorlardı.

Jung, insanların din dilinde "ruh" dedikleri şeyin, aslında psikolojik bir karşılığı olduğunu keşfetti. Bu, iç psikenin

spesifik ve nesnel bir parçasıdır; din ve şiirin "ruhu" gibi davranıp yukarıda betimlenen işlevlerin aynılarını yerine getirir. Erkeklerde ruh, rüyalarda dişil bir varlık olarak görünür. Kadınlarda genellikle eril bir figür olarak karşımıza çıkar. Jung, bu nesnel psikolojik varlığı dini kavramdan ayırmak için dişil figüre *anima*; kadınların rüyalarındaki eril figüre ise *animus* adını verdi. Bu iki kelime Latincede sırasıyla "ruh" ve "can" anlamına gelir.

Daha sonraki bölümlerde, anima ve animusun rüyalarda ve hayal gücünde belirişi ile ilgili bazı örnekler göreceğiz. Buradaki temel nokta, bir arketipin temel özelliğinin onun evrenselliği olması; arketipin, belli ki, bütün erkek ve kadınların psikolojik yapılarında, her yerde var olan bir yapı veya enerji formu üretmesidir. Bu hem nesnel bir varlık hem evrensel bir sembol olarak ruh için geçerlidir. Bunlar insanlık mirasımızın bir parçasıdır, bizi insan yapan şeyin bir parçasıdır.

Ruh, bütün insanlarda bir iç gerçeklik olarak var olmakla kalmaz, aynı zamanda evrensel bir semboller bütünü – çeşitli anima ve animus görüntüleri– oluşturup kendini bununla temsil eder. Böylece çoğu erkeğin rüyalarında, keza mitler, halk hikayeleri, dinler, sanat ve edebiyatta anima için benzer bir dizi görüntü bulabiliriz. Aynısı, kadınlarda animusun evrensel sembolizmi için de geçerlidir.

Bir arketip, anima ve animus örneğinde olduğu gibi, en kolay şekilde bir iç *yapı* olarak tanımlanabileceği gibi; arketip, bütün insanların bildiği evrensel bir *nitelik* veya hepimizin yaşadığımız evrensel bir hissetme ve davranma biçimi de olabilir. Örneğin, bir kadın kendini aşk tanrısı ya da tanrıçasının huzurunda bulduğu bir rüya görebilir. Aşk bir arketiptir: Sevmek, insanlarda önceden oluşturulmuş bir eğilimdir; insanlarda hissetme, ilişki kurma ve başkalarına

karşı davranma biçimimizin ilksel planının bir parçasıdır. Her insana ve her kültüre nüfuz eder. O kadar evrenseldir ki bunu söylemek gereksiz görünür.

Bu arketipi rüyasında gören kadın, yalnızca sevme dürtüsünden ibaret değildir. Hepimizde olduğu gibi, bütünsel kişiliği içinde bir yerlerde saklanan nefret veya kin gütme kapasitesine de sahiptir. Ama rüyasında, aşk arketipini temsil eden bir görüntünün huzurundadır: Türümüzün ilksel psikesinin derinlerinde bir yerden sökün eden evrensel, kişilerüstü bir güç olarak aşk.

Bu görüntü karşısında ona meydan okuyanın, onu etkileyenin evrensel sevgi enerjisi olduğunu görürse hislerini, duygu ve heyecanlarını ve davranışını daha iyi anlayabilir.

İnsan bilinçdışında sayısız arketip olduğundan daha önce söz etmiştik. Kişinin, rüyasında bir arketiple karşı karşıya olduğunu belirlemesi için görüntünün arkasında evrensel bir insan içgüdüsü veya örüntüsü olduğunu hissetmesi –veya bir sembolü, her zaman her yerde bulunan insan niteliklerini açığa vuran ilksel imgelerden biri olarak tanıması– gerekir.

Jung'un, bunlardan hangilerini resmen arketip olarak belirlediğini bilmemize gerek yok. Zaman zaman yararlı olabilse de Jungcuların bunlara hangi adları verdiğini bilmemize gerek yok.

Jungcular, arketiplere verecekleri adları genellikle mitlerde ve antik dinlerde bulurlar çünkü burası çoğu zaman en dramatik ve akılda kalıcı biçimleriyle görüntülerin ilk ortaya çıktığı yerdir. Örneğin, kaderin kişiyi sınadığı kahramanca yolculuk arketipine genellikle "zorlu deniz yolculuğu" (*odyssey*) denir çünkü bu arketipin en büyük görüntüsü, Odysseus'un yolculuğudur. Ne var ki bu tür adların hepsi bir dereceye kadar keyfidir. Gördüğümüzün bir arketip olup ol-

madığına karar verirken kendi yargı gücümüzü, hislerimizi ve hayal gücümüzü kullanmakta özgürüz; keza bu arketipler için bize en anlamlı gelen adları kullanmakta özgürüz.

Yıllar önce genç bir yüksek lisans öğrencisi benimle rüyaları üzerinde çalışmak üzere gelmişti. Rüyalarında sürekli olarak eril bir figür belirmeye başladı. Öğrenci, evrensel bir karakter sergileyen bu arkadaş canlısı erkek arkadaş için kendiliğinden kendi adını buldu. Ona "kabile kardeşi" dedi.

Rüya gören ile kabile kardeşi Avrupa'da, eski bir çağda bir Viking kabilesinde yaşıyorlardı. Bazı rüyalarda o ve yoldaşı savaşçıydı ve birlikte savaşmaya gidiyorlardı. Bazılarında şifacıydılar. Bir rüyada beyaz giysili, ışıltılı ve büyülü bir kadın keşfetmişler, bu kadın rüya görenin eşi olmuştu. Birlikte genç erkeklik çağının bütün mücadele ve akılalmaz keşiflerini yaşamışlardı. Rüya görenin kendi iç figürü ile arkadaşlığı o kadar yakındı ve o kadar gerçek izlenimi uyandırıyordu ki günlerce onu rüyalarında göremeyince kendini yalnız hissediyordu.

"Kabile kardeşi"nin bir arketip olduğu açıktır ve kadın yapılarında buna karşılık gelen bir "kabile kız kardeşi" arketipi vardır. Erkekler ve kadınlar genellikle erken yetişkinlik yıllarında böyle bir figürü hayal ederler: Onlarla aynı yaş ve cinsiyetten bu kişi onların yardımcısı, sadık müttefiki ve hayatın sınama ve zorluklarında yoldaşlarıdır. Ve görüntü nesnel bir gerçekliğe karşılık gelir çünkü enerji sistemi aslında bireyin içinde yaşar ve tıpkı görüntünün tasvir ettiği gibi, o sistemin güç ve bilincini kadının veya erkeğin gelişimine aktarır. Bir kadında, kabile kız kardeşi dişil bilincin bir arketipidir. Bu arketip, kadının kendi dişil yönüne dair algısını artırır ve olgun kadınlığa evrilirken kimliğini güçlendirir.

Bu örneği anmamın nedeni, kendi kararlarınızı verme ve kendi adlarınızı seçme hakkına sahip olduğunuzu vurgulamaktır. Hiç kimse standart bir arketip listesinde veya bir semboller sözlüğünde yazılı bir "kabile kardeşi" bulamaz. Yine de rüya gören kişi bu sembolü rüyasında görmüş, onu insan yaşamında evrensel bir imge olarak tanımış ve onun için arkaik geçmişten gelen bir ad bulmuştur. Bunu, onun kadar siz de yapabilirsiniz.

Arketipleri, eski Yunanların tanrıları algılayışına benzetebiliriz. Bu bazen rüyalarımızda beliren kişiliklerin nasıl insan doğasındaki büyük güçlere karşılık geldiğini görmemizi kolaylaştırır. Yunanların algıladığı biçimiyle tanrılar, bireysel insan yaşamları ile etkileşime giren *güçlerdi.* Bu güçler her yaşamda mevcut, yine de evrenseldi, zamansızdı ve belirli bir yaşamın veya zamanın sınırları dışında yaşıyordu. "Tanrılar" insan soyuna etki eden "enerji alanları" olarak da tanımlanabilirdi. Ama görüntüleri, *bütünlüklü kişilikler* şeklinde tezahür ediyor; rüyalarımızda beliren büyük bir güç kuşanmış ve insan doğasındaki büyük bir tipe uyan "kişiler"e benziyordu.

Bu nedenle Jung, Yunan panteonundaki kahraman ve tanrıların aslında tam olarak arketiplerin sembolleri olduğunu söylemiştir. Bu kahraman ve tanrıların görüntüleri, insan kişiliğini oluşturan evrensel, ilksel tipleri ifade eder.

Aslında arketipler birer güç değildir; daha ziyade içimizdeki güçlere tipik bir şekil veren önceden var olan kalıplardır. Yine de arketiplerin görüntüleri ile karşılaştığımızda, her zaman görüntünün şekillendirdiği gücü hissederiz. Sadece sembolik bir tipe değil, aynı zamanda insanlığın kolektif bilinçdışında büyük bir insanüstü güç dağarcığına eriştiğimizi hissederiz. Arketipi bir enerji yükü olarak hisse-

debiliriz. Dışımızdaymış gibi, bilinçli zihnin etkileşime geçmesi, uğraşması gereken bir şeymiş gibi bir izlenim uyandırır. Onları bizi hareket ettiren ve etkileyen güçler olarak işbaşında gördüğümüzde, neden Eski Yunanların ve diğer eski halkların onları doğaüstü güçler olarak anladıklarını veya deneyimlediklerini anlamaya başlayabiliriz.

Arketiplerin oluşturduğu enerji sistemleri kişi ötesi, evrensel, zamansız ve ilksel gerçeklikler oldukları için aslında arketipleri rüyalarda ilahlar veya tanrılarmış gibi deneyimleriz. Onları Büyük Güçler olarak deneyimleriz. Geçmekte olduğumuz evrim aşamasına ve karşılaştığımız sorunlara bağlı olarak bazen bize yardımcı olurlar, bazen bizi tehdit ederler, dönüşümlü olarak bizi güçlendirir veya alt ederler, özgürleştirir veya ele geçirirler. Hayatımızın ve doğamızın bir parçası olsalar bile onları kontrolümüzün dışındaki büyük, aşkın, ebedi enerjiler olarak hissederiz.

Birçok psikolojik kavramda olduğu gibi, arketipler fikrinde de sıradan, günlük yaşamla bağlantılı çok şey vardır. Günlük hayatımızda arketiplerin işbaşında olduğunu hisseder ve sezeriz ama onları bu şekilde tanımlamayız.

Örneğin, ezici güçlüklerle mücadele etmiş ve insanüstü cesaret göstermiş bir kadını tanıyorsak şöyle deriz: "O bir kahraman. Bütün bu olanlar sırasında kahramanca davrandı." Düşünmeden, kadın kahraman arketipinin onda yaşadığını, karakterinin bir parçasını oluşturduğunu ve kadının, içgüdüsel olarak bildiğimiz o evrensel tipe uygun davrandığını kabul ederiz.

Başka bir durumda, tanıdığımız bir erkeğin "Varyemez Amca gibi davrandığını" söyleyebiliriz. Demek istediğimiz, içten pazarlıklı cimri arketipinin –hepimizin bildiğimiz başka bir tip veya kişilik kalıbı– o adamın tutum ve davranışlarında tezahür ettiğidir.

Her birimizin içinde erkek veya kadın kahraman arketipi yaşar. Cimri arketipi de. Bu yüzden, başkalarında onları hemen tanırız. Bazı insanlarda belli bir arketip güçlü bir şekilde kendini gösterir: Bunun onun "her halinden belli olduğunu" görebiliriz. Diğerlerinde, arketipler bilinçdışında kalan gizilgüçlerdir. Örneğin, kahramanlık arketipi, belirli bir kişide ancak bir kriz gerektirdiğinde ya da sevgi veya sadakat ona esin kaynağı olduğunda ortaya çıkabilir.

Hiçbirimiz tek bir şey değiliz. Biz tek boyutlu yaratıklar değiliz; sonsuz çeşitlilikteki arketiplerin zengin birleşimleriyiz. Her birimiz kısmen kahraman kısmen korkak, kısmen ebeveyn kısmen çocuk, kısmen aziz kısmen hırsızız. İçimizdeki bu büyük arketip motiflerini belirlemeyi, her birine geçerli bir insan özelliği olarak saygı duymayı, her birinin enerjisini yapıcı bir şekilde yaşamayı öğrenerek iç çalışmasını büyük bir ruh yolculuğu haline getiririz.

Bilinçdışı, arketipleri çoğunlukla tanrısal, krallara özgü, büyülü veya mitsel görüntüler halinde sunar. Rüyanızda evrensel kadın kahraman arketipi belirirse, Jeanne d'Arc gibi efsanevi bir kişinin çehresine bürünebilir. Üzerinde parlak bir zırh olabilir veya büyülü bir kılıç taşıyabilir. Genellikle asalet veya otorite hissi yaratan bir şey mevcut olacaktır.

Belirli bir huşu, tanrısallık veya sihir duygusu mevcut olmasa bile evrensel tipin, niteliğin veya deneyimin prototip örneğine bakıyormuşuz gibi bir his olabilir: Annelerin Annesi, Baba Zaman, Savaş yani Armageddon, şimdiye kadar var olan bütün insani sevgi deneyimini kapsayan sevgi.

Çatışma ve Birleşme: Bire İnanıyorum

İç çalışma, bilinçli ve bilinçdışı unsurlar arasında bir diyalog olduğu için her zaman çatışma --değerler, dürtüler, inançlar, yaşam tarzları, ahlak, sadakatlerle ilgili iç çatışma– endişesi yaratır. Elbette çatışmalar biz onlarla yüzleşsek de, yüzleşmesek de her halükarda mevcuttur. Ama rüya çalışmamız bizi onlara bakmaya zorlar. Ve aktif hayal gücü, belki de diğer herhangi bir iç çalışma biçiminden daha çok, çatışmaları yüzeye ve açığa çıkarır.

Onları açığa çıkarmaya nasıl dayanabiliriz? Birçok insan iç çatışmayla hiçbir şekilde yüzleşemez. Bu insanlar, egolarının önyargılarına tutunarak ve bilinçdışının sesini bastırarak hayata bir tür yapay birlik dayatırlar. Farklı değerlere veya farklı ihtiyaçlara sahip başka yanlarımız varsa çoğumuz buna kulak vermemeyi tercih ederiz.

İç yapımızın çoğulculuğundan daha önce söz etmiştik. Bireyler gibi görünsek de aslında *çoğul* varlıklar olduğumuzu biliyoruz. Her birimiz, tek bir bedende bir arada var olan, tek bir psikeyi paylaşan çok sayıda kişiliğe sahibiz. Ayrıca, insan zihninin dünyayı bir düalite olarak deneyimlediğini de biliyoruz: Dünyayı ve kendimizi karanlık ve ışık, "iyi" ve "kötü" şeklinde böleriz ve karşımızdakini hep yargılarız; önce bir taraftan, sonra diğerinden yana oluruz ama bütün bunları bir bütün halinde birleştirme gibi zorlu bir görevi nadiren üstleniriz.

Çeşitli iç kişiliklerimizi kabul edip kullanmamızın önündeki en büyük engel, belki de bu her şeyi "iyi" veya "kötü" olarak görme eğilimidir. "İyi" ve "kötü" kategorilerimizin genellikle keyfi ve öznel olduğunun farkına varmayız. Bu standartların çoğunu sorgulamadan, aile, kültür ve çocukluk koşullarından türetiriz. İçimizdeki çok utandığımız içgüdüler ve enerji sistemlerinden bazılarına açık fikirli bakma cesaretini gösterirsek, hemen her zaman bunların olumlu güçler olabileceğini ve yalnızca bütünsel insan karakterinin normal parçaları olduğunu görürüz. Bütün içsel içeriklerimizde olduğu gibi, içgüdüleri ve enerji sistemlerini kabul etmek, onurlandırmak ve uygun ve yapıcı bir düzeyde yaşamak gerekir.

"Kötü" tarafımıza gitmek, onu bir parçamız olarak kabul etmek, hayatlarımızda oynayacağı yapıcı bir rolü olabileceğini düşünmek cesaret ister. Arzu ve dürtülerimizin bölünmüşlüğüne doğrudan bakmak cesaret ister. Bir taraf evet diyor gibi görünürken, diğer taraf hararetle hayır der. Psikemin bir yanı ilişki içinde olmayı, kök salmayı ve istikrarı savunur. Diğer yanı kahramanca haçlı seferlerine çıkmak, egzotik yerlerde harika maceralar yaşamak, dünyanın diğer ucuna seyahat edip göçebeler gibi yaşamak ister. Keza başka bir kişilik, bir imparatorluk kurup güç sistemimi sağlamlaştırmak ister. Bazen bu çatışmalar uzlaşmaz görünür ve hissettiğimiz arzu, görev ve yükümlülük çatışmalarında kendimizi parçalanmış hissederiz.

Öyleyse iç çalışmamızda bilinçdışına nasıl gidip kendimizi bu parçalanma ve düalitenin içine bırakabiliriz? İçgüdüsel olarak çatışmaların eninde sonunda çözülmesi gerektiğini, savaşan tarafların barış içinde bir araya geldiklerini, parçalanmanın nihayet daha derin bir gerçekliği, temelde yatan temel birliği ve yaşamdaki anlamı ortaya çıkardığını

hissetmedikçe, içimizdeki korkunç bölünmelerle yüzleşecek cesareti bulamazdık.

İç çalışmayı anlamaya başlayacağımız uygun bir yer – belki ilk bakışta size tuhaf gelse de– İnanç Bildirgesi, İznik Amentüsü olacaktır. *Credo In Unum Deum*: Bir Tanrı'ya inanıyorum.

Milyonlarca insan bu sözü her hafta şu veya bu dilde tekrarlar. Elbette çoğumuz bu sözün izdüşümlerini asla düşünmeyiz; bu da düşünmeden tekrarlanacak bir başka söz haline gelmiştir. Bire bir, dini anlamıyla amentü hakkındaki görüşünüz ne olursa olsun, psikolojik düzeyde bunun ne anlama geldiğini düşünmelisiniz. Bu söz, tek bir özne olduğunu söyler. Tek bir Kaynak, tek başlangıç, tek birlik olduğunu; bu yaşamın bütün çokluğunun ondan aktığını ve ona geri döndüğü söyler.

Bu ilkeyi hissettiğimiz için hangi çatışmalarla karşılaşırsak karşılaşalım, kendi içimizde ne tür karışıklıklar ve çarpışmalar bulursak bulalım, hepsinin tek bir gövdeden dallar olduğunu biliriz.

Bu inanç olmasa çaresiz kalırdık; ciddi rüya çalışması ve aktif hayal gücü ile yüzleşmeler imkansız olurdu. İç benliklerimizin katıksız çokluğu bizi ezerdi. Ama İnanç Bildirgesi bize, bütün bu benliklerin, bütün bu enerjilerin bölünmez bir kaynaktan aktığını ve o Bir'e kadar izinin sürülebileceğini öğretir. Bu iz sürmenin bir yolu, iç çalışma yoluyla çoğulculuğa, düaliteye cesurca girmektir.

Kim hayatının büyük bölümü boyunca bu ikiliğin yoğun etkisini yaşamamıştır ki? İçimizdeki eril ve dişil sesler, görev veya arzu, iyi veya kötü, bunu seçme veya şunu seçme, aklına veya kalbine uyma... Hayatın *yin* ve *yang*'ını ifade eden zıt çiftleri sonsuza kadar sıralamaya devam edebiliriz.

Yin ve *yang* terimlerini tekrar kullanacağımız için ne kas-

tettiğimizi açıklamamız yararlı olabilir. Eski Çin psikolojisi ve felsefesinde bu sözler, dünyanın içkin ve doğal olarak zıt çiftlere bölünmesini ifade ediyordu: Karanlık ile aydınlık, sıcak ile soğuk, eril ile dişil. İlk bilgeler, bütünsel gerçekliği kavramak için zıt çiftleri dengede tutmak gerektiğini öğretiyordu.

Yang eril, hareket halinde, aktivist, sert, sıcak, kuru, hafifti. *Yin* dişil, hareketsiz, alıcı, yumuşak, soğuk, karanlık anlamına geliyordu. Bu terimleri Jung psikolojisinde, genel insan psikolojisinin düalite deneyiminin bir ifadesi anlamında kullanırız. İçimizde her zaman birbirini tamamlayan karşıtlıklar içeririz. Bir parçamız olumlar, bir parçamız karşı çıkar. Bir parçamız ilerlemek ister, bir parçamız sessiz olup olayların nasıl seyrettiğini görmek ister. Tutumlardan biri dişil yandan, diğeri eril yandan gelir.

Kadim bilgelere göre bilgeliğin özü, kişinin zamanı geldiğinde *yin* tarafının baskın olmasına izin vermesi; keza sırası geldiğinde *yang* tarafı üzerinden faaliyetlerini yürütmesidir. Konu ne olursa olsun, dengeye ancak her iki tarafa da hakkını verdiğimizde ulaşırız.

Ama bu ikilik olmadan, kozmosun bu bölünmesi olmadan, bildiğimiz şekliyle insan yaşamı olamazdı. Bu, kaçınılmaz olarak dünyayı bölmeyi ve kendimizi ondan ayrı görmeyi öğrenen bilinçli varlıklar olarak bedenlenmemiz için ödediğimiz bedeldir.

Bilince giden yol, başlangıçtaki bilinçdışımızın ilksel birliğini bozmayı öğrendiğimizde başlar. Aden bahçesindeki Adem gibi, kendimizi dünyadan ve çevremizdeki insanlardan ayrı görmeyi öğreniriz. Dünyayı kategorilere ayırmayı, sınıflandırmayı öğreniriz. Yalnızca dışımızdaki fenomenleri değil, kendi özelliklerimizi ve niteliklerimizi de zıt kutuplar halinde bölmeye başlarız. "Kötü" görüneni "iyi" görü-

nenden, bizi korkutan şeyleri bizi rahatlatan şeylerden, bizi olumlayan şeyleri, bizi tehdit eden ve aşağılayan şeylerden ayırırız. Böylece özbilince ulaşırız; bu, sürüden ayrı duran bireyler, kolektif bilinçdışından ayrı duran egolar olarak kendimize dair bir algıdır.

Ama bu bilinç için ödenen bedel ağırdır: Parçalanma, içimizde uzlaşmaz gibi görünen çatışmalar, evrenin parçalandığı ve merkezi bir anlam özüne sahip olmadığı hissi. Yaşamın çatışmalarıyla parçalanacak kadar bilinçliyizdir ama henüz yaşamın altında yatan birliği hissedecek kadar bilinçli değilizdir. Yine de Doğa bu yolla kendi varlığının farkına varır: Yegane tanığı olanı, insan bilincini doğurarak.

> "Peki ama niçin insanın her ne pahasına olursa olsun daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşması gereksin?" diye sorabilirsiniz Bu gerçekten can alıcı sorudur ve benim için yanıtı kolay değil. Gerçek bir cevap yerine yalnızca bir inanç itirafında bulunabilirim: İnanıyorum ki binlerce ve milyonlarca yıl sonra birinin dağlar ve okyanuslar, güneşler ve aylar, galaksiler ve bulutsular, bitkiler ve hayvanlardan oluşan bu harika evrenin *var olduğunu* fark etmesi gerekti. Bir keresinde, Doğu Afrika ovalarındaki alçak bir tepeden, çok eski zamanlardan beri yaptıkları gibi, sessiz bir dinginlik içinde otlayan çok büyük vahşi hayvan sürülerini seyretmiş, yalnızca ilksel bir dünyanın soluğunu tenimde hissetmiştim. O zaman kendimi bütün bunların *var olduğunu* bilen ilk insan, ilk mahluk gibi hissetmiştim. Çevremdeki bütün dünya hâlâ ilksel bir durumdaydı; *var olduğunu* bilmiyordu. Sonra, bilmeye başladığım o anda dünya var oluverdi; o an olmasaydı, asla olmazdı. Bütün Doğa bu hedefin peşindedir ve onu insanda gerçekleşmiş bulur.... Bu bilinçli farkındalık yolunda her ilerleme, en

küçüğü bile, dünyaya kendi ölçüsünce katkıda bulunur. (Jung, 9, I, *TE*, par. 177.)

Bir kez ayrı durduğumuzda, dünyanın kendimizden farklı olduğunun bilincine vararak onu var ettiğimizde görevimiz henüz bitmiş değildir. Her birimiz bir önsezi, bütün bunların sonuçta bir anlam oluşturduğuna dair gizli bir inanç taşırız. İnsanlar, yaşamın özünde birlik ve bütünlük olduğuna ve bizim bilinçli olarak bunun farkında olabileceğimize dair evrensel bir his taşırlar. Keşfedebildiğim kadarıyla birçok din ve felsefenin *aydınlanma* olarak nitelendirdiği şey, insan psikesinin ilksel ve temel birliğine dair bu farkındalıktır.

İç çalışma bize birleşik benliğe giden yolun en önemli ilkelerinden birini öğretir. Birçok insan geri giderek, çatışmalardan uzak durarak, bu çatışmalar yokmuş gibi davranarak birliği sağlayabileceğine inanır. İç çalışma, pratik bir deneyim olarak bize şunu gösterir: Bu çatışmayı *kabullenebiliriz*, düaliteyi kabullenebiliriz, kendimizi savaşan seslerin tam ortasına cesurca yerleştirebiliriz ve onların nihai olarak ifade ettiği birliğe giden yolu onlar aracılığıyla bulabiliriz.

Geri gidemeyiz. Geri çekilemeyiz. Bilincimizi silip hayvani bilinçdışına çekilerek ilksel birlik duygusunu bulamayız. Evrimimiz farklı bir yol takip etmiştir ve bu yol, tıpkı fiziksel bedenlerimizin yapısı gibi, kesinlikle içimize işlenmiştir. Yolumuz düalitenin etrafında değil, onun üzerinden altta yatan birliğin bilincine doğru dümdüz ilerler. Görevimiz, çoğulculuğumuz bilincinden, kendimizi ayrı ve bireysel varlıklar olarak algılayışımızdan ödün vermeden, yaşamın temel birliğini ve anlamını bulmaktır.

Kozmos gök ile yeryüzü şeklinde bölündüğü içindir ki ve gök ile yeryüzü diyalog içinde olduğu içindir ki evren bir İsa'yı, bir Buda'yı, bir Muhammed'i ve peygamberleri

yaratmıştır. Onlardan her biri, birleşik benlik arketipini ve çok olanın aslında bir olduğu mesajını taşır. Kendi kişisel yaşamlarımızdaki çatışmalar ve onlarla yüzleşip onları yapıcı diyaloğa dönüştürme arzumuz yüzünden bilince doğru evriliriz.

Dürüstsek, düalite ve paradoks içinde yaşamak yazgımızdır. Bu paradoksal unsurların diyaloğu hayatın malzemesidir. Aynı zamanda, şaşırtıcı bir şekilde, birliğe giden en kesin yoldur. Rüyalarımız onun sahnesi, işliği ve savaş alanıdır. Ve aktif hayal gücü, onun üstün dilidir.

II.

Rüya Çalışması

Rüya Çalışmasına Yaklaşım

Bu kitabın amacı rüya çalışmalarına doğrudan, pratik bir yaklaşım sunmak olduğu için teoriler hakkında konuşmaya fazla zaman ayırmayacağız. Bununla birlikte, Jungcu rüya analizinde kullanılan bazı kavram ve terimler bizi rüyalar dünyasına yönlendirmek için son derece yararlıdır. Zaman zaman karşımıza çıkacakları için bunları şimdi değerlendireceğiz. Daha sonra söz konusu kavram ve terimleri nasıl kullanacağımızı öğrenmek için tek tek pratik adımları gözden geçireceğiz.

İyi bir başlangıç noktası, gerçek bir rüyaya bakmak olacaktır; daha sonra bunu, temel fikirlerimizden bazılarını açıklığa kavuşturmak için kullanabiliriz. Bu, çok yoğun bir hayatı olan, meslek sahibi genç bir kadının rüyasıdır. Rüya, yüzeyden bakınca kısa ve basit olmakla birlikte rüyayı görenin üzerinde güçlü bir etki yaratmıştı.

Dönek Rüyası*

> Arabanın anahtarlarını arıyorum. Anahtarların kocamda olduğunu fark ediyorum. Sonra arabamı erkek kardeşimin ödünç aldığını ve geri getirmediğini hatırlıyo-

* Kitabın orijinalinde kullanılan ve Türkçede kaçak, hain, haydut gibi anlamlara gelen "renegade" kelimesi dönek olarak çevrilmiştir. Rüyanın sonraki sayfalarda yeniden yorumlanması esnasında bu tercihin nedeni daha iyi anlaşılacaktır. (ed.n.)

rum. İkisini de görüyor ve onlara sesleniyorum. Beni duymuyor gibiler. Sonra saçları dağınık bir genç, bir "dönek" gibi arabama binip uzaklaşıyor. Kendimi son derece üzgün, çaresiz ve bir biçimde terk edilmiş hissediyorum.

Rüyayı gören, bu rüya üzerine çalışmasına iki temel ilkeyle başladı. Birincisi, rüyaların temel işlevi bilinçdışını ifade etmektir; o yüzden rüyanın kendi içinde bilinçdışı düzeyde var olan bir şeyi ifade ettiğini fark etti. İkincisi, rüyadaki görüntüleri bire bir anlamıyla değil, kendi parçalarının ve iç yaşamındaki dinamiklerin sembolleri olarak alması gerektiğini biliyordu. Rüyasındaki karakterlerle hem rüya hem aktif hayal gücü çalışması yaptı. Sonuçta ortaya çıkan temel yorum şuydu:

Kocası ve erkek kardeşiyle zihninde kurduğu kendiliğinden çağrışımlar sayesinde şunu fark etti: Onlar kendindeki sessiz, düşünceli ve kendine odaklı olma ihtiyacı duyan parçayı temsil ediyorlardı. Gördüğüne göre, kendi dışadönük meslek hayatıyla o kadar meşguldü ki evine, ailesine ve dengeli kalmasını sağlayan sessizlik zamanına ayıracak vakti olmuyordu. Üstesinden gelebileceğinden daha fazlasını üstleniyor, ders veriyor ve büyük bir iş yükü taşıyordu. Fazla çalışıyordu, sinirliydi, yalnız kalmaya veya kocasıyla birlikte olmaya zaman bulamıyordu. Her isteğe evet diyor, her projeye katılmayı kabul ediyordu.

Araba, onun bu aşırı iş yüklenmesini temsil ediyordu. Bu çalışma düzeni, içine girip birlikte kaçtığı bir "araç" gibiydi. Tıpkı araba gibi, düzen mekanikti, kolektif toplumun bir ürünüydü ve bir şekilde onun denetimi dışındaydı. Sanki bir şeylerin onu arabaya ittiğini, kontağı çevirdiğini ve onunla birlikte başka bir projeye, başka bir işe "sürdüğünü" hissediyordu.

Diğer erkek figürle arabayı sürüp uzaklaşan "dönek" arasında bağlantı kuruyordu: Bu, rüyayı görenin hep yüksek viteste yol almak isteyen, her şeye evet diyen, kontağı açıp bir an önce sosyal çevrelere kaçmayı seven tarafıyla bağlantılıydı. Bu erkek figür, hareketsiz oturmaya veya sessiz kalmaya dayanamayan serkeş biri gibiydi. Rüyayı gören kendini, hayatın kocası ve erkek kardeşinin temsil ettiği tarafı ile döneğin temsil ettiği tarafı arasında bölünmüş hissediyordu.

Kadın, bu rüyaya karşılık olarak çalışma programında bazı köklü değişiklikler yaptı. Dış dünyada üstlendiği yükümlülükleri azalttı. Ailesiyle birlikte olmak, sakin kalmak ve iç çalışma yapmak için kendine daha fazla zaman ayırdı. Enerjisi, hayatın onun için en önemli yönlerine odaklandığı için anında bir rahatlama hissi yaşadı.

Bu rüya, bize yardımcı olacak birkaç temel ilkeye açıklık getiriyor. Önemli bir nokta olan birincisi şu: Kısa, görünüşte önemsiz bir rüya bile bize bilmemiz gereken bir şeyi anlatmaya çalışır. Rüyalar asla zamanımızı boşa harcamaz. "Küçük" rüyaları dinleme zahmetine katlanırsak, onların önemli mesajlar taşıdığını görürüz.

Rüyalarımızı dolduran bu karakterler kimlerdir? İç yapımızda koca, kardeş, dönek gibi figürlerin temsil ettiği şey nedir? Bu kadın için koca imgesinin gerçek, fiziksel kocasından farklı bir şeyi –kendi iç varlığındaki bir şeyi– temsil ettiğini gördük. Bu rüyada koca imgesi rüyayı görenin içinde işleyen bir *yaşam ilkesi*ni, bir değerler bütününü, asıl karakteri için hangi yaşam tarzının en doğru tarz olduğuyla ilgili içsel bir kavrayışı temsil ediyordu.

Rüya figürlerinin çok sayıda olması, iç benliğin çoğul ve çok boyutlu yapısını yansıtır. Hepimiz, tek bir zihin ve tek bir bedende bir arada var olan birçok kişilikten veya içsel

"kişiden" oluşuyoruz. Kendimizi hayata tek bir bakış açısından bakan tek bir birey gibi düşünüyoruz ama aslında dikkat edersek, derinlerde bir yerlerde yaşayan, her biri bizi farklı bir yöne doğru çeken çeşitli kişiler varmış gibi hissettiğimizi kabul etmeliyiz.

Rüyalar bize sembolik biçimde içimizde etkileşime giren ve bütünsel benliğimizi oluşturan bütün farklı kişilikleri gösterir. Dönek rüyasında, rüya gören, kocası, erkek kardeşi ve dönek görüntülerinin temsil ettiği çeşitli yönlerini bulmuştu. Bir parçası evde kalmak, bahçeye bakmak, düşünmek ve ailesinin keyfini çıkarmak istiyordu. Bir parçası mesleğinde iyi işler yapmak istiyordu. Başka bir parçası dışarı çıkıp dünyayı kurtarmak, "dönek"le sonu gelmez haçlı seferlerine ve "yararlı işler"e katılmak istiyordu. Aslında "dönek" parçası, içinde yaşayan arketip *kahramanın* biraz dağınık bir tezahürü gibi görünüyor. Rüya bütün bunları ona göstererek, bütün bu karşıt dürtüler ve değerler arasında bir denge kurması gerektiğini açıkça ortaya koyuyor.

Jung, psikolojik bileşenlerimizin her birinin ayrı bir bilinç merkezi olduğunu gözlemledi. Onları içimizde, bütünsel psikemizi oluşturan yapılar olarak düşünebiliriz. Onları içimizde birleşen bağımsız enerji sistemleri olarak görebiliriz çünkü bu bileşenler *özerktir*: Her birinin kendi bilinci, kendi değerleri, arzuları ve bakış açıları vardır. Her biri bizi farklı bir yöne götürür; her birinin hayatımıza katkıda bulunmaya yönelik farklı bir gücü veya niteliği vardır ve her birinin bütünsel karakterimizde kendi rolü vardır.

Bu yüzden, sıklıkla, kendilerini içeride yaşayan bağımsız *insanlarmış* gibi hissederler. Rüyalarımızda *kişiler* olarak sembolize edilmeleri yerindedir.

Çoğunlukla gerçeklere veya mantığa dayalı bir karar vermeye çalıştığımızı düşündüğümüzde, aslında içimiz-

deki korkunç güçler arasındaki bir savaşa yakalanmışızdır. Çoğunlukla bilinçdışı olduğu ve kimin ne için savaştığını bilmediğimiz için barış yapamayız. Hangi tarafta yer alacağımızı bilmeyiz. Kendimizi karşıt güçler arasında çaresizce bölünmüş hissederiz.

İşte çağdaş bir yazarın romanında, baştan çıkarıcısı ile yüzleşirken içinde bölünmüş durumda olan bir kadın:

> "O zaman birlikte seyahat edebiliriz" dedi adam, sanki bu ikisinin de üzerinde çalıştığı çözümmüş gibi.
>
> Kadın hiçbir şey söylemedi. İçinde, sanki doğasının her bir bileşeni diğerine karşı savaşıyor gibiydi: Çocuk anneyle savaşıyordu, yosma rahibeyle...
>
> (LeCarre, *Küçük Trampetçi Kız*, s. 78.)

Anneyle kavga eden bu çocuk, rahibeyle kavga eden bu yosma kimdir? İçindeki keşiş hücresinde sessiz kalıp ilahi gizemi düşünmek isterken, içindeki kahramanı kalelere saldırıp Kutsal Kabı aramak isteyen adama ne demeli? Bunların hepimizde ortak olan insani olasılıkları, insan karakterinin yönlerini temsil ettiğini söyleyebiliriz.

Burada *arketiplerle* karşılaşırız: Bunlar insan bilinçdışındaki evrensel kalıplar veya eğilimlerdir ve bireysel psikelerimize girip bizi biçimlendirirler. Aslında bireysel psikeyi oluşturmak için bir araya gelen psikolojik enerji yapı taşlarıdır. Tek bir bireyin kişiliğinden akan çocuk tipi, anne tipi, evrensel bakire ve evrensel yosma gibi.

Rüyalarımızda bunlar arketip kahraman ya da kadın kahramana, rahibe, haine katılırlar. Her biri karakterimize farklı bir zenginlik katar ve anlatacağı farklı bir gerçeği var-

dır. Her biri, bir insan yaşamı oluşturmak için birleşen evrensel güçlerin kendi bireysel biçimimizi temsil eder.

İç benlik yalnızca çoğul değildir: Jung, psikenin hem eril hem dişil enerjileri içeren bir *erdişilik* olarak tezahür ettiğini keşfetmiştir. Her erkek "eril" egoyu psikesinin, bilinçdışınca "dişil" tarafı olarak görülen yanına bağlamak zorundadır. Her kadının dişil egosunun, bütünsel benliğinin sembolik olarak "eril" yanıyla bir sentez oluşturması gerekir.

Ruh kendiliğinden kendisini karşıt çiftlere ayırır. İçimizdeki bütün arketip enerjileri, bilinçli zihne tamamlayıcı çiftler olarak görünür: *Yin* ile *yang*, dişil ile eril, karanlık ile aydınlık, pozitif ile negatif. Bir parçam bilinçli zihinde yaşar, bir parçam –bütünü tamamlayan tamamlayıcı nitelik– bilinçdışında gizlidir. Bilinçdışı, birbirini dengelemesi ve tamamlaması gereken iç güçlerin karşılıklı etkileşimini sembolize etmek için sürekli olarak eril–dişil ikiliğini kullanır. Bunlar düşmanca karşıtlıklar, can düşmanları olarak görünebilirler ama bir enerji akışının iki çehresi oldukları için bir senteze gitmek zorundadırlar.

Karşı cinsten figürler çoğu zaman rüya görenin egodan en uzak, bilinçli zihinden en uzak, bilinçdışının derinliklerinde bulunan enerji sistemlerini sembolize etmek üzere rüyalarda belirirler. Belirli bir kadın veya erkekte, hangi iç parçaların karşı cinsin bir görüntüsüyle temsil edileceğini tahmin etmek imkansızdır. Bu, kişiye bağlıdır ama bazı ortak kalıplar nettir ve bilinmesi yararlı olacaktır.

Geleneksel olarak, kültürümüzde erkekler yaşamın düşünen ve organize eden tarafıyla özdeşleşmeye, kahraman ve eylemci olmaya koşullandırılmışlardır. Bu yüzden, bilinçdışı bir erkeğin duygusal doğasını, hissetme, güzelliği takdir etme, değerler geliştirme ve aşk yoluyla ilişki kurma kapasitesini temsil etmek için dişil bir figür seçer. Bunlar,

birçok erkekte çoğunlukla bilinçdışında yaşayan kapasitelerdir. Dişil görüntüler halinde bir erkeğin rüyasında belirmeleri, erkeğin onları bilinçli hale getirme, "eril" ego-yaşamının dar odağını genişletme ihtiyacına işaret eder.

Pek çok kadının ego yapısı çoğunlukla hissetme, ilişki kurma, besleme ve annelik etme ile özdeşleştirilir: Bunlar geleneksel olarak "dişil" olduğu düşünülen niteliklerdir. Psikenin dişil tarafı da rasyoneldir ama duygu mantığını, hissetmeye, değerlerin ince ayrımlarını sezmeye dayanan rasyonel süreçleri kullanır. Eril tarafın bilmesinden farklı bir yöntemle –analiz etmek yerine, *bütünü* algılayarak– "bilir." Dolayısıyla kadın rüyalarında psikenin diğer tarafını, düşünmeyi/mantığı temsil etmek için sıklıkla eril figürler kullanılır: Analiz ederek ve ayrıştırarak bilme, sınıflandırma, düzenleme, rekabet etme, güç kullanma. Bir kadın, tutum ilkelerinin çoğunun –sözgelimi din, felsefe ve siyaset hakkındaki fikirlerinin– psikesinin "eril figürler tarafından temsil edilen" tarafından oluşturulacağını görebilir.

Erdişi psikenin en önemli yönü, *ruh imgesi*dir. Her erkek ve kadında, psikedeki birincil işlevi *ruh rehberi* olarak hizmet etmek olan bir iç varlık vardır. Bu varlık egoyu iç dünyaya yönlendirir, bilinçdışı ile ego arasında arabuluculuk eder.

Jung, kendi içinde onu bilinçdışına doğru çeken, rüya ve hayal gücü dünyasında yaşayan parçasını somutlaştıran dişil bir varlığı hissettiğinde ruh imgesinin farkına vardı. Ruh imgesi rüyalarında göründüğünde, Jung onun mitsel nitelikte, görünürde büyülü ve yarı tanrısal bir yaratık olduğunu görüyordu. Dante'nin *İlahi Komedya*'sındaki Beatrice gibi, onu bilinçdışının iç dünyasına götürüyor, ona orada rehberlik ediyordu. Aynı arketip dişil varlığı diğer erkeklerde de buldu. Ayrıca, kadınların rüyalarında ve hayatlarında, bunun karşılığı olan eril bir ruh imgesini gözlüyordu.

Jung, bu iç kişiliğin geleneksel dindeki ruh anlayışına karşılık geldiğini; yani bu iç kişiliğin, bizi manevi aleme bağlayan ve Tanrı'ya götüren içsel parçamız olduğunu fark etti. Buna bağlı olarak, erkeklerdeki dişil ruh imgesine *anima*; kadınlardaki eril ruh imgesine *animus* olarak gönderme yapmaya başladı. *Anima* ve *animus*, ruh/can anlamına gelen Latince kelimelerdir.

Ruh imgelerinin farkında olmak önemlidir. Bunlar, düzenli olarak rüyalarımızda belirir ve bireyler olarak gelişmemizde çok büyük bir rol oynarlar. Hayatımızın bütün seyrini etkilerler.

Hem içimizdeki enerjiler hem güçlü semboller olarak ruh imgeleri, hesaba katılması gereken olağanüstü güçlerdir. Doğuştan gelen bütün birlik ve anlam arzumuz, karşıt taraflarımızı bir araya getirme, bilinçdışına gidip iç dünyayı keşfetme, dini deneyimi bulma arzumuz, egolarımız ile engin bilinçdışı arasında aracılık eden bu içsel varlıklar üzerinde yoğunlaşmıştır. İç çalışmamızda anima veya animus ile etkileşim kurmazsak, kaçınılmaz olarak onları yaşamımızdaki ait olmadıkları alanlara yansıtırız.

Örneğin, bir erkek animasını işine yansıtabilir ve işini bir saplantı haline getirebilir; işini, dini hayatı için aşağı derecede bir kanal haline getirebilir. Bir kadın, animusunu dışarıdaki bir erkeğe yansıtabilir ve insana değil de ona yansıttığı ruh imgesine aşık olabilir. Sıradan insan sevgisini sıklıkla sabote eden romantik hayalin bütün temelini bu oluşturur: Bir erkeğin animasını bir kadına veya bir kadının animusunu dışarıdaki bir erkeğe yansıtması. Bu yolla insanlar, kendilerini başka bir insan aracılığıyla tamamlamaya; bilinçdışlarını, kendilerinin gerçekleşmemiş kısımlarını, romantik yansıtmada bulundukları dışarıdaki kişi aracılığıyla yaşamaya çalışırlar.

Giriş bölümünde bireyleşme sürecinden söz etmiştim. Bildiğiniz gibi bireyleşme, bütünsel iç benlik bilincine doğru bir harekettir. Rüyalarımızı model olarak kullandığımızda, bireyleşmenin büyük ölçüde içimizdeki farklı iç kişileri bir sentezde bir araya getirmekten ibaret olduğunu da görebiliriz. Bireyleşme, yalnızca bu iç enerji sistemlerinin bilincine varmak değildir, aynı zamanda aralarında ilişki ve birlik kurmaktır.

Bu evrimin son ürünü, henüz ulaşmasak bile sezebileceğimiz, hissedebileceğimiz ve sezgisel olarak tanımlayabileceğimiz bir şeydir: Bütünlük, tamamlanmışlık hissi. Bütünsel varlığımızın bütünlüğü ve bütünlük niteliğine dair bilincimiz bir arketipte ifade edilir. Jung, bu arketipe *benlik* adını vermiştir.

Benlik, bütünleşme ilkesidir. Aynı zamanda bütündür, tam kişidir. Rüyada benlik sembolü göründüğünde bu sadece varlığımızın tamamını değil, aynı zamanda en yüksek bilinç için potansiyel kapasitemizi –kendimizdeki ve kozmostaki birliğin farkındalığı– temsil eder.

Rüyalar, sürekli olarak bireyleşme sürecini ve egonun benliğe doğru hareketini kayda geçirir. Çoğu rüyada hayatımızda güncel, yerel bir durumu görürüz. Ne var ki rüyalarınızı bir araya getirip toplu halde görürseniz, bu rüyalar benliğe doğru yolculukta yol boyunca katedilen aşamaları bildirirler.

Benliğin karakteristik sembolleri vardır: Daire, *mandala* (dört parçaya bölünmüş bir daire), kare ve elmas arketip benliği ifade eden soyut figürlerdir.

Benlik, bütün dörtlü rüyalarda –dört karakter içeren veya bir şekilde dört sayısını vurgulayan rüyalarda– yer alır. Jung, sayıların arketipsel semboller olduğunu keşfetmişti. Dört rakamı, eski çağlardan günümüze kadar her

dinde kozmosun bütünlüğünü veya ruhsal bir evrimin tamamlanmasını sembolize etmek için kullanılagelmiştir.

Benliğin bir başka karakteristik sembolü, tanrı-tanrıça veya kral-kraliçe çiftidir: Eril ve dişil kutupların birleşimi, mesela ejderha Yin ile ejderha Yang'ın birleşimi benliğin en yüksek sentezini simgeler.

Bilinçdışında rüyalarımızda düzenli olarak beliren ve bilinmesinde fayda olan bir başka temel enerji sistemi daha vardır. Jung, bu içsel varlığa *gölge* adını vermiştir. Her kişide egoya çok yakın olan ve genellikle rüya görenle aynı cinsiyette beliren bir parçası vardır bilinçdışının. Gölge, bilinçli ego-zihinden ayrılıp bilinçdışında yaşamaya mahkum edilmiş bir tür ikinci kişiliktir. Genellikle gölge, ego-kişiliğin doğal bir parçası olan hem olumlu hem olumsuz nitelikler ve özellikler içerir. Ama ego, şu ya da bu nedenle, ya bu nitelikleri özümseyememiş ya da düpedüz bastırmıştır. Bazen gölgedeki nitelikler egoya utanç verici veya ilkel görünür: Kişi, onların kendine ait olduğunu kabul etmek istemez. Bazen gölge olağanüstü olumlu güçlere sahiptir ama ego bunları sahiplenmez çünkü bu, ya çok fazla sorumluluk ya da kişinin zayıf benlik imgesinin sarsıcı bir şekilde değişmesi anlamına gelecektir.

Bir rüyada gölgenin belirme tarzı, egonun tutumuna bağlıdır. Örneğin, kişinin tavrı iç gölgesine karşı dostçaysa ve kişi büyümeye ve değişmeye istekliyse gölge çoğu zaman yardımcı bir arkadaş, bir "kanka", kişiye maceralarında yardım eden, onu destekleyen ve ona beceriler öğreten bir kabile kardeşi olarak görünecektir. Gölgesini bastırmaya çalışıyorsa, gölge genellikle rüyalarında ona saldıran nefret dolu bir düşman, kaba saba biri veya canavar olarak görünecektir. Aynı ilkeler kadınlar için de geçerlidir. Kadının gölgesiyle olan ilişkisine bağlı olarak, gölge sevgi dolu bir kız kardeş veya korkunç bir cadı olarak görünebilir.

Bunlar, Jungcu rüya çalışmasındaki temel kavram ve modellerden bazılarıdır ve birçok kişi rüyalara ilk yaklaştıklarında bunları yararlı bulur. Örnek rüyalar üzerinde çalıştıkça ve ilerideki bölümlerde ele aldığımız pratik adımları öğrendikçe bu kavram ve modeller daha açık hale gelecektir.

Dört Aşamalı Yaklaşım

Birinci adıma geçmeden önce bundan sonraki sayfalarda ele alacağımız dört temel adımı kısaca gözden geçirmek yararlı olabilir.

1. Çağrışımlar kurma
2. Rüya görüntüleri ile iç dinamikler arasında bağlantı kurma
3. Yorumlama
4. Rüyayı somutlaştırmak için ritüeller yapma

İlk adımda, rüya yorumunun temelini oluştururuz; bunu rüya görüntülerine karşılık, bilinçdışımızdan kaynaklanan çağrışımları bularak yaparız. Her rüya bir dizi görüntüden oluşur, o yüzden çalışmamız bu görüntülerin sahip olduğu anlamları keşfetmekle başlar.

İkinci adımda, rüya görüntülerinin temsil ettiği iç benliklerimizin parçalarını arayıp buluruz. Rüya durumunun sembolize ettiği, içimizde iş başındaki dinamikleri buluruz. Ardından, üçüncü adım olan yorumda, ilk iki adımda topladığımız bilgileri bir araya getirip bir bütün olarak rüyanın anlamı ile ilgili bir görüşe ulaşırız.

Dördüncü adımda, rüyayı daha bilinçli hale getirecek, anlamını zihnimize daha net olarak işleyecek ve ona doğrudan fiziksel deneyimin somutluğunu verecek ritüelleri

yapmayı öğreniriz. Dördüncü adıma ulaştığımızda, bilinçdışı ile yeniden bağlantı kurarken, tören ve ritüelden nasıl yararlanabileceğimizi ele alacağız.

Önümüzde duran bu kısa yol haritasıyla şimdi ilk adımla yola koyulalım.

Birinci Adım: Çağrışımlar

Rüyadaki her sembol için bilinçdışı, sembolün anlamını açıklayan çağrışımları sağlamaya hazırdır. Bilinçdışı, kendi içinde, ürettiği her sembolün referanslarını içerir; dolayısıyla bilinçdışının sembolik dili çözülebilir. Görevimiz, sembollere karşılık bizden kendiliğinden dışarı akan çağrışımlara uyanmakla başlar.

Öncelikle rüyanızın üzerinden geçip her rüya görüntüsü hakkında sahip olduğunuz bütün çağrışımları yazın. Bir rüya kişileri, nesneleri, durumları, renkleri, sesleri veya konuşmayı içerebilir. Bunların her biri, bizim amacımız açısından, seçik bir *görüntü* olup kendi başına bakılmayı gerektirir.

Temel teknik şudur: Rüyada görünen ilk görüntüyü yazın. Sonra kendinize sorun: "Bu görüntü ile ilgili ne hissediyorum? Ona baktığımda, aklıma hangi kelimeler veya fikirler geliyor?" *Çağrışım*ınız, rüyadaki görüntüye baktığınızda aklınıza gelen herhangi bir kelime, fikir, zihinsel resim, his veya anıdır. Tamı tamına, görüntüyle kendiliğinden ilişkilendirdiğiniz *herhangi bir şeydir.*

Genellikle her görüntü çeşitli çağrışımlara yol açar. Her biri belirli bir kişi, kelime, cümle veya anıyı akla getirir. Doğrudan görüntüden gelen her bir çağrışımı yazın. Sonra görüntüye geri dönüp başka hangi çağrışımların aklınıza

geldiğine bakın. Rüya görüntüsüne dönmeye ve zihninizde beliren her bir çağrışımı yazmaya devam edin. Ancak o bir görüntüde bulduğunuz bütün çağrışımları yazdıktan sonra, bir sonraki görüntüye geçmeli ve aynı sürece baştan başlamalısınız.

İlk başta bu çok iş gibi gelebilir. Ama birkaç kez yaptıktan ve bu tekniğin rüya sembollerinizin anlamını fark etmenizi sağlamaya yönelik şaşırtıcı gücünü keşfettikten sonra çabaya değer olduğunu hissedeceksiniz. Ayrıca sembollerin neden insanlar üzerinde bu kadar gücü olduğunu görmeye başlayacaksınız: Semboller, doğal yolla, bizi dokunmayı özlediğimiz derin yanlarımıza bağlar.

Bu noktada, hangi çağrışımın "doğru" çağrışım olduğuna karar vermeye çalışmamalısınız. Çoğunlukla aklınıza gelen ilk bağlantı, çok açık görünen bağlantı daha sonraki süreçte sizin için en iyi sonucu verecek bağlantı değildir. Bilinçdışı, ego-mantığın yollarından gitmez. Saçma, "uçuk", mantıksız izlenimi uyandıran bir çağrışım, üzerinde bir süre çalıştıktan sonra en anlamlı olanı olabilir. Bazen başlangıçta çelişkili görünseler de *bütün* çağrışımların rüyanızla alakalı olduğu ortaya çıkabilir. O yüzden, bu noktada aralarında seçim yapmaya çalışmayın. Sadece yazın.

"Mavi* bir odadayım" diye başlayan bir rüyanız olduğunu varsayalım. Çalışmanız gereken ilk görüntü mavi renktir. Aşağıdakiler, zihninizde beliren çağrışımlar olabilir:

Mavi: Üzgün veya depresif; üzüntülü ruh hali (*blue mood*). "Kederliyim" (*I've got the blues*).

---

* Bu rüya analizi, *blue* (mavi) kelimesinin İngilizcedeki çağrışımlarına dayanmaktadır. (ç.n.)

Mavi ay (*blue moon*).

Açıklık/duruluk rengi: Canlı, heyecanlı kırmızıya karşıt olarak sakin, mesafeli bilinç.

Mavi kazağım. Genellikle mavi giysiler giyerim.

Büyükannemin oturma odası. Hep mavi.

Esti/patladı/üfledi vb. (*blew*); *blown away*.

True blue; "sözünün eri ve sadık" anlamına gelir.

Bilinçdışının bir sahnede mavi rengi üretmesi, başka bir sahnede kırmızıyı veya bir başkasında siyahı kullanması tesadüf değildir. Mavi, bu özel renk bilinçdışında o an geçerli dinamiği ifade ettiği için kullanılır. Mavinin bilinçdışı için taşıdığı anlam, bilinçdışının ürettiği bu renkle ilgili çağrışımlarda bir yerlerde bulunacaktır.

Rüya görenin kim olduğuna bağlı olarak, mavi rengi açıklığı/duruluğu ve mesafeli düşünmeyi temsil edebilir. Sembolün bu kullanımı üçüncü adımda yorumlandığında tamamıyla hislerinin denetimi altındaki bir kişinin biraz daha sakin ve net olması gerektiği anlamına gelebilir. Başka bir kişi için mavi, şeylerin *fazla* serinkanlı, fazla soyut olduğu, yeterince dinç insan enerjisi veya coşku hissi içermediği şeklinde bir yorum olarak ortaya çıkabilir.

Bir kişi için mavi oda depresif bir hissi temsil edebilir: Burada rüya, konuşma dilindeki "Kendimi üzüntülü hissediyorum" (*I feel blue*) veya "Kederliyim" (*I've got blues*) ifadesine atıfta bulunuyor olacaktır. Kendi çağrışımınız, o renge genel tepkinizle ilintili olabilir: "Etrafımda mavi şeyler olduğunda, kendimi sakin ve huzurlu hissediyorum."

Çağrışımı ne kadar zorlama bulduğunuzun önemi yoktur. Bu, yalnızca bilinçdışından bilgi topladığınız rüya çalışması aşamasıdır. Aslında bilinçdışına şunu soruyorsunuz: "*Sana, kendi* sembolün hangi anlamları çağrıştırıyor?"

Her kişi, birçok farklı tepki ortaya koyacaktır. Amaç, başka birinin size belli bir kitap ya da psikoloji teorisine göre çağrışımların ne olması *gerektiğini* söylemesi değil; sizin benzersiz çağrışımlarınızın ne olduğunu bulmanızdır. Bu yüzden, çağrışımlarınızdan utanmayın; onları sansürlemeyin; daha zarif veya "düzgün" görünmelerini sağlamaya çalışmayın. Sadece geldikleri gibi alın.

DOĞRUDAN ÇAĞRIŞIMLAR KURMAK

Her bağlantı kurduğunuzda, mutlaka asıl rüya görüntüsüne geri dönün. Asıl görüntüden yola çıkarak yeni bir çağrışım oluşturun. Hep rüya görüntüsüne geri dönüp oradan yeniden başlayın. Zincirleme çağrışımlar kurmayın.

Zincirleme çağrışımlar, asıl rüya görüntüsünden ziyade çağrışımlarla bağlantı kurduğumuz zaman olur. (Buna "serbest çağrışım" da denir.) İlk çağrışımı kurarsınız, sonra bununla o ilki arasında, daha sonra bu sonuncusu ile bir sonraki arasında çağrışım kurarsınız ve bu bütün bir zincir oluşuncaya dek devam eder. Bunu yaparsak, asla başlangıçtaki rüya görüntüsüne geri dönemeyiz.

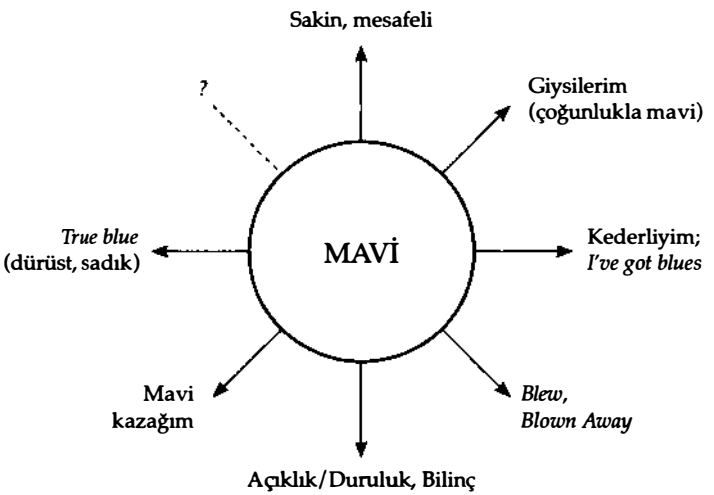
Zincirleme çağrışıma bir örnek vermek gerekirse:

MAVİ → Üzgün → Hastane → Jennie Teyze → Elmalı pasta → Sıcak mutfak

Gördüğünüz gibi, bu zincir bizi başlangıçtaki görüntüden, mavi renkten giderek daha çok uzaklaştırıyor. "Hastane"ye

veya "Jennie Teyze"ye geldiğimizde, mavi renkle doğrudan herhangi bir bağlantıyı çoktan kaybetmiş oluyoruz.

Doğru yöntemi bir tekerlek gibi resmedebiliriz: Merkezde rüya görüntüsü ve merkezden parmaklar gibi yayılan çağrışımlar. Bütün çağrışımlar, başlangıçtaki görüntüden yola çıkar. Bir sonraki çağrışıma geçmeden, daima tekerleğin ortasına döneriz. Tanıdığım bir kadın, bütün rüya analizlerini bu şekilde yapar ve her bir görüntüyü bir tekerleğin merkezi olarak çizer:



KONUŞMA DİLİNE DUYARLI OLMA

Kendiliğinden karşımıza çıkan çağrışımların birçoğu konuşma diline özgüdür. Bilinçdışı genellikle "Kederliyim" (*I've got the blues*) gibi günlük ifadeleri ortaya çıkaran semboller kullanır. Bunun nedeni, konuşma diline özgü ifadelerimizin, dilimizin somut imgeler açısından daha zengin

ve arketiplere daha yakın olduğu eski çağlardan gelmesidir. Bunların kaynağı basit, gerçekçi günlük yaşamdır; bu nedenle bilinçdışı için mükemmel bir dildir.

Yaygın bir örnek, uçmayla ilgili rüya motifidir. Kendinizi bir rüyada uçarken bulursanız, aklınıza konuşma dilinden pek çok deyim gelebilir: "Yüksekten uçuyorum", "Kafam bulutlara değiyor", "Ayaklarım daha yere basmalı."

Bu renkli ifadelerin hepsi, *şişme* dediğimiz bir durumu ifade eder. Bir güç sistemine yakalandığımızda, sıradan insanlığı gözden çıkarma pahasına bir ideal veya soyutlamanın içinde kaybolduğumuzda, ego bir arketip ile özdeşleşerek şiştiğinde ve sınırlarına dair her tür hissi yitirdiğinde ego şişer. Sonra "yüksekten uçmaya" başlarız ve bunun çaresi "ayaklarımızın yeniden yere basması"dır.

Benzer şekilde, bir rüya birisinin "hava cıva konuştuğunu" veya "boş konuştuğunu" söylediğinde rüyanın ne demek istediğini hemen anlarız. Rüyanda bir inci varsa, rüyanın hangi açıdan "Sen bir incisin" dediğini sorabilirsin. Öte yandan, bir rüya "O ahmağın tekidir" derse *bunun* bize nasıl uyduğunu da düşünebiliriz!

"CUK OTURMA" YÖNTEMİNİ KULLANMA

Bu bizi bu çağrışımlardan birini nasıl seçeceğimiz sorusuna götürür. Hangisi beni doğru bir yoruma götürecektir?

Jung'un aldatıcı şekilde basit görünen bir cevabı vardı: Çağrışımlardan birinin "cuk oturacağını" söylüyordu! Çağrışımlarınızı gözden geçirirken, içlerinden bir tanesi içinizde çok fazla enerji üretecektir. Onun rüyadaki diğer sembollerle nasıl uyum sağladığını görürsünüz. Ya da yaralı ve kafanızın karışık olduğu bir noktaya dokunduğunu hissedebilirsiniz. Bu çağrışımın, kendinizde daha önce hiç

bakmadığınız bir şeyi görmenizi sağladığını fark edebilirsiniz. O anda, derinlerden bir yerden hemen ikna olacaksın: *Bu uydu! Bu cuk oturdu!*

Bu yöntem çok basit görünse de güvenilirdir. Unutmayın ki rüyalar enerjiden yaratılır. Bir rüya sembolünün özünü bulmanın bir yolu *enerjinin olduğu yere gitmektir*, bir enerji dalgası getiren çağrışıma gitmektir. Her sembol bizi uyarmak, uyandırmak için tasarlanmıştır. Sembol, bilinçdışının alt katmanlarının derinlerindeki enerji sistemlerine organik olarak bağlıdır. Enerji kaynağına çok yakın bir bağlantı kurduğunuzda, kıvılcımlar uçuşur. Sanki akım geçen bir tele dokunmuşsunuz gibi. Rüyanızın ardındaki enerjiye eriştiğinizi sezgisel olarak hissedersiniz: Çağrışım, *cuk oturur*.

Bazen rüyanızı anlamak için hangi çağrışımın en doğru veya daha yararlı olduğu ilk bakışta net değildir. Bu durumda onu bir süre bir kenara bırakıp bir sonraki sembole geçmek daha iyi olur. Sembol için kendinizi tek bir anlamla sınırlamayın; rüyanın bütün unsurlarını birbirine bağlamaya başlayıncaya kadar açık fikirli olun. Zorlamadan, sonuçlara atlamadan, bırakın sembolleri anlayışınız içinizde doğal olarak gelişsin.

RÜYA ÇALIŞMASINA ÖRNEK: MANASTIR

Çağrışımlar kurmaya örnek olarak, aşağıdaki rüyaya ve rüyayı gören kadının rüya üzerinde çalışırken defterine not ettiği gerçek çağrışımlardan bazılarına bakalım. Vaktimiz ve yerimiz sınırlı olduğu için rüyasından sadece birkaç görüntüyü ve onlarla ilintili bazı çağrışımları yazacağım.

Bu rüyayı gören kadın, İtalyan Katolik bir aileden geliyor. Yetişkinlik çağına geldiğinde, kendini Latin geçmişine ve çocukluk dinine karşı isyan ederken bulmuş. Zen Budist

felsefesini benimseyip meditasyona başlamış. Bu rüya, onun kültürel ve dini köklerine bir dönüşe işaret ediyordu ama rüyasında bunları çocukluğundakinden farklı algılıyordu. Rüya, ona bir şeyi gösteriyordu: Kendi benliğinde, kendi karakterine uygun şekilde Doğu–Batı sentezi yapabileceğini.

Rüya

Bir manastırdayım, şapele bitişik bir oda veya hücredeyim. Beni insanlardan ve şapelin kalanından bir parmaklık ayırıyor. Kudas ayini başlıyor. Hücremde tek başıma ayine katılıyorum. *Zazen* usulü bağdaş kurmuşum ama elimde tespihimi tutuyorum. Parmaklıktan, mırıltılar halindeki yanıtları işitiyorum. Sesler sakin. Gözlerimi kapatıyorum ve hücreme fiziksel olarak hiç kimse ve hiçbir şey girmemesine rağmen ben de kutsal ekmek ve şarapla ibadetimi yapıyorum. Ayin bitiyor. Odamın yanında açan çiçeklerin farkına varıyorum. Derin bir iç huzur hissediyorum.

Birinci Adım: Çağrışımlarım

Manastır	Dini yaşam; resmi dini yaşam; cemaat; çocukluk dinim; derin düşünme; fedakarlık, İtalya ve İspanya'daki Ortaçağ manastırları; dünyadan elini eteğini çekme; kapanmaya ramak kalan Zen manastırı.
Oda/hücre	Kap; anne karnı; yaşam biçimlerinin temel bileşeni; koruma; kolektif olandan ayrılma; bireyleşme; herhangi bir kolektif kimlik veya rahatın dışında yalnız gidilmesi gereken yol.

Kudas (*Mass*)*	Hep birlikte (*en masse*) ayin = dini deneyimin kolektif biçimi; rahip aracılığıyla toplu ibadet; kendi özel cemaatime özgü din biçimi; bireyleşmek için bıraktığım biçim. Bir adım ötede = dini deneyime katılma, yine de iç yaşamın toplu, dış biçimi ile özdeşleşmeme ihtiyacı.
Komünyon	Son Akşam Yemeği, İsa'nın fedakarlığı, kutsal tören, şu hep nefret ettiğim komünyon ezgisi; ayinden önceki üç saatlik oruç sırasında bayılma; mistik birleşme; bir olma = *kom-ünyon* [*kom* = ile, birlikte; *ünyon* = birlik, birleşme]; töz değişimi [ekmekle şarabın İsa'nın etine ve kanına dönüşmesi] = dönüşüm; bu dönüşüm *fiziksel olmayan* biçimde gelir = kolektif olarak değil, daha çok içsel planda, içsel olarak yaşanması gerekir.
Zazen	Dinginliği uygulama; bu uygulamayla en baştan hissettiğim yakınlık, tıpkı eve gitmek gibi; dogmasız uygulama; doktrinden çok yaşantı; yetişmeme yabancı bir şey; Zen cemaatine de "ait olamayacağımı" gördüğüm andaki üzüntü; hayır demek zorunda kaldığım Zen manastırı.
Parmaklık	Ayrılık; kısmi ayrılık; cemaatle etkileşim ama ayrımlaşmış bir etkileşim; ayrı kimlik; ayrı bilinç.

* İngilizce *Mass* (Kudas) kelimesinin kitle, kütle, öbek vb. anlamları da vardır. *En masse* topluca, hep birlikte anlamına gelir. (ç.n.)

Bu size, rüya görüntüsüne gerçekten odaklanıp aklımıza gelen her çağrışıma baktığımızda, bilinçdışından kendiliğinden akacak olan malzemenin zenginliği ile ilgili bir örnek sunuyor. Henüz bütün görüntülerin üzerinden geçmemiş olsak da elimizde bütün bu malzeme var.

Bu kadının şu ana kadarki çağrışımlarına dikkatlice bakarsanız, bir yanda görüntüler, diğer yanda birlikte tutarlı bir anlam ifade ediyor gibi görünen çeşitli çağrışımlar arasında oluşan temel ilişkileri şimdiden görebilirsiniz. Sonunda bu çağrışımların bizi nasıl rüyayı görenin yorumuna götürdüğünü göreceksiniz.

Bu rüya, rüyayı görene birey olmaya hakkı olduğunu ve bunun bir gereklilik olduğunu gösteriyordu. Rüyadaki vurgu, kadının dini doğasını yaşamayı sürdürmesi üzerineydi; gizeme katılması gerekiyordu ama dinin belirli bir dışsal, kolektif biçimiyle özdeşleşerek değil. Rüyada ayine katılmış ama topluluktan ve dini deneyimin toplu biçiminden ayrı kalmıştı. Bunu elitist olduğu için değil, doğası ve tarzı böyle olduğu için yapıyordu.

Herhangi bir fiziksel temas olmadan kutsal ekmeği yiyip şarabı içme ayrıntısı, rüyayı görenin rüyasını kavrayışı ile tutarlıydı. Kadının, Tanrılığın doğrudanlığını, dönüşümü deneyimlemesi gerekiyordu ama bunu deneyimin kolektif, kültürel bir biçimiyle özdeşleşerek değil, içsel olarak ve kendi bireysel usulünce deneyimlemek durumundaydı. Çağrışımlarında, Budist bir manastıra katılmayı da aklından geçirdiğini hatırlıyordu: Amaç cemaate katılabilmek, bir şeye ait olabilmek ve toplu olarak belirlenmiş bir din yaşantısına uyabilmekti. Ama nasıl bunu Katoliklikle yapamıyorsa, Budizmle de yapamazdı.

Bütün bunlarda rüyayı gören için iyi haber, Katolik ve Hıristiyan mirasına, o mirasa dair yeni bir anlayışla geri

dönebilecek olmasıydı. Bu yeni anlayış, ona bu mirasa katılma ve kültürel ve kolektif biçimlerin merkezindeki temel espriyi görme imkanı veriyordu. Rüyayı gören, cemaatin içinde yer alabilecek, yine de onun tarafından yutulmayacaktı. Toplu ibadete katılabilecek, yine de kendi benzersiz yolundan giden bir birey olarak kalabilecekti.

Rüyayı görene göre, ayinin sonunda hücresinde açan çiçekler yeni hayat ve yeni bilincin bir sembolüydü ve rüyayı görenin rüyasında çocukluk dini ile yetişkin ruh deneyimi arasında kurduğu sentezin bir sonucuydu. Daha doğrusu, çiçekler sentezin kendisini ifade etmektedir. Böyle bir sembol, karşıt güçlerin ardındaki merkezi gerçekliği açığa çıkararak, onları aşan, dolayısıyla karşıt güçleri birleştiren benlik arketipine işaret eder.

Çiçekler sadece dişil olanın değil, birleşik benliğin de sembolleridir: Hıristiyanlıkta İsa'yı temsil eden gül, Uzak Doğu dinlerinde Bir'i tasvir eden bin yapraklı lotus çiçeği. Bu rüyayı gören, kendi yolu olan dinginliğin yoluyla hayatında benlik çiçeğinin açmasını sağlamıştır. Hem Hıristiyan köklerinin hem Zen deneyiminin merkezinde yer alan evrensel ruhun özünü bulmuştur: İki dini yaşantıyı da aşan ve ne birinin ne diğerinin *dış biçimi* ile özdeş olmayan özü.

Bu rüyanın ardından, bu kadının hayatında bazı önemli şeyler oldu. Rüya çalışmasında dördüncü adıma –rüyanızın anlamını ifade etmek için bir ritüel yapmak– geldiğimizde, bu manastır rüyasına geri döneceğiz. Bu rüya görenin rüyası ile ilgili ritüeli ve onu takip eden olaylar çok öğreticidir.

ARKETİPSEL AÇIMLAMAYI KULLANMA

Rüya görüntüleri ile ilgili çağrışımları bulmanın bir başka yolu vardır: *Arketipsel açımlama.* Bu temel olarak mitler,

masallar ve eski dinsel gelenekler gibi kaynaklara giderek rüyalarımızda beliren arketipler hakkında bilgi toplama sürecidir.

Manastır rüyasında size bunun basit bir örneğini vermiştim. Bu kadının odasında beliren çiçekler ile arketip benliğin sembolleri olarak Hıristiyanlık, Budizm ve diğer dinlerde çiçeklerin rolleri arasında kendiliğinden bağlantı kurmuştum. Bu da benlik hakkında zaten bildiğimiz diğer bilgileri kavramamızı sağlamıştı: Yani benliğin karşıtları birleştiren, bütünlüğümüzün parçalarını birliğe çeken aşkın işlev olduğunu. Ve elbette bütün bunlar rüyanın anlamı ve gücüne dair anlayışımıza büyük ölçüde katkıda bulunmuştu.

Jung, aynı ilksel sembollerin eski mitlerde ve dinlerde ve modern insanların rüyalarında eşit şekilde göründüğünü gözlemleyerek, arketiplerin farkına vardı. İnsanların rüyalarında, rüya görenin bilinçli zihninin bilemeyeceği, belki de tamamen farklı bir kültürden gelen, çok eski bir sembole atıfta bulunan görüntülerin göründüğünü görünce şaşırmıştı. Bu deneyimlerden, rüyalarımızın bütün insanlığın kolektif bilinçdışının derinliklerinde bulunan evrensel, ilksel kaynaklardan kaynaklandığını görmeye başladı. Mit, din ve diğer eski kaynaklarda Jung'un karşılaştığı gibi sembollerle karşılaştığımızda, rüyalarımızdaki sembollerin nasıl bu evrensel enerji akışlarına bağlandığını daha net görebiliriz.

Böylece arketipin ortaya çıktığı bir mite gidip, bir bütün olarak insan soyunun bu arketiple ilgili kolektif çağrışımlarını bulmak olanaklı hale gelir. Mitte, içimizde olup arketipin içerdiği ve onun sembolleriyle bağlantılı bütün nitelikleri okuyabiliriz.

Jung, mitlerin ve masalların tıpkı rüyalar gibi bilinçdışının sembolik tezahürleri olduğunu gösterdi. Bir bakıma

bunlar, insan soyunun kolektif rüyalarıdır: Bir bireyin yerel, kişisel bilinçdışından ziyade bir kabilenin, bir halkın veya bir kültürün kolektif bilinçdışını yansıtırlar. O yüzden, arketipler hakkında zengin bilgi kaynaklarıdır. İnsan soyunun arketipsel köklerine daha yakın olduğu önbilinç çağına uzanırlar. Arketiplerle ilgili bilgi kaynakları olarak Ortaçağ simyası ve kadim astroloji gibi ezoterik felsefi geleneklere de bakabiliriz.

Rüyanızda beliren arketip evrensel bir niteliktir, her insana ulaşan bir enerji akışıdır. Nasıl arketip evrenselse, görüntüleri de evrenseldir. Her arketip, kendini kendi karakteristik sembolizmiyle ifade etme eğilimindedir.

Örneğin, yaşlı bilge imgesi bütün kültürler ve ırklarda bulunur. Görüntüsü mitten mite, kültürden kültüre değişir. Ama onu tanımayı öğrendiğinizde, bir Hindu'nun rüyalarında olduğu kadar bir Batılının rüyalarında da görürsünüz.

Bilge yaşlı, Jung'un rüyalarından birinde olduğu gibi, cennetin anahtarını elinde tutan Aziz Petrus biçimine bürünebilir. Michelangelo'nun Sistina Şapeli'nin tavanındaki vizyonunda olduğu gibi, Baba Tanrı'nın bir kişileştirilmesi olarak; bir Budist'in rüyasında *roshi* (usta) veya *bodhisattva* (yarı tanrı) olarak; bir Hindu'nun rüyasında bir *guru* veya bir *sunyasin* (münzevi kutsal kişi) olarak görünebilir.

Yaşlı bilgenin sembollerinde geçen ortak bir nitelik vardır: Nesilleri aşan bir bilgelik duygusu, zamanın akışının dışında olma anlamında yaşsızlık. Aşağıda onu, J.R.R. Tolkien'in yazdığı modern bir mitte belirdiği şekliyle görüyoruz:

> Saçları alacakaranlığın gölgeleri gibi karaydı, başını ince gümüş bir halka süslüyordu; gözleri berrak bir akşam

misali griydi ve içlerinde yıldız ışıklarına benzer bir ışık vardı. Hem nice kış mevsimiyle taçlanmış bir kral gibi saygıdeğer, hem de gücünün doruğundaki tecrübeli bir savaşçı gibi dinç duruyordu.

(Tolkien, *Yüzük Kardeşliği*)*

Arketipsel açımlama, arketipsel bir varlığın kişinin rüyasına girdiğini teslim etmekle başlar. Bir arketip içeren rüya genellikle mitsel bir niteliğe sahiptir. Gündelik dünya gibi görünen sahneler yerine, rüya eski, başka bir zamandan ya da masal izlenimi uyandıran bir yere götürür sizi. Cinler, sihirli halılar ve sihirbazlar çağındaki Bağdat gibi efsanevi bir yerde bulursunuz kendinizi. Başka bir işaret, şeylerin hayatta olduğundan daha büyük veya daha küçük olmasıdır. Arketipler, öte dünyadan hayvanlar olarak da görünebilir: Konuşan aslanlar, griffonlar, ejderhalar, uçan atlar.

Çoğunlukla arketipsel figürlerde bir kraliyet veya tanrısallık havası vardır. Eski Yunanlar, arketipleri genel olarak kaderi şekillendirerek dünyayı yaratan tanrılar veya tanrıların harekete geçirdiği güçlere kapılan erkek ve kadın kahramanlar olarak kişileştiriyorlardı.

İnsan doğasındaki büyük ana niteliği tensel aşk tanrıçası Afrodit, ev ve ocak tanrıçası, tarım tanrıçası Demeter olarak görünür. Hindu dünyasına dönersek, büyük anayı Kali olarak kişileştirilmiş buluruz. Kali, doğanın sonsuz döngüsünde hem kutsayan hem yok eden, hayat veren ve can alan korkunç tanrıçadır.

Büyük arketiplerin bu tezahürleri, sıradan ölümlülerin rüyalarında ortaya çıkar. Her birimiz, bu arketip güçlerin

---

* J.R.R. Tolkien, *Yüzüklerin Efendisi: Yüzük Kardeşliği*, çev. Çiğdem Erkal Yeşilbademli (İstanbul: Metis, 1997). (ç.n.)

somut varoluşa ulaşmalarına aracılık eden birer kanalızdır. Fiziksel yaşamlarımızla arketipleri *bedene büründürürüz.* Bireysel yaşamlarımız, arketiplerin yeryüzünde cisme büründüğü kaplardır; ebedi, kozmik savaşlarını savaştıkları savaş alanlarıdır; evrensel dramayı sergiledikleri sahnelerdir (bu drama, belirli bir biçimiyle her insan yaşamı haline gelir).

Bir figürün bir arketip olduğunu anladığımızda, sonraki adım aynı arketipin göründüğü mitlere ve diğer kaynaklara gitmektir. Rüyanızdaki figür veya olaylar, İncil'deki bir bölümü veya Kral Arthur çağından büyük bir hikayeyi hatırlatabilir. O kaynağa gidin ve rüyanızda size ulaşan bu büyük arketip hakkında size neler söylediğine bakın. Özellikleri neler? İnsan hayatındaki rolü ne? Örneğin, büyük ana söz konusu ise onu kişileştiren Yunan tanrıçaları ile ilgili mitlere, Kali'nin tezahürlerine, Meryem Ana'nın çeşitli tecellilerine bakarsınız.

Rüyanızdaki figür hakkındaki bilginiz arttıkça, daha önce kişisel çağrışımlarınızla yaptığınız şeyi sürdürürsünüz: Size mitsel kaynaklardan gelen çağrışımları yazın. İçinizdeki enerjiyi ortaya çıkarırlarsa, mantıklılarsa test edin. Kim olduğunuz ve içinizde hangi güçlerin işbaşında olduğu hakkında ne söyleyeceklerine bakın.

KİŞİSEL ÇAĞRIŞIMLARI KULLANMA

Tam bu noktada, okuru bir konuda uyarmanın yeridir: Rüya yorum kitaplarını ve sembolizm sözlüklerini kendi kişisel çağrışımlarınızın ikameleri olarak kullanmayın.

Pek çok insan, bir rüyayı anlamaya çalıştığında düşünmeden bir semboller sözlüğüne başvurur. Rüyadaki her sembole bakar, sözlüğün sunduğu standart anlamları not alır ve sonra rüyasını "yorumladığına" inanır. Bu tür bir

yaklaşımı benimserseniz, rüyanızın sizin için sahip olduğu bireysel, özel anlama asla ulaşamazsınız.

Bu yaklaşımlar, hatalı bir varsayıma dayanmaktadır: Her sembolün, her rüya ve her kişi için geçerli olan tek, standart, kolektif bir anlamının olduğu varsayımına. Öyle olsaydı, gerçekten çok elverişli olurdu ama öyle değildir.

> Ayrıca rüya yorumu için hazır, sistematik rehberlere inanmak düpedüz budalalık olur, sanki kişi bir başvuru kitabı satın alıp belirli bir sembole bakabilirmiş gibi. *Hiçbir rüya sembolü, o sembolü rüyasında gören kişiden ayrı tutulamaz.* ...Her birey, bilinçdışının bilinçli zihnini tamamlaması ve telafi etmesi tarzı açısından o kadar farklıdır ki rüyaların ve sembollerinin ne ölçüde sınıflandırılabileceğinden emin olmak imkansızdır.
>
> Tipik ve sıkça görülen rüyalar ve tekil semboller (ben bunlara "motifler" demeyi tercih ederim) olduğu doğrudur. Bu tür motifler arasında, düşme, uçma, ...var gücüyle koşup yine de bir yere ulaşamama vardır. ...Ama bir kez daha vurgulamalıyım ki bunlar aşikar şifreler gibi değil de rüyanın kendisinin bağlamında değerlendirilmelidir.
>
> (Jung, *İnsan ve Sembolleri*)

Rüyanızdaki her sembolün yalnızca size ait olan özel, bireysel bir yananlamı vardır, tıpkı rüyanın sonuçta size ait olması gibi. Bir sembolün kolektif veya evrensel bir anlamı olsa bile yine de sizin için kişisel bir rengi vardır ve onu tam olarak yalnızca siz açıklayabilirsiniz.

O yüzden, bu ilk adımı, gereğince yapmanız çok önemlidir. Kendi bilinçdışınızdan gelen, size ait olan çağrışımları bulun. Standart yorumları ikame olarak kabul etmeyin.

Arketipsel açımlamaya girdiğimizde, bu tavsiye daha da önemlidir. İnsanlar, mitsel bağlantıları aramaya o kadar kapılabilirler ki sembollerle kişisel ilişkilerinin de olduğunu unuturlar. Bu noktada, sembolizm sözlüğüne dönme ayartısı çok güçlüdür, mitlerin sembol hakkında ne söylediğini öğrenip orada durun.

Arketiple *kişisel* bağlantımı bulamazsam, bütün bunlar anlamsız olur. Arketip içimde vardır, benim aracılığımla hareket eder, hayatını benim hayatım aracılığıyla yaşar. Rüyamda göründüğünde, egomla o arketip arasında bir şeylerin olduğu anlamına gelir; bir şey gelişmeye çalışmaktadır. Onu irdelemem, *benim* hayatımla şimdi, bugün nasıl bir ilişkisi olduğuna bakmam gerekir.

"Ha, demek bu bir büyük ana sembolüymüş" demek yeterli değildir. Rüya kişisine soyut bir etiket –büyük ana, anima, gölge– takıp sonra ondan uzaklaşmak yeterli değildir. Daha ileri gitmemiz, şu soruyu sormamız gerekir: "Bu arketipin bugün kişisel hayatımda ne işi var? Bireysel olarak, bunun benimle ilgisi ne?"

Açıkçası, bir sembolün evrensel düzeydeki anlamını bulmak için mitleri, karşılaştırmalı dini, simyayı vb. araştırmakla uğraşmak hiç kimse için gerekli olmamalıdır. Bilinçdışı bir sembol kullandığında, doğası gereği kendi içinde sembolün anlamını içerir. Sembole kendi göndermesini zaten bilir. Bu yüzden, rüya görüntüsü ile ilgili kişisel çağrışımlarınızı sürdürürseniz, bilinçdışı er ya da geç geçerli arketip bağlantılarını üretecektir.

Yine de sembolün başkaları için ne anlama geldiğini ve kolektif mitlerde ve halk hikayelerinde nasıl ortaya çıktığını bilmek çok yararlıdır. Bu bilgi süreci kısaltabilir. Aynı zamanda sizden kendiliğinden ortaya çıkan kişisel çağrışımların onayı işlevini de görebilir.

İkinci Adım: Dinamikler

İkinci adımda, her bir rüya görüntüsü ile iç yaşamımızdaki belirli bir dinamik arasında bağlantı kurarız. Rüyada görüntüler olarak görünenlerin, içsel benliğimizin hangi kısımlarına karşılık geldiğini belirleriz.

Bu bağlantıyı kurmamızın temel bir nedeni vardır. Kendi içimizde neler olup bittiğini anlamamız gerekir: Rüyadaki durum, bu olup biteni temsil eder. Rüyayı hayatımızdaki belirli olaylara, hislere veya diğer dinamiklere bağlayamazsak rüya anlamsız olurdu. Eğlenceden ibaret olurdu.

Bu adımı gerçekleştirmek için başa dönüp her görüntüyü teker teker ele almak durumundayız. Her görüntü için şunu sorun: "Bu benim hangi parçam? Son zamanlarda hayatımda nerede faaliyette bulunduğunu gördüm? Aynı özelliği kişiliğimde nerede görüyorum? İçimde kim böyle hissediyor veya böyle davranıyor?" Sonra içsel parçanızın, yaşamınızda kendini dışa vurduğunu düşünebileceğiniz her örneği yazın.

İç dinamikler ile içinizde olup biten her şeyi, içinizde yaşayan ve içinizden hareket eden herhangi bir enerji sistemini kastediyoruz. Bu, öfkeye kapılma gibi duygu-heyecanla ilgili bir olay olabilir. İçsel bir çatışma, sizin aracılığınızla hareket eden bir iç kişilik, bir his, bir tutum, bir ruh hali olabilir.

Mavi (*blue*) kelimesinin kendini gösterdiği rüya üzerinde çalıştığımızı varsayalım. O kelime ile ilgili bütün çağrışımlarınızı yazarsınız ve sizin için "cuk oturan"ı *depresyon*dur, kötü ruh halidir, "üzüntülü" (*blues*) olmaktır. Şimdi ikinci adımda, içinizdeki "üzüntü" niteliğini ararsınız: "İçimde o üzüntü niteliği nerede? Nerede üzüntülüyüm? Nerede depresyondaydım?" Şöyle bir cevaba ulaşabilirsiniz: "İşimi sevmiyorum." Kendinizi bu şekilde sorgulayarak, bu görüntünün gerçek bir parçanızla nasıl bağlantılı olduğunu görmeye başlarsınız.

Genellikle depresyona girdiğimizi fark etmeyiz. Çok meşgul olduğumuz için içimizde olup bitenlere odaklanacak vaktimiz olmaz. Başka bir durumda, içimizde çok iyi bir şey gelişiyor olabilir: Yeni bir güç belirebilir, bir yara iyileşebilir, kronik bir korkumuz yok olabilir ve biz bunu değerlendiremiyor olabiliriz. Kendimize sormalıyız: "İçimde, bu rüyanın söz ettiği neler oluyor?" O zaman iç hayatımızın girmekte olduğu yolların bilincine varırız.

O spesifik içsel olayı, hayatımızın en derin seviyesinde bulmalıyız. Ve *spesifik örnekler* bulmamız gerek. Hayatımızdan, rüyadaki olaylara karşılık gelen gerçek örnekler buluncaya kadar bu adımı bitirmiş olmayız.

Yazmaya devam etmemiz de gerekir. Hıristiyan Kilisesi'nde eski bir gelenek vardı: Kişi, dudakları kıpırdamadıkça dua etmiş sayılmazdı. Bu fikir, psikolojik bir hakikati ifade eder: *Fiziksel* bir şeyin olması gerekir. Bu yüzden, örneklerinizi kağıda yazmanız çok önemlidir. Fiziksel olarak bu örnekleri yazdığınızda, rüyanızla olan bağlantılar net ve kesin hale gelir.

RÜYALARI İÇSEL OLARAK ALMAK

Rüya çalışmasında bu aşamada hep şu soru söz konusudur: Rüya, kişinin iç yaşamıyla mı yoksa dış durumuyla mı ilgili bir yorumda bulunuyor? Bazen bunu rüyanın "içsel olarak" mı anlaşılması gerektiğini sorarak ifade ederiz.

Birçok rüya, rüya görenin içinde olup bitenlerin temsilidir. Genellikle rüyalar içimizdeki güçlerin evriminden; orada değerler ve bakış açılarıyla ilgili çatışmalardan; kendini duyurmaya, bilinçli yaşamlarımıza girmeye çalışan farklı bilinçdışı enerji sistemlerinden söz eder.

Sonuçta rüyalarımızın toplu olarak konusu içsel bireyleşme sürecidir. Çoğu rüya, şu ya da bu biçimde, bütünlüğe doğru bireysel yolculuklarımızın tasvirleridir. Bize yol boyunca aşamaları gösterir: Sonunda bizi benlik duygusuna götüren maceralar, engeller, çatışmalar ve uzlaşmalar. Her rüya bir biçimde ya kendimizin bilinçdışı bir parçasını bilinçle bütünleştirme çabamızı ya da iç benliğe karşı direnişimizi, ondan öğrenmek yerine onunla hangi yollardan çatışmaya girdiğimizi gösterir. Bu, rüyalarımızın bildirdiği ana konudur ve rüyalarımızda aramamız gereken şey budur.

İlk başta birçok insan içimizde var olan ve dış dünya ile paralellik gösteren tam bir iç dünya düşünmeyi zor bulur. Bazıları rüya hayatlarımızın çoğunlukla iç dünya ile ilgili olduğunu görmekte zorlanır. Kültürümüz bize dış dünyaya odaklanmayı öğretir, bu yüzden rüyalarımızın dışarıdaki bir şeyden söz ettiği sonucuna varırız. Bu, hepimizi olumsuz etkisi altına alan kolektif bir önyargıdır: Hiç düşünmeden, yalnızca *dış* dünyanın önemli olduğunu varsayarız.

Yaptığımız her şeyin, verdiğimiz her tepkinin, aldığımız her kararın, kurduğumuz her ilişkinin nihai olarak iç niteliklerimiz ve iç dinamiklerimizden kaynaklandığını fark etmeye başladığımızda iç dünyanın gerçek önemi daha net

hale gelir. Her şeyi devasa enerji sistemleri denetler: Bizi içeriden harekete sevk edenler, düşündüğümüz ve yaptığımız şeylerin çoğunu belirleyenler onlardır.

Rüyalarınızı, içinizdeki bilinçdışı dinamiklerin bir yansıması olarak alırsanız çok büyük bir ihtimalle konunun özüne inersiniz. Buna karşılık, rüyayı dış dünyaya göre değerlendirirseniz genellikle yüzeysel bir sonuçla karşılaşırsınız. Yaşam kalıplarını en derinden iç düzeyde değiştirebilirsiniz; rüyanız genellikle iç düzeye yöneliktir.

Rüya görenin *dışındaki* bir şeye yönelik olan, onun iç yaşamıyla doğrudan ilgisi olmayan bazı rüyalar *vardır*; bunlar çok seyrek olarak ortaya çıkarlar. Bazen insanlar bir savaş çıkmadan hemen önce rüyalarında büyük savaşlar veya felaketler görürler. Bazen kişi, rüyasında çok uzaktaki bir arkadaşının veya akrabasının başına bir şey geldiğini görür ve daha sonra bu olayın gerçekten de diğer kişinin hayatında gerçekleştiğini keşfeder. Ama genel olarak, bir rüyadaki sembollerin, rüya görenin kendi iç yaşamı ile ilgili olduğu ortaya çıkar. Dolayısıyla çalışmak için yola çıkacağımız en iyi varsayım budur.

Bana gelen bir hastayı hatırlıyorum: Rüyasında arkadaşının çılgınca bir hızla araba kullandığını ve bir binaya çarptığını görmüştü. Rüyanın, bir araba kazasını önceden bildirmesinden korkuyordu; arkadaşını uyarması gerekip gerekmediğini bilmek istiyordu. Ona büyük bir ihtimalle rüyanın, arkadaşının görüntüsünü kendi hayatındaki bir abartıyı –denetimden çıkmak üzere olan gizli bir zorlantı veya bir "astığı astık, kestiği kestik" tutum veya coşku– sembolize etmek için kullandığını söyledim. Bu arada, önlem olarak, hızlı araba süren arkadaşıyla aynı arabada bir yerlere gitmemesini tavsiye ettim.

Yorumumun doğru olduğu ortaya çıktı. Rüyayı gören

kendine yeni bir iş buldu, kendini büyük biri gibi hissetmeye başladı, aklını kaybetti ve bir tür "astığım astık, kestiğim kestik" hali içine girdi. Neyse ki rüya onu uyardığı için ego şişmesini fark etti ve çok zararlı hale gelmeden kontrol altına aldı. Rüyasında arabasını çarparken gördüğü arkadaşına gelince, hâlâ deli gibi araba kullanmaya devam ediyor.

Yıllarca bu konuyla uğraştıktan sonra bulduğum en iyi çözüm şudur: İşe her zaman rüyanızın iç dünyanızla ilgili olduğunu düşünerek başlayın. Rüyanızın içsel bir dinamiği temsil ettiğini varsayarak başlayın ve rüyanızla bu temel üzerinden çalışın. Sonra rüyanın dış bir duruma atıfta bulunduğu ortaya çıkarsa, yorumunuzu buna göre ayarlayın.

Bu yaklaşımı benimsemenin geçerli nedenleri var. İlki, daha önce söylediğimiz gibi, şu basit gerçektir: Birçok rüya, rüya görenin içinde olup biten bir şeylere gönderme yapar. O yüzden, bu varsayımla başlamak daha mantıklıdır; aksi takdirde rüyanızın ana anlamını kaçırabilirsiniz.

İkincisi, dış dünyaya öncelik tanıma şeklindeki kolektif önyargımızı dengelememiz gerekir. Bunu yapmanın tek yolu, kendimizi disiplinli bir şekilde rüyanın içsel anlamını aramaya zorlamaktır. Rüyayı dış yaşamlarımıza uygulamaya başlar başlamaz, tanıdığımız insanlar ve içinde yer aldığımız onca durum hakkındaki düşüncelerin içinde kayboluruz. Asla geri dönüp gerçek konuyu keşfedemeyiz: Dışarıdaki durumu oluşturan *içerideki* durumu.

Rüyalarımız dış bir durum hakkında doğrudan bir yorumda bulunduğunda bile işin içinde bir iç dinamiğin olduğunu varsayabilirsiniz. Bir şekilde, o dış kişiyle veya durumla olan ilişkiniz kapıldığınız bir hayalden, size hükmeden bir içsel tutumdan, iç zihninizdeki bir inanç veya idealden etkilenir.

Dışsal durumu, onu etkileyen içinizdeki psikolojik ka-

lıpların neler olduğunu belirlemeden anlamaya çalışırsanız, zamanınızı boşa harcamış olursunuz. Ve rüyalarınız genellikle bu kalıplara işaret eder.

Yine de sık sık insanların bu konuda kafaları karışır çünkü bilinçdışının dış durumdan görüntüleri *ödünç alma* ve bu görüntüleri rüya görenin içinde olup biten bir şeyi sembolize etmek için kullanma alışkanlığı vardır. Rüyanız kapı komşunuzun, eşinizin veya anne ya da babanızın görüntüsünü ödünç alıp o görüntüyü içinizdeki bir şeye atıfta bulunmak için kullanabilir.

Örnek olarak, bir erkeğin aşırı derecede önyargılı ve fikrinden dönmeyen biri olduğunu varsayalım. Bir gece rüya görüyor ve karısının görüntüsü rüyasında belirip onu bazı tavırlarından vazgeçirmeye çalışıyor. Karısının diğer insanların bakış açılarıyla ilgilenen, esnek, sorgulayıcı bir zekaya sahip, açık fikirli biri olduğu anlaşılıyor. Bu örnekte rüya büyük bir ihtimalle adamın karısının görüntüsünü ona daha az önyargılı, daha az savunmacı ve yeni fikirlere daha açık olması gerektiğini söylemek için kullanıyor. Adamın bu konudaki kapasitesi, içindeki dişil yanla özdeşleştiriliyor. Dolayısıyla adamın bilinçdışı, rüyasında bunu temsil etmek için karısının görüntüsünü seçiyor. Rüya, adamın karısını bir sembol olarak kullanarak onu kendi içindeki olasılıklara uyandırmaya çalışıyor.

Doğal tepki şöyle düşünmektir: "Karım bu rüyada olduğuna göre, rüya belli ki karımdan veya benim onunla ilişkimden söz ediyor." Bu doğal bir sonuçtur ama pratikte genellikle durum böyle değildir. Rüya çok büyük bir ihtimalle rüya görendeki bir nitelik veya çatışmayı veya onda gelişen ve dışarıdaki karısıyla doğrudan ilgisi olmayan bir şeyleri temsil etmek için eşin görüntüsünü kullanır.

Bu durumda, rüya görenin anlaması gereken birkaç şey

var: Birincisi dış karısından farklı, iç dünyada yaşayan ve onun bir parçası olan bir *iç* karısı olduğunu görmelidir. Sonra iç karısıyla olan çatışmalarından dolayı fiziksel karısını suçlamaktan vazgeçmelidir; o çatışmalar belli ki kendi içindeki çatışmalardır. Son olarak iç karısını, iç dişil yanını ciddiye almalıdır. Bu dişil yanın onun hangi parçasını temsil ettiğini ve ona ne iletmeye çalıştığını anlamaya çalışmalıdır.

Bu belki de rüya çalışmasındaki en önemli ilkedir: Rüyalarınızda bilgelik bulup bulamayacağınızı belirleyen ilkedir. Rüyaların, girift sembolizm halıları olduğunu ve her görüntünün kendi içimizde olup biten bir şeyi temsil ettiğini kabul etmeliyiz.

Bazen özellikle rüyanızda beliren kişiyle çatışma halindeyseniz, görüntüyü bire bir alma dürtüsü çok kuvvetlidir. Rüyayı, dışarıdaki kişiyi suçlamak veya ne kadar haklı olduğumuz konusunda kendimizi tebrik etmek için bir bahane olarak kullanmak isteriz. Ama bu ayartıya direnirsek ve onun yerine rüyanın sembollerde sözünü ettiği içimizdeki niteliği ararsak, kendimiz hakkında başka türlü asla göremeyeceğimiz harika şeyler öğreniriz.

GÖRÜNTÜLER İLE SPESİFİK ÖZELLİKLER ARASINDA BAĞLANTI KURMA

Muhtemelen belirli bir görüntü ile kendiniz arasında bağlantı kurmanın en doğrudan ve pratik yolu, görüntü ile hangi özelliklerinizin ortak olduğunu sormaktır: Rüyadaki kişinin temel özellikleri nelerdir? Onun karakterini ve kişiliğini nasıl tanımlarsınız? Bu aynı özellikleri kendinizde nerede buluyorsunuz?

Görüntü sinirli bir insan görüntüsüyse, içinizde öfkeli

niteliği nerede buluyorsunuz? Görüntü gamsız bir insan görüntüsüyse, aynı niteliği kendinizde nerede buluyorsunuz?

Hepimiz kişiliğimizdeki diğer her şeyin türediği bir dizi temel özelliğe sahibiz: Bu temeller hislerimizi, inanç sistemlerimizi, tavırlarımızı, davranış kalıplarımızı ve bağlı olduğumuz değerleri içerir. Bütün bu özellikler rüyalarımızda ortaya çıkar; ararsak, bunların hangileri olduğunu belirleyebiliriz.

Her rüya, rüya görenin portresidir. Rüyanızı, iç karakterinizi –kişiliğinizin tam olarak farkında olmadığınız yönlerini– yansıtan bir ayna gibi düşünebilirsiniz. Bir kez bunu anladığımızda, rüyalarımızda gösterilen her özelliğin, ister farkında olup kabul edelim ister etmeyelim, içimizde bir yerlerde var olması gerektiğini görebiliriz. Rüya kişilerinin sahip olduğu özellikler ne olursa olsun, hangi davranışta bulunurlarsa bulunsunlar, bunlar bir şekilde rüya gören için de geçerlidir.

Bununla rüyada gösterilen özellik veya davranışın, rüya gören için tam rüyada tasvir edildiği gibi, *bire bir* doğru olduğunu kastetmiyorum. Rüyalar genellikle uç noktalarda konuşur: Bir niteliğe dair farkındalık eksikliğimizi aşırı, çarpıcı görüntüler halinde resmederek telafi etmeye çalışır.

Örneğin, rüyanızda bir hırsız varsa, bu bire bir anlamıyla hırsız olduğunuz anlamına gelmez. Rüya, dikkatinizi çekmek için bu çarpıcı görüntüyü kullanır ve size içinizdeki bir şeylerin bilincine varmanız gerektiğini söyler. Belki bir şekilde kendinize karşı dürüst olmamışsınızdır. Eğer öyleyse, bunun farkına varıp duruma bir çözüm getirmeniz gerekir. Ama hırsız görüntüsü kendinizde ince bir niteliği bastırdığınız, mecazi olarak hayatınızın "dışında bıraktığınız" ve onun hayatınıza geri dönmesinin tek yolunun bir hırsız gibi

"içeri girmesi" olduğu anlamına da gelebilir.

Sık sık kendimizin en iyi yanlarını bastırdığımız ve onları "olumsuz" nitelikler olarak düşündüğümüz için benliğin en zengin kısımlarından bazıları –Tanrı'nın sesi bile– hayatımıza ancak zamanımızı "çalarak", enerjimizi zorlantılar ve nevroz aracılığıyla çalarak ve gardımızın düşük olduğu korumasız yerlerden nüfuz ederek katılabilir:

> Kardeşler, bu olayların zamanı ve tarihi konusunda size yazmaya gerek yok. Çünkü siz de çok iyi biliyorsunuz ki Rabbin günü *gece hırsız nasıl gelirse* öyle gelecektir.
>
> (Aziz Paulus, Selaniklilere Birinci Mektup, 5:1–2)

Egolarımız dünyayı olumlu ve olumsuz, iyi ve kötü olarak ikiye böler. Gölgelerimizin birçok yönü, "olumsuz" olarak gördüğümüz bu nitelikler, onları bilinçli hale getirirsek aslında değerli güçler olacaktır. Bize ahlaksız, zalimce veya utanç verici görünen özellikler değerli bir enerjinin "negatif" tarafıdır; kullanabileceğimiz bir kapasitedir. Bilinçdışında bilinçli kılınıp doğru seviyeye getirildiğinde yararlı ve iyi olmayacak hiçbir şey bulamazsınız.

Bu sembolün, hırsızın ardında hangi parçanız saklı olsa gerektir? Belki de on parmağında on marifeti olan enerji dolu bir düzenbaz. Belki de içinizdeki, büyüyüp kahramanca dürtüsünü yararlı ve olgun bir şeye yönlendirmesine hiç izin verilmemiş genç bir suçlu. Belki de bilinçdışında saklanmak zorunda kalan Dionysos: Hayatınızda onun esrimeli ve lirik ruhu için doğal bir yeriniz olmadığından.

Rüyanızda görünüyorsa, bu sembolün hangi parçanızı temsil ettiğini ancak siz söyleyebilirsiniz çünkü ipuçlarını elinde tutan kendi bilinçdışınızdır. Ama ona kendi yerini

verirseniz ve söyleyeceklerini dinlerseniz, iç benliğinizin değerli bir parçası olarak açığa çıkacağından emin olabilirsiniz.

İlginçtir: İnsanlar genellikle iyi niteliklerine, olumsuz nitelikleriyle yüzleşmeye direndiklerinden çok daha vurgulu bir şekilde direnirler. Rüyanızda asil ve cesur davranan bir karakter olabilir. O iç kişi bir parçanız olduğu için nitelikleri de sizindir. Olumsuz ve olgunlaşmamış özelliklerinizle doğrudan yüzleştiğiniz müddetçe, kendinizdeki iyi nitelikleri kabul edip onları bilinçli olarak yaşamak da görevinizdir.

İNANÇ, TUTUM VE DEĞERLERE BAKMA

Rüyalarımız bize sürekli olarak inançlarımız ve tutumlarımızdan söz eder ve ağırlıklı olarak ne yaptığımızı, insanlarla nasıl ilişki kurduğumuzu ve birçok duruma nasıl tepki vereceğimizi açığa vurdukları için çok önemlidirler. Birçoğumuz inançlarımızın bizi ne kadar çok kontrol ettiğini hemen hiç bilmeyiz, tutum sistemlerimizin ne kadar bilinçdışı olduğunu daha da az biliriz.

Hiç kimse hangi inanç ve tavırlarla yola çıkacağına karar vermez. Hepimiz hayatımıza dışımızdaki dünyanın –aile, kabile veya toplum– bize dikte ettiği bir dizi tavırla adım atarız. Genellikle bu tavırlara sahip olduğumuzu bilmeyiz. İnançlarımız olarak bunların bilinçli bir şekilde farkında isek doğru olduklarını varsayarız. Onları sorgulamayı pek düşünmeyiz.

Belli bir noktada rüyalarımız onlara meydan okumaya ve bize onları göstermeye başlar çünkü içsel gelişim süreci bizi motive eden her şeyi bilinçli olarak incelememizi gerektirir. Rüyalarınızda yüze çıkan inanç sistemlerine bakar-

sanız, içinizde yaşayan güç saplantılı bir diktatör, büyük bir komutan, bir aziz veya bir bilge ve her birine uygun bir dizi tutumla karşılaşabilirsiniz. Bu görüntü belirdiğinde şunu sormalısınız: "Bu karakter hangi inançlara, hangi görüşlere dayanarak işlevini yerine getiriyor? Farkında olmadan, bilinçdışı olarak, aynı fikre sahip miyim?"

Napolyon belirli bir inanç bütününü, gerçekliğin doğası hakkında bir bakış açısını temsil edecektir. Gandi'nin görüntüsü hayat, insanlar ve güç hakkında tamamen farklı bir tutumu sembolize edecektir. Her ikisini, içinizde bir arada bulabilirsiniz.

Dünyevi güce değil, sadece fakirlere hizmete ilgi duyduğuna inanan liberal bir genç, mesleğini icra etme iznini aldığı gün şu rüyayı görmüştü:

Rüya

> Randevuma geç kalmamak için sözleştiğimiz yere yürüdüğümde, o yerin ikinci el oto satış alanı olduğunu görüyorum. Kaldırımda duruyorum. Aniden Richard Nixon bana doğru yürüyor. Satıcı gibi görünüyor. Sırtıma bir şaplak atıp şöyle diyor: "Pekala! Biraz coşku katalım işimize! Gerçek bir profesyonel olacaksan, insanları yönlendirecek temel numaraları öğrenmeye başlamalısın. Pozitif düşünmeyi öğren. Takım elbiseni giy, karakterine bak, rolünü hisset. Oraya çıkıp kendini pazarla. Başarıya giden yol budur."

Çoğu zaman rüyalar alaycı olabilir, rüyayı gören için bu rüya da aşırı derecede alaycıydı. Rüyayı gören, bilinçli tavırlarında politikacılardan, dünyevi gücün peşinden giden veya "motivasyon teknikleri" kullanan insanlardan hoş-

lanmazdı (bu sözler, saldırgan satış yoluyla insanları yönlendirmeye yönelik örtmecelerdi). Ama burada, rüyasında yalnızca güce yönelik gizli bir dürtüye değil, içinde gizlice yaşayan bir inanç sistemine de sahip olduğunu gördü. Kendine rağmen gizlice "öne çıkmaya" inanıyordu ya da bir kısmı buna inanıyordu: Dünyevi gücün oldukça ucuz çeşitlemelerinin peşinden gitmeye ve amacına ulaşmak için Madison Avenue yutturmacalarını ve manipülatif cazibesini kullanmaya.

Bu rüyanın ne söylediğine dair gizli bir yan yoktu. Rüyadaki kişi, rüyayı görenin benimsediği tavırları itiraz edilemeyecek şekilde ayrıntılı olarak ortaya koyuyordu ve bu durum rüyayı göreni son derece üzmüştü. Böyle bir rüya utanç vericidir ama aynı zamanda rüyayı gören için sonsuz derecede değerlidir. Dile getirdiğiniz ideallerinizin ardında *aslında* neyin peşinde olduğunuzu bilmeniz saf altın değerindedir. Rüya bilinçli, etik bir seçim yapmanızı sağlar: Ya rüyandaki tutumları kabul et veya onlardan vazgeç. Ya da en iyisi, akıllı bir senteze git.

Aslında nihai cevap, ne egonuzun bilinçli tutumudur ne iç benliğinizin bilinçdışı tutumu. Karakterinize uygun olan tavır, ikisinin arasında bir yerde yatar. Aslında bilinçdışı tutumunuz abartılı görünüyorsa, genellikle bu, bilinçdışının egodaki eşit derecede dengesiz, abartılı bir konumu telafi ettiği anlamına gelir.

Bu, egonuzun gerçek karakterinize uymayan, aşırı, merkezdışı bir konum aldığını anlamanın bir yoludur. Bilinçdışında, egonuzun konumunu telafi eden abartılı bir konum görürsünüz. Bilinçdışı tutum, her zaman tam ego tutumu kadar merkezin dışındadır. Ego tutumu daha ölçülü hale geldikçe, bilinçdışı tutum da daha esnek hale gelip merkeze yönelir.

Bu son rüya örneğinde, rüyayı gören görkemli bir ide-

alizm içinde yolunu kaybetmişti. Pratik hiçbir şeyi ya da geçimini nasıl sağlayacağını hiç düşünmüyordu. Bilinçdışı, bu idealizmi telafi eden katışıksız, açgözlü bir materyalizm tavrı üreterek tepki verdi. Rüyayı gören, idealizmini daha pratik bir şeye dönüştürdüğünde gizli güç dürtüsünün daha az abartılı bir biçime büründüğünü gördü.

Rüyalar, değerlerimizden de söz eder: Neyin iyi, arzu edilir, güzel, doğru, ahlaki veya onurlu olduğuna dair hislerimizden. Sonuçta değerlerimiz hayatta en çok aradığımız niteliklerdir, hayatımızı anlamlı kılan standartlardır. Değerlerimiz, bizim için en yüce ve en önemli olanı ifade eder.

Hepimiz içimizde bir arada var olan birçok değer sistemine sahibiz ve bunların hepsi birbiriyle bir dereceye kadar çatışma içindedir. Egom, sadece çalışmanın erdemli olduğunu ve vakti boşa harcamanın ahlaksızlık olduğunu hissedebilir. Ama başka bir yanımın farklı değerleri vardır. Partilere gitmek ister ve tropik bir adada çok mutlu olabilir. Egom, her şeyden önce tasarrufa ve pratikliğe değer verebilir ama başka bir yarım pahalı yeni bir takım elbise veya lüks bir araba alamazsam öleceğimi hisseder.

Yıllar önce, psikolog olarak çalışmaya başladığımda gördüğüm kısa, önemsiz gibi görünen bir rüyadan bu konuda çok önemli şeyler öğrenmiştim.

Rüya

> Bir otomattan gazete çalıyorum. Aniden yaptığım şeyin bilincine varıp kendimi suçlu hissediyorum.

Bu, egomun belirli bir değerler kümesine bağlı kaldığı bir durumdu ama daha sonra içimde başka bir yerde çok farklı bir değer sisteminin hüküm sürdüğünü keşfettim. Bilinçli

düzeyde, o zamanlar ederi sadece beş sent olan bir gazete bile söz konusu olsa, çalmaya inanmam. Yine de rüya beni "Sen bir sahtekarsın! Bir parçan çalmak istiyor!" suçlamasıyla karşı karşıya bırakıyordu

Bu durum karşısında ne yapabilirdim? Bu rüya yüzünden kendimi yıkılmış ve suçlu hissediyordum. Hayatımın neresinde bilinçdışı yoldan hırsızlık yaptığımı bulmaya çalıştım. Sonunda rüyadaki diğer ayrıntılara daha yakından bakmak aklıma geldi. Gazete ne anlama geliyordu?

Üzerine düşündüm. Gazete neyi temsil ediyor? Bence haber, propaganda olarak kullanılmak üzere derlenen kolektif basmakalıp düşünceleri, görüşleri, dedikoduları, skandalları temsil ediyor. En azından bilinçdışıma göre, çok düşük nitelikli bir şey çaldığımı gördüm. Rüya, çaldığım *şeye* olduğu kadar eylemin kendisine de itiraz ediyordu.

Sonunda bağlantıları kurdum: O zamanlar mesleğime yeni başlıyordum. Kendimden çok emin değildim. Yetki konumundaki kişilere hayranlıkla bakıyor, bana bir aidiyet ya da "biri" olma duygusu verebilecek her gruba, her kliğe uymaya çalışıyordum. Bu insanların etrafındaki bütün kolektif görüşleri, kolektif basmakalıp sözleri ve dedikoduları dinliyor, bunları tekrarlıyordum. Bazen bunları *benim* bilgimmiş, *benim* sonuçlarımmış, *benim* bakış açımmış gibi tekrarlıyordum.

Tüm bu kolektif saçmalıkları "çalıyordum" çünkü kendi adıma düşünmüyordum: Başkalarından bedavaya alıp, sanki bana aitmiş gibi kullanıyordum. Kendi fikirlerime sahip olmanın bedelini ödemiyordum ve kendi adıma düşünmeye cesaret edemiyordum çünkü çok çaresizce bir yerlere ait olmak istiyordum. Bu anlamda, zaten sahip olmaya değmeyecek bir sürü ıvır zıvırı "çalıyordum."

Bu, alışılmadık türden bir hırsızlık değildir: Çoğu insan,

bir gruba uyum sağlamak istediğinde zaman zaman bunu yapar. Ama bilinçdışım itiraz etmiş ve yüzüme soğuk su çarpmak için bu rüyayı kullanmıştı. Psikolojik olarak beni uyandırmıştı.

Bu rüya, rüya çalışmasının her adımını etraflıca yapmamız gerektiğini gösteren iyi bir örnektir. Her görüntü ile çalışmalı ve hiçbir ayrıntıyı gözden kaçırmamalıyız. Rüyanın en derin anlamını açan anahtarı hangi ayrıntının sağlayabileceğini bilemeyiz. *Gazete* sembolünün benim için ne anlama geldiğini sorgulayacak kavrayışa ermeden önce, bu rüyayla bir hafta uğraşmam gerekti.

Davranış kalıpları, rüyalarımızda ortaya çıkan en önemli kişisel özellikler arasındadır. Değerlerimiz gibi davranışlarımız da içeriden gelir. Çoğu zaman ne yaptığımızın ya da neden yaptığımızın pek farkında olmayız. Davranışımızı, benimsediğimiz değerler, yukarıda ele aldığımız iç inançlar ve tutumlar oluşturur. Gerçekten neye inandığınızı, gerçekten hangi değeri benimsediğinizi keşfetmenin en iyi yollarından biri kendi davranışınızı gözlemenizdir.

Örneğin, tasarrufa inandığınızı *düşünebilirsiniz*. Çoğu insan, sorulduğunda, tasarrufa inandığını söyler. Ama fiili uygulamada maaşınızın tamamını harcayıp bir kuruş bile biriktirmiyorsanız, bu tamamen farklı bir inançlar bütününe, iddia ettiğinizden farklı bir değer sistemine uyduğunuzu açığa vurur.

Rüyalar bilinçdışı davranış kalıplarımızın olağanüstü habercileridir. Dik kafalı ve kavgacı olma eğilimindeysem, rüyalarım sonunda bana kavgacı bir rüya figürü gösterecektir. Rüyalarım bana başkalarına nasıl göründüğüm hakkında bir fikir verecektir. Hayır demem gerekirken herkese sürekli evet diyorsam, rüyalarım bana bunu yapan birini gösterebilir. Ve bu kişinin içine düştüğü güç durumlar, ken-

dimi düzenli olarak içinde bulduğum güç durumlara tuhaf bir benzerlik gösterecektir.

Bu nedenle bir rüyada bir davranış kalıbı gördüğünüzde, kendi günlük yaşamınızda o kalıbı etraflıca araştırın. Bir yerde onu bulacaksınız ve davranışınızın ardında bir tavır bulacaksınız.

İÇ KİŞİLİKLERİN YERİNİ BELİRLEME

Kendi iç parçalarınızla bağlantı kurmanın iyi bir yolu, her rüya kişisini içinizde yaşayan gerçek bir kişi olarak düşünmektir. Rüyanızdaki her kişiyi, ruhunuzda bir arada var olan ve bütünsel benliğinizi oluşturmak üzere birleşen özerk kişiliklerden biri olarak düşünün.

O zaman soru şuna dönüşür: "Bu *kişiyi* son zamanlarda hayatımın neresinde faaliyette bulunurken gördüm? Bu kadını (söz konusu kişi kadınsa) hayatımın neresinde rüyada yaptığını yaparken gördüm? Böyle hisseden, böyle düşünen, böyle davranan hangi parçam?"

Bu kişi rüyada çatışma getiriyorsa, o zaman kişiliğinizin çatışma veya isyan içinde olan kısmını bulmaya çalışın. Bu kişi rüyada yakınlık ve şefkat arıyorsa arkadaşlık, sevgi, aşk arayan tarafınızı araştırın. Bu kişi Üçüncü Adım'dan sonra gelen rüyadaki çakmak gözlü kız gibi sizi çukurdan çekip çıkarıyorsa, o zaman son zamanlarda nerede belli bir gücün, belli bir ilginin, belli bir önsezinin sizi çukurdan çekip çıkardığını görmek için hayatınıza bakın. Bu kişiyi orada hayatınıza etki ederken göreceksiniz.

Rüyanızdaki kişiye baktığınızda, onun psikeyi oluşturan temel kişilik yapılarından birinin, birincil enerji sistemlerinden birinin tezahürü olduğunu görebilirsiniz. Rüyanızdaki bir kadın, kadınsanız, gölgenin tanımına tam olarak uyabi-

lir veya erkekseniz anima tanımına uyabilir. Bu keşif, size bu iç kişiyi hayatınızda nerede eylem halinde bulmayı bekleyebileceğiniz konusunda bazı ek ipuçları verecektir.

Ama örneğin bir erkek, bir rüya kişisinin kendi animası olduğunu anlarsa işi bununla bitmez. Bu kadının, hayatının özellikle neresinde aktif olduğunu bulması gerekir. Hissettiği duyguları, kendini kaptırdığı hayaller akışını, içinde bulunduğu ruh halini, iç dünyayla karşılaşmasını; hayatında tam olarak neler olup bittiğini gösteren ve dişil ruh ile ilişkilendirdiği her şeyi bulmalıdır.

Gerçekten emin değilseniz, hemen birtakım sonuçlara varıp içinizdeki kişiyi *anima* veya *gölge* veya bu tür bir terimle adlandırmak hata olur. Arketiplerden birine açıkça uyan her rüya kişisine karşılık, uymayan pek çok rüya kişisi vardır: Onlar sadece rüyanızdaki kişilerdir. Bu durumda, onları zorla bir kalıba sokmayın. Her kim iseler, o olmalarına izin verin.

İçinizdeki bu rüya kişisini bulmaya başlamak için iyi bir yer, bir tanımlama yapmaktır. Bunun ne tür bir kişi olduğunu düşündüğünüzü, kişinin temel özelliklerinin ve kişiliğinin ne olduğunu, ne istediğini ve sizin için ne anlama geldiğini yazın. Sonra kişiliğinizin tanıma uyan kısmını arayabilirsiniz.

Kişi hoşgörüsüz ve ahlakçı ise karakterinizin hoşgörüsüz veya sofu kısmını ararsınız. Orada, içinizde olan ve sizin aracılığınızla yaşayan rüya kişisini bulacaksınız.

Çoğu zaman rüyanız kişiye bir ad verir. Vermemişse kişinin karakterini yansıtan bir ad uydurabilirsiniz veya açıklayıcı bir ad kullanabilirsiniz. Kişi eril bir figürse cesur savaşçı, bilge yaşlı, yaşlı cimri, sinsi dolandırıcı, suçlu çocuk, genç prens, düzenbaz, kabile kardeşi olabilir. Dişil bir figürse onu bilge ana, zalim ana, toprak ana, sadık kız

kardeş, ruh eşim, çakmak gözlü kız olarak adlandırdığınıza tanık olabilirsiniz. Mitsel role uyuyorsa, ona mitsel bir ad verebilirsiniz: Helen, Ak Elli Iseult, Guinevere.

En iyisi, psikolojik sınıflandırmalar ve uzmanlık terimleri kullanarak aramıza mesafe koymaya başlamadan önce, iç kişiliklerimizle *kendi başlarına kişiler olarak* tanışmamızdır. Örneğin, iç dişil figürünüzü "Ingrid Hanım" olarak tanıyıp onu içinizde yaşayan özel ve ilginç bir varlık olarak düşündüğünüzde, "anima" demenize ve klinik bir soyutlamaya dönüştürmenize oranla çok daha yakın olursunuz ona.

Dolayısıyla bir erkeğin rüyasında dişil bir figür beliriyorsa, onu anima hakkındaki standart metinlerden yola çıkarak tanımlamamak gerekir. Onun kendisini tanımlamasına ve rüyanızda sizi ziyarete gelen eşsiz, bireysel varlık olmasına izin vermelisiniz. Onun kendi bireyselliğine sahip olmasına izin vermelisiniz.

Aynı şekilde, bir kadın rüyasında eril bir figür bulduğunda hemen bunun kendi animusu olduğu sonucuna varıp animusa ait bütün öğretileri otomatik olarak uygulamaya başlamamalıdır. Rüyayı gören kadın bu iç kişiyle yakınlaşmalı, karakterinin ve işlevlerinin neler olduğunu öğrenmeli, hangi bilgi veya nitelikleri ortaya koyacağını ve iç dünyasındaki rolünün ne olduğunu doğrudan ondan öğrenmelidir.

DİĞER İÇ GERÇEKLİKLERİ BELİRLEME

Elbette rüyalardaki görüntüler rüya kişilerinden ibaret değildir. Yerler, binalar, hayvanlar, renkler, sayılar, nesneler ve soyut geometrik semboller de vardır. Rüyalar sonsuz çeşitlilikte görüntüler sunar ve bunların hepsi bir biçimde iç yaşamınızın akışını sembolize etmek için kullanılır.

Öyle ya da böyle, rüya görüntüsünü her zaman içinizde

bulunan bir şey olarak resmedebilirsiniz. Örneğin, bir yer söz konusuysa içinizdeki bir yerdir ve nerede olduğunu bulabilirsiniz. Rüyadaki bir yer ahlaki anlamda "durulacak bir yer"i, almanız gereken etik bir pozisyonu temsil edebilir. Kutsal Kap Kalesi gibi bir yer, bir ruhsal bilinç düzeyini ve aynı zamanda içsel gelişiminizin sizi yönlendirdiği bir hedefi temsil eder. Bir rüya yeri bir duygu-heyecan ortamını, bir dizi koşulu veya bir etki alanını da temsil edebilir.

Hatırlarsanız, "mavi oda" (*blue room*) üzerinde durmuştuk. Ana çağrışım, duygusal bir ortamdı. Ego "bir keder hissi"nin (*a blue feeling*), bir depresyonun ortasında oturuyordu.

Rüyalardaki yerlerin en sık kullanımlarından biri size kimin "yetki alanı"nda olduğunuzu, kimin etkisi altında olduğunuzu göstermektir. Bu nedenle bir yerin önemini anlamanın iyi bir yolu, kime ait olduğunu sormaktır.

Eski astrologlar sembolik olarak Mars'ın "evi" veya Satürn'ün veya başka bir gezegenin "evi" hakkında konuşma pratiğini oluşturdular. Bu, psikenizin o gezegenin etkisi altında olduğu anlamına geliyordu: Onun evini ziyaret ediyordunuz. Bu sembolik evlerden birine girdiğinizde farklı bir psikolojik ortama, farklı bir enerji alanına girersiniz.

Aynı şekilde, kendinizi anneannenizin evinde bulursanız büyük ananın etki alanında olduğunuzu bilirsiniz. Bu, iyi ya da kötü, rüyanız bilinçdışında belirdiği akşam onun etkisinde olduğunuz anlamına gelir. Cennetin kraliçesinin büyük bir açıklamasının eşiğinde olduğunuz anlamına gelebilir. Ama onun evinin önündeki olukta yatıyorsanız, bu büyük bir ihtimalle anne kompleksinin olumsuz tarafına – pasiflik ve bağımlılığa– yakalandığınız anlamına gelir. Ancak rüyanızın koşulları, size "ananın evi"nde olmanızın ne

anlama geldiğini kesin olarak söyleyecektir.

Ev size aitse büyük bir ihtimalle *ego evi*ni, egonun bilinç alanını, egonun kendi etrafında oluşturduğu dünyayı temsil eder: Bu dünya bildikleriniz, düşündükleriniz, inandıklarınız ve sizi bilinçdışından korumak için dikilen duvarlardan oluşur. Eviniz dışarıdan işgal edilmişse, bu genellikle egonun dünyasının bilinçdışından gelen güçler tarafından işgal edildiği anlamına gelir. Belki de şimdiye kadar kaçmayı başardığınız gerçekler, değerler ve benliğinizin parçaları ile karşı karşıya kalıyorsunuzdur.

Kendinizi hain bir büyücü veya askeri bir diktatörün yönettiği bir ülkede bulursanız, bu kendi güç itkinizin kontrolü altında olduğunuz anlamına gelebilir. Kadim ve bilge bir kral veya kraliçenin yönettiği kutlu bir ülkede yolculuk ediyorsanız, rüya size arketip benlikle uyum içinde, içimizdeki en yüksek bilgelikle uyumlu yaşadığımızda hayatın nasıl bir şey olduğuna dair bir önizlenim vermektedir.

Peki ya hayvanlar? Bir hayvan söz konusuysa, onu içinizde bir yerde yaşayan, psikenin en derin ilksel, insan öncesi köklerine gömülü, hayvani bir içgüdü veya hayvan bilinci olarak düşünebilirsiniz. O, sizi inşa eden enerji sistemlerinden biridir ve dikkate alınması gerekir. İhmal edilirse zaman zaman havlar.

Nasıl insanların özdeşleşebileceğiniz özellikleri varsa, hayvanların da bu tür özellikleri vardır. Başka birçok arketip sembol gibi, hayvanlar da hem olumlu hem olumsuz yananlamlara sahiptir. Köpekler buna iyi bir örnektir. Köpekler, kurt ve çakallar gibi sürü hayvanlarıdır. Rüyanızdaki bir köpek, insandaki "sürüye uyma" eğilimine işaret edebilir; gruplara, kolektif yapıya, "aidiyet"e, bireyler olarak gelişmeyi veya içsel bir yaşama sahip olmayı bir yana bırakacak kadar kapılmayı gösterebilir. Çünkü insanların da sürü

hayvanları olduklarını görüyoruz. Bu içimizdeki güçlü bir içgüdüdür, insan doğasında hem en iyiyi hem en kötüyü ortaya çıkaran bir içgüdüdür.

Öte yandan, köpekler son derece sadıktır. Rüyanızda bir köpeğin mütevazı görüntüsü sizdeki asil bir niteliğe, en derin sadakat kapasitesine işaret edebilir. Bazen bir rüyadan yola çıkarak, olumlu yananlamı mı, olumsuz yananlamı mı benimsemek gerektiğini söylemek zordur. Bazen köpek bir uyarı, bazen güçlü bir doğrulama olabilir. Genellikle rüyadaki bazı çok küçük ayrıntılar, sembolü nasıl algılamamız gerektiğini bize söyleyecektir.

Jung, hayvanların genellikle içimizdeki ilkel fiziksel ve içgüdüsel enerji sistemlerini temsil ettiğini keşfetmişti. Hayvanlar yiyecek, dinlenme veya egzersiz gibi fiziksel bir ihtiyaca veya erotik veya duyumsal deneyim ihtiyacına karşılık gelebilirler. Bir rüyada tehdit edici bir hayvanla kavga derin, içgüdüsel yönünüzün ihtiyaçları ile bilinçli zihninizin "uygar" tutumları arasındaki bir çatışmaya işaret edebilir.

Hayvanlar, mitsel biçimde belirdiklerinde büyük arketipleri veya ruhsal bilinç ve gelişimin en yüksek aşamalarını da temsil edebilirler. Fil, Hindu sembolizminde gerçek benliğin en yüksek tezahürünü temsil eder ve fil bazen bir Batılının rüyasında aynı anlamla belirir. Kendi rüyalarımda beyaz kobra bana sık sık benliğin, içimdeki en yüksek bilincin bir tezahürü olarak görünür.

Son birkaç sayfada verdiğim örnekler, rüyanızdaki görüntüleri iç benliğinize ve iç yaşamınızın dinamiklerine doğru bir şekilde bağlamak için sahip olduğunuz sonsuz fırsatların yalnızca küçük bir örneklemini temsil ediyor. Ortaya çıkabilecek bütün sembollere ve onlarla hayatınız arasında bağlantı kurabileceğiniz çeşitli yollara, bu kitapta

veya başka herhangi bir kitapta eksiksiz olarak yer vermek imkansız. Ve bunu yapmaya kalkarsak, olsa olsa okuru yanlış yönlendirmiş oluruz. Çünkü kitabın başından beri çok güçlü bir şekilde altını çizdiğim üzere, rüya sembolleriniz ile iç yaşamınız arasındaki gerçek bağlantılar ancak gerçek anlamıyla sizden, kendi bilinçdışınızın verimli topraklarından çıkabilir.

RÜYA ÇALIŞMASI ÖRNEĞİ: ÇAKMAK GÖZLÜ KIZ

Bu adımı gerçek bir rüya ile nasıl gerçekleştirebileceğimize örnek olarak başka bir rüyayı aktaracağım; rüya ile rüyayı görenin iç yaşamı arasında kurulabilecek bağlantıları da vereceğim.

Bu rüyayı bana, yirmi iki yaşındaki bir üniversite öğrencisi anlatmıştı. Şiddetli nevroz nedeniyle üniversiteye devam edemediği bir sırada, analiz için bana başvurmuştu. Derslerine çalışamayacak veya sınavlarını geçemeyecek noktaya gelmişti ve çaresizlik içindeydi.

Bu, analizdeki ilk rüyaydı. Rüya, gencin içinde bulunduğu durumu güzel bir şekilde tasvir ediyor, bize hangi iç sistemlerin devrede olduğunu gösteriyor ve gence gitmesi gereken yönü işaret ediyordu. Rüya, nevrozun dramatik iyileşmesini öngörüyordu. Nitekim iç çalışma yapmaya başladıktan hemen sonra bu iyileşme gerçekleşti. Öğrenci, iç hayatı olmadan yaşayamayan insanlardan biriydi ama bunun farkına vardıktan sonra her şey hızla değişti. Okulunu bitirdi ve şimdi alışılmadık derecede dolu ve faydalı bir yaşam sürüyor.

Öğrencinin burada kendini gösteren animasının tezahürü dolayısıyla rüyaya çakmak gözlü kız rüyası adını veriyorum.

> Büyükannemin evinin önündeki sokakta yatıyordum. Arkadan bir araba çıkageldi, içinde ablam ve kız arkadaşı vardı. Arabanın altında kalmaktan korkup elimden geldiğince çabuk kaldırıma doğru yuvarlandım. Sonra yanımdaydılar. Ablam, "Diğer kız arkadaşlarımdan biriyle seni buluşturmamı ister misin?" diye sordu. Birkaç addan söz etti. Karar veremedim. Sonra ablam gitti. Kız arkadaşı bana buluşma konusunda ne yapmak istediğimi sordu. Bir an düşündüm, sonra aniden bu kızın belki de akşamı benimle geçirmek isteyeceğini düşündüm. Tam bunu düşündüğüm anda, kızın neye benzediğini gerçekten fark etmediğimi hatırladım. Tam sırtı dönük uzaklaşırken, "Buluşalım mı?" dedim. Bana doğru döndü ve çekici olduğunu keşfetmekten mutlu oldum. ÇAKMAK GÖZLÜ KIZDI O. Benimle konuşup konuşmayacağını sordum, kabul etti. Bana döndüğünde oluktan çıkıp onunla birlikte uzaklaştım.

Bu rüya alıştırması çerçevesinde ilk adımı attığımızı, çağrışımlarımızı kurduğumuzu ve bu çağrışımlardan bazılarının "cuk oturduğu"nu varsayacağız. Şimdi ikinci adımda bu çağrışımları rüyayı gören üniversite öğrencisinin iç yaşamındaki belirli dinamiklere uygulamalıyız. İşte öğrencinin kurmuş olabileceği bağlantılar:*

---

* Bu, rüya görenin yaptığı çalışmanın gerçek bir kopyası değildir. Bu, öğrencinin analizi sırasındaki ilk rüyasıydı ve rüya çalışmasını çoğunlukla terapi seansları sırasında birlikte yaptık. Örnek olması amacıyla kurulduğunu hatırladığım veya sembolizmden doğal olarak kurulabilecek bağlantıların bir özetini çıkardım. Bir rüya görenin materyali kendi başına nasıl yazabileceğini göstermek için içeriği ilk kişi ağzından anlattım.

İkinci Adım: Her bir rüya görüntüsü, hangi kısmıma veya iç yaşamımdaki hangi dinamiğe gönderme yapıyor?

Büyükannemin evi

Anneannem söz konusu olduğu ve annem orada doğduğu için bu, içimdeki "annenin evi" olmalı. Nesiller öncesine uzanıyor, o yüzden yalnızca anne kompleksinden daha fazlası olabilir. Arketip anne bu, psikemdeki anne enerjisi veya anne varlığı. Bu onun bölgesi, o yüzden "ben" –ego– onun bölgesinde olduğumu söylüyor. Egom, büyük ananın topraklarında tutuklu ve ben bir şekilde onun etkisi altındayım.

Peki, bu işleyişi günlük hayatımın neresinde görüyorum? Anne ilkesinin, onunla girebileceğim regresif ilişki gibi bir yanı var. Orada kendi başına hiçbir şey yapamayan ve sadece dünyanın onunla ilgilenmesini isteyen bir çocuk gibi davranmaya başlarım. Kendimi bağımlı hissederim, karar vermek istemem, kendi başıma hiçbir şey yapmak istemem ve sadece birinin bana "annelik etmesini" isterim. Bu olumsuz yanda anne enerjisi bir bağımlılık kompleksine dönüşür. Son zamanlarda kendimde gördüğüm şey bu. Doğuştan gelen erkekliğimden vazgeçiyorum, dünyaya açılmaktan ve kendi yolumu çizmekten korkuyorum, kendimi dişil yanımca kuşatılmış gibi hissediyorum: Ama kendimi çocuk gibi ve bağımlı hissetmeme yol açan olumsuz bir şekilde.

Sokakta yatma

Bu, hayatımın neresinde oluyor? Hemen görüyorum. Depresyondayım, çaresizlik içindeyim, okulda verimli olamıyorum, felç olmuş gibiyim, hangi yöne döneceğimi bilmiyorum. Görüntü, kendimi nasıl hissettiğimin tam bir sembolü:

Olukta yatan, ayağa kalkamayan, çaresiz biri gibi. Herhangi bir kimsenin yanıma gelip bana bir tekme atabileceğini veya arabasıyla beni ezebileceğini hissediyorum. Kendimi savunamıyor, bulunduğum durumun içinden çıkamıyorum.

Cuk oturan bir başka çağrışım da buranın *işlek bir cadde* olması. Benim kendi alanım değil; şuradaki kişilere, "onlara" ait. Öyle görünüyor ki sadece anne dişilliği içinde değil, aynı zamanda bütünlük içinde kaybolmuş durumdayım. Hayatımda bu çağrışıma karşılık gelen ne buluyorum? Konu hakkında düşününce, tamamen başkalarının yapmamı istediğini veya benden beklediğini düşündüğüm şey etrafında dönüp durduğumu fark ediyorum. Üniversiteye gitmem, gördüğüm dersler, kariyer planları, temel olarak uymam gerektiğini düşündüğüm bazı kolektif beklentilerden kaynaklanıyor. Ailemden mi, çevremdeki toplumdan mı veya başka herhangi bir yerden mi geldiklerini bilmiyorum, bunun pek bir önemi yok. Asıl mesele şu: Bana ait olan yaşam tarzını aramaya başlamam, hangi değerlere hizmet etmek istediğime karar vermem, benim için neyin önemli olduğuna karar vermem ve kendi kararlarımı almaya başlamam gerek.

Sanırım gerçekten bana ait olan küçük araziyi bulup orada durabilmemin tek yolu, caddeden çıkmak. Sokakta yatmaktan ve etrafımdaki toplumdan bana gelen kolektif kavramları aptalca kabul etmekten vazgeçmeliyim.

Kız kardeşim

Rüyadaki ablam, içimde yaşayan bir *kişiyi* temsil ediyorsa o iç kişi nerede? Nerede ablam gibi dişil bir kişiliğim var? Dışarıdaki ablam hakkın-

da "cuk oturan" bir şey de şu: Ne zaman duygudurumum bozulsa veya depresyonda olsam rüyamdaki bu kişi gibi davranır. Beni neşelendirmeye çalışır, beni içinde bulunduğum durumdan çıkarmaya çalışır, insanlarla bağlantı kurmamı sağlamaya çalışır. Şimdi bakınca görüyorum ki içimde insanlarla bağlantı kurmayı, çok yakın olabileceğim bir arkadaş bulmayı isteme hissi var. Yalnız olmak istemiyorum.

Yine de rüyadaki "abla"ya davrandığım gibi davranıyorum. İnsanlarla herhangi bir ilişki kurmayı reddediyorum; kendi depresyonum ve sorunlarımla meşgul olan yalnız biri gibi davranıyorum. İlişki içinde olmayı reddediyorum. Rüyada bunu, ablam beni bir kız arkadaşıyla buluşturmayı önerdiğinde bir karar verememem sembolize ediyor. Belki bu noktada kızlarla buluşmayı istemiyorum çünkü çakmak gözlü kızı bekliyorum ama bunun farkında değilim. O yüzden ablamın beni diğer insanlarla ve insan yaşamıyla ilişki kurmaya çekmek isteyen içimdeki dişil güç olduğunu düşünüyorum. Ama belli ki buna henüz karşılık veremiyorum çünkü önce ruhumu bulmam gerek.

Çakmak gözlü kız

Ebedi dişi idealimi, özlediğim dişil varlığı "çakmak gözlü kız" olarak düşünüyorum. O bana bir prenses veya tanrıça gibi, bir şekilde tanrısal geliyor. Onu gördüğümde, hayatımda olduğunu hissettiğimde kendimi tam hissediyorum; sanki uğruna yaşayacak bir şeyim varmış gibi, sanki hayatın bir anlamı varmış gibi. Dolayısıyla o, animanın tanımına uyuyor. Ruhumu simgeliyor. Bu, "abla"nın aksine beni *iç* dünyaya, manevi

dünyaya, iç deneyime ve dini bilince doğru götüren dişil yön. O, animam veya ruhum, içimdeki, Tanrı deneyimini isteyen, bilinçdışını keşfetmek isteyen, rüyalar ve arketipler dünyasında yaşamak isteyen dişil varlık.

Şaşırtıcı olan şey, onun [bu dişil varlığın] rüyada kim olduğunu görür görmez felç halinden çıkıyorum. Kalkıp yürüyebiliyorum. Yeniden yaşamaya ve çalışmaya başlıyorum.

Bütün bunların hayatımın neresinde olup bittiğini görüyorum? Önce, deyim yerindeyse, ruhumun farklı bir yaşam düzeyine özlem duyduğunu hissediyorum. Buraya geldim ve rüyalarıma nasıl bakacağımı öğrenmeye başladım çünkü içimde bir boşluk olduğunu hissediyorum. İçsel bir hayata ihtiyaç duyuyorum, içimde bir boşluk hissediyorum, dini anlam, dini deneyim veya hayatımın altında yatan anlam hakkında bana bir fikir verecek bir şey istiyorum. İçimde olup bitenlerin hepsi, *o dişil varlığın* buradalığı gibi görünüyor: O, içimde faal olan çakmak gözlü kız, ruhum. Bunlar, benim hissettiğim, onun duyguları. Bilinçdışının gizemlerini derinlemesine araştıran yeni, ruhani yaşam hayallerim var. Bunlar, benim aklımdan çıkan *onun* hayalleri olmalı.

Ona, benimle konuşup konuşmayacağını sordum

Ondan bir buluşma talep ettim ama sanırım asıl dönüm noktası, ona benimle konuşup konuşmayacağını sormam oldu. Basit bir sohbet başlatmaya çalışıyorum ama bu bana karşılıklı bir iletişimin, bir ilişkinin başlangıcı gibi geliyor.

Bunun içimde nerede olup bittiğini görüyorum? Kulağa epey aykırı gelse de sanırım ruhu-

mu bulmaya çalışıyorum, kendi ruhumla ilişki kurmaya çalışıyorum. Belki de rüyamı yazıya döküp rüyalara bakmaya, iç dünyada yaşamaya başlamaya karar verdiğim an; ruhuma onunla konuşmak istediğimi, iç psikemle bağlantı kurup onunla arkadaşlığa adım atmak istediğimi söylediğim andı.

Oluktan çıktım

Oluktan çıkma ile içimdeki çok özel bir değişiklik arasında bağlantı kurabilirim. Bu rüyayı biraz anlamaya ve içsel bir hayata sahip olmayı istemeye başladığımda, kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Artık kendimi çaresiz hissetmiyorum. Kendimi felç olmuş ve dünyanın insafına kalmış gibi hissetmiyorum. Hayatı yeniden canlandırmak, içimde neler olup bittiğini anlamak için yapabileceğim bir şeyler olduğunu hissediyorum. İç dünyayı açmak, umut ve yaşam gücünün bana geri dönmesi anlamına geliyor; pasif ve felçli bir halde olukta yatmak zorunda değilim.

Rüyayı görenimiz, rüya deneyimi ile duygusal yaşamında olup biten çok özel şeyler arasında bağlantı kurabildi. Rüya, hissedip yaşadığı şeylerin çoğu ile şaşırtıcı derecede bağlantılıydı. O sıralarda kendini kesinlikle çaresiz ve yaşama yenik düşmüş hissediyordu. Rüya bunu tamamen pasif, tamamen yoldan geçenlerin insafına kalmış bir halde sokakta yatma görüntüsü ile canlı bir şekilde gösteriyordu.

Bu rüya bize arketipin kapsamını genişletmenin yararlı olabileceği bir tarzın güzel bir örneğini veriyor. Bu durumda, rüya bize anima ile ilgili pek çok bilgi sağlıyor; böylece animanın rüyayı görenin hayatında nerede faaliyette bu-

lunduğunu görebiliyoruz. Bir kez çakmak gözlü kızın bir ruh figürü, animarın bir tezahürü olduğunu gördüğümüzde çeşitli şeyleri tahmin edebiliyoruz. Animanın bizi iç dünyaya doğru götürdüğünü, öncelikle iç yaşamla ilgilendiğini biliyoruz. Buradan şunu çıkarabiliyoruz: Bu özel kişiyle tanışma ve onunla bir ilişkiye adım atma, rüyayı görenin, iç dünyasını yenilemek için rüyaları aracılığıyla iç dünyaya gitme kararı ile örtüşüyor. Sonuçta bu, animaya gidip onunla ilişki kurmanın en doğrudan yoludur.

Üçüncü Adım: Yorumlar

Rüyanızın *yorumu*, rüya çalışmasının önceki adımlarında yaptığınız bütün çalışmanın sonucudur. Yorum, rüyadan çıkardığınız bütün anlamları tek bir resim içinde birbirine bağlar. Bu, bir bütün olarak rüyanın sizin için ne anlama geldiğinin tutarlı bir ifadesidir.

Bu aşamada şu tür sorular sorarsınız: "Bu rüyanın bana iletmeye çalıştığı merkezi, en önemli mesaj ne? Bana ne yapmamı öneriyor? Hayatım için rüyanın genel anlamı ne?"

Daha önceki iki aşamayı geçinceye kadar rüyayı yorumlama hakkına sahip değiliz. Bireysel çağrışımlarınızı kurmadan yorum yapmaya çalışmak, gerçekten de sadece tahminde bulunmak demektir. Bir rüya kitabından hazır bir yorum alırsanız, bu bir başkasının size uymayan giysisini giymek gibi olur. Yorum, ilk iki adımdan doğal olarak ortaya çıkmalıdır. Çağrışımlar, zihninizde birbirine bağlanmaya başlar; iç yaşamınızla bağlantılar netlik kazanır ve bundan rüyanın genel anlamına dair bir sezgi doğar.

Yorumunuzun bir parçası olarak rüyanın ilettiği tek, anafikirle ilgili basit bir açıklama yapmaya çalışmalısınız. Kendinize şunu sorun: "Rüyanın bana aktarmaya çalıştığı tek, en önemli içgörü nedir?"

Çakmak gözlü kız rüyasını kullanarak, rüyanızı genel bir mesaj halinde bir araya getirmeye başladığınızda ortaya çıkabilecek fikir türlerini örneklemek için örnek bir yorum hazırladım.

Bu örneği okurken bir noktayı unutmayın: Yıllar önce bu rüyayla çalışma ve rüyayı görenin rüya sonrasında neler yaşadığını görme imkanım olmuştu. Kendi rüyamı ilk kez yorumlamayla kıyasladığımda, bu yorumun daha düzgün ve tutarlı olduğunu söyleyebilirim.

Rüyanızı yorumlamaya başladığınızda, yorumunuzun ilk denemede tutarlı bir biçimde ortaya çıkmasını beklemeyin. Rüyanın bir bütün olarak nasıl uyumlu olduğu hakkındaki fikirlerinizi ve hayatınız için taşıdığı anlamı yazın. Mantıklı hale gelinceye ve rüyadaki olayların genel düzenine uyuncaya kadar üzerinde çalışmaya devam edin.

Bu örneği, örnekleme amacıyla, rüyayı gören konuşuyormuş gibi birinci kişi ağzından yazdım.

Yorum: Çakmak Gözlü Kız Rüyası

Bu rüyanın bana gösterdiği hayatımla ilgili genel resim nedir? Rüya, duygu-heyecan tepkilerimi, depresyon ve felç halimi ve son birkaç aydır okulda çalışamama durumumu anlamam için bir yol sunuyor bana.

Ciddi bir nevrozun içinde sıkışıp kaldım. Aslında nevroz, bilinçli tutumum ile bilinçdışımın ihtiyaçları arasında çözümsüz bir boşluk olduğu için neler olup bittiğine dair bir şeyler görebilirim. Bilinçli tavrım zorluklara rağmen yoluma devam etmek, üniversitede başarılı olmaya çalışmak ve şimdi, çevremdeki dünyanın bana dikte ettiğini fark ettiğim kariyeri sürdürmek oldu. Ama *iç yaşam* olarak nitelendirebileceğim iç varlığım tam tersi bir şey talep ediyor. Bu, meditasyon, rüyalarım üzerine çalışmak, kim olduğumu keşfetmek, bir ruhum olduğunu fark etmek anlamına geliyor. Tıpkı önceleri insanların, eski dini anlamda, kendilerinde onları Tanrı'ya bağlayan bir parçaları olduğuna

inandıkları ve o parçaya ruh adını verdikleri gibi.

Rüyada tam bir çaresizlik içinde, pasif ve bağımlı bir halde olukta yatmam, kolektif dünyada başarılı olmaya ve bağımlı, anne kompleksimde kalmaya çalışmamın sonuçlarını gösteriyor.

Rüya bana şu anda hayatımda aktif olan içimdeki üç tür dişil enerjiyi gösteriyor. İlk olarak, büyük ana ile olumsuz yana kapılmış durumdayım. Tamamıyla pasif ve bağımlı hale geldim ve bu, içinde bulunduğum korkunç felç haliyle, okulda çalışamama durumumla sonuçlandı. Ama bütün bunların altında yatan daha derin diğer neden şu: Daha derin, iç benliğimin ilgilendiği hayatı yaşamıyorum veya onun ilgilendiği niteliklerin peşinde koşmuyorum. En derin içgüdülerimin beni götüreceği şeyin değil, başkalarının benden beklediğini düşündüğüm şeyin peşinden gidiyorum. Demek ki anneannemin evinin önünde sokakta uzanmak, bana bu regresif, çocuksu anlamda anne kompleksine yakalandığımı, başkalarının bana ne yapacağımı ve ne düşüneceğimi söylemelerine bağlı olduğumu söylüyor.

İçimde faal haldeki dişinin bir başka yanını da ablam temsil ediyor. Bu "dünyevi dişil yan" beni yeniden kadınlarla ve genel olarak dünyayla ilişki kurmaya döndürmek istiyor. Bu iyi ama anne kompleksinde ve kolektif olarak türetilmiş bir yaşam biçiminde çaresiz yatarken bunu yapamam. Kendi dışımdaki insanlarla doğru bir şekilde ilişki kurabileceğimi hissetmeden önce iç benliğimle nasıl ilişki kuracağımı öğrenmem gerekiyor. Aksi takdirde beni, bana yardım etmektense adeta zarar veren bir bütünlüğün içine çekiyorlar.

İçimdeki diğer dişil varlık, *çakmak gözlü kız*. Onu ruhumun görüntüsü, iç psikem, animam olarak tanımlıyorum. O beni iç dünyaya, dini anlama ve kendi bilinçdışımı keş-

fe doğru çeken içimdeki güçtür. O beni iç benliğimin, ruhumun gizli dünyasında yolculuğa çıkarabilecek çakmak gözlü bir tanrıça gibidir ve bana olmam gerektiğini düşündüğüm kişinin yerine, olduğum kişi ile nasıl yaşayacağımı gösterebilir.

Bu bilgiyi nasıl uygulayabilirim? İlk olarak, sanırım bir süreliğine "biri" olmaya çalışmaktan, akademik dünyada veya başarı, güç ve sosyal onaya dayalı rekabetçi dünyada başarılı olmaya çalışmaktan vazgeçmem gerek. Bunun yerine günlük hayatımda rüyamda yaptıklarımı yapmalıyım: Bir süre kendi ruhumla baş başa kalıp bunu kendi benliğime bir keşif yolculuğu haline getirmeliyim.

Rüya görmeye, rüyalarımı hatırlamaya, rüyalarım üzerinde çalışmaya, iç çalışma yapmaya, en derin bilinçdışı benliğimin benden ne istediğini, nasıl yaşamamı söylediğini bulmaya çalışmaya vakit ayırmalıyım. O zaman, kanımca, böylesine korkunç bir iç çatışma içinde olmadan ve tekrar sokaktaki oluğu boylamadan yaşayabilirim. Bu rüyaya göre, ruhumla buluşmak ve iç benliğimi keşfetmek bana açık olan tek yol: Bu beni oluktan çeken, bacaklarıma güç veren ve bir erkek gibi yeniden ayağa kalkmamı sağlayan tek şey.

Bu yorumu okurken şunu görebilirsiniz: Bu yorum, daha önce yaptığımız rüya çalışmasının birinci ve ikinci adımlarından doğal olarak gelişiyor. Rüyayı gören, benliğinin hangi kısımlarının rüyadaki dişil figürlerle sembolize edildiğini belirleyerek ve bunların kendi yaşamını hangi noktalarda etkilediğini görerek rüyanın ana mesajını değerlendirmeye hazır. Hatta bu onu, gelecekte hayatını nasıl yaşayacağı konusunda kararlar almaya götürüyor.

Uygun bir rüya yorumu, rüyanızın anlamını kısaca özetlemelidir. Ayrıca rüyanın mesajını kişisel yaşamınıza, ne

yaptığınıza, nasıl yaşayacağınıza spesifik bir şekilde uygulamanıza imkan vermelidir.

ALTERNATİFLER ARASINDA SEÇİM YAPMA

Bazen rüya ile ilgili çağrışımlarınızdan çeşitli yorumlar çıkarabileceğinizi görürsünüz ve bu yorumların hepsi mantıklıdır. Bu olası yorumlar arasında nasıl karar vermeniz gerekir? Bazen sembolle olumlu ve teşvik edici bir çağrışımınız olur ama olumsuz olan, sizi bir şeylerin doğru olmadığı konusunda uyaran bir çağrışımınız da olur. Hangi çağrışımın doğru olduğuna nasıl karar verirsiniz?

Muhtemel yoruma karar vermenize çeşitli yaklaşımlar yardımcı olabilir. En önemli teknik, daha önce öğrendiğimiz tekniktir: Yorumlarınızı yazın. Yorumunuzu kağıda yazdığınızda bunun dikkate değer bir etkisi olur. Yazıya geçirilen yorum, onu hayal ve soyutlama düzleminden çıkarıp açıkça görebileceğiniz bir biçime sokar. Yazma eylemiyle yorumun sizin için gerçekten anlamlı olup olmadığını daha iyi kavramaya başlarsınız. Yorum kafanızın içinde dönerken size hoş gelmiş olabilir. Ama yazıya geçirdiğinizde içindeki boşlukları görmeye başlarsınız; yorumun rüya ile gerçekten bağdaşmadığını, hayatınızda olup bitenlerle uyuşmadığını görürsünüz. Yorumu yazarak gerçekten tutarlı olup olmadığını, gerçekten "cuk oturup oturmadığını" görürsünüz.

ENERJİ YOĞUNLUĞUNU BELİRLEME

Rüyanız enerji sistemlerinden oluştuğu için yoruma dair iyi bir test, arkasında enerjinin olup olmadığıdır. Yorum, içinizde enerji ve güçlü hisler uyandırıyorsa, birdenbire size hayatınız hakkında fikir veriyorsa, aniden bu yorumun anlamlı olduğu diğer yaşam alanlarını düşünüyorsanız, size

içgörüler sunuyorsa ve sizi takılıp kaldığınız kalıplardan kurtarıyorsa; bütün bunlar bu yorumun arkasında muazzam bir enerji olduğuna dair işaretlerdir.

Başka bir yorumu yazdığınızda, muhtemelen içinde hiç enerji olmadığını göreceksiniz. Yorum solar, yok olup gider, onunla sizin için hayata veya güce sahip hiçbir şey arasında bağlantı kuramazsınız. Bu, yorumun bu rüya için uygun olmadığının iyi bir işaretidir.

KÜÇÜK İPUÇLARINI TAKİP ETME

Her gizemde her zaman çözüme götüren ve yalnızca en dikkatli olanların fark ettiği küçük bir ipucu vardır. Aslında bu edebi oyun hayatta ve rüyalarda arketip bir modeli yansıtır: Her rüya bize, hangi yorumun izinden gideceğimiz veya rüyayı nasıl anlayacağımız konusunda küçük bir ayrıntı, küçük bir ipucu sağlar.

On yıl önce, bir arkadaşıma harika görünen bir iş önerilmişti. Firmada tam yetkili ortak olarak işe başlayacak, büyüleyici çalışma koşulları ve sınırsız fırsatları olacaktı. Heyecanlıydı. Ama içinden bir ses, karar vermeden önce birkaç gün beklemesini söylüyordu. O gece rüyasında baştan çıkarıcı bir gece kıyafeti giymiş, güzel ve şehvetli bir kadının ona doğru yürüyüp emrine amade olduğunu söylediğini gördü. Kadınla gitmeye karar verdi ama sonra yaklaşıp gözlerinin içine baktı. Kadının gözleri arkadaşımın midesini bulandırdı; onu korkutan tuhaf, öte dünyaya özgü yeşil bir tondaydı. Arkadaşım geri çekildi.

Ertesi gün, baştan çıkarıcı kadın ile baştan çıkarıcı iş teklifi arasındaki ilişki onun için çok açıktı. Animasını yeni iş olasılığına yansıttığını hissetti ama rüya onu bunun, animanın cadı yönü olduğu konusunda uyarıyordu. İş teklifinde

içsel olarak yanlış bir şeyler, gizli bir pürüz vardı; o yüzden teklifi reddetti. Daha sonra başka kaynaklardan firmanın dürüst olmadığını öğrendi ve orada hayatta kalamayacağını fark etti.

Ayrıca, yeşil rengin arketipsel anlamlarını da öğrendi. Yeşilin, diğer bütün renkler gibi, hem olumlu hem olumsuz yananlamları vardır. Bu renk doğada –ağaçlarda ve çayırlarda– ortaya çıktığında yaşam gücünün, baharda patlayan doğa enerjisinin sembolüdür. Olumlu yanda, yaşamın yenilenmesini sembolize eder. Ama olumsuz yanda, *zehri* temsil eder: Yılandaki zehir, yaradaki irin, insan soyundaki gizli zehirli nitelik. Örneğin, "kıskançlıktan çatlamak" anlamına gelen *be green with envy* (kelimesi kelimesine: "kıskançlıktan yeşil olmak") sözündeki "yeşil" gibi.

Baştan çıkarıcının gözlerindeki hastalıklı, dostça olmayan yeşil ton belirsiz bir rüyayı nasıl yorumlayacağımızı bize anlatan ipucuydu, özel ayrıntıydı. İyi bir iş, ticari bir fırsat: Yüzeysel olarak bakıldığında bunda yanlış hiçbir şey yoktu. Ve insanın rüyasında, yaklaşmakta olan güzel bir dişi figür mükemmel bir şey olabilir: Bir kadının gölgesinin olumlu yanı, bir erkeğin animasının görünümü, duygusal ve erotik bilinç, kişinin duygu işlevinin açılması. Ama bu kadının gözlerindeki yeşil ton sizi huzursuz ediyorsa, bu sizin için bir ipucudur.

Büyük Shakespeare uzmanı Harold Goddard, bize bu ilkenin Shakespeare oyunlarında ve belki de diğer büyük edebiyatta geçerli olduğunu göstermiştir. Verdiği örnek, hatırladığım kadarıyla, *Romeo ve Juliet*'te Juliet'in babasının nasıl bir damat istediğini anlattığı sahneydi. Babası, Juliet'in zengin ve kendisiyle ittifak kuracak güçlü, varlıklı bir aileden gelen biriyle evlenmesini ister. Bütün bunlar, on beşinci yüzyıl İtalya'sı için hayli normal ve tarafsız görü-

nüyor. Oyunun nereye gittiği konusunda bizde korkunç bir his uyandırmıyor.

Ama sonra, görünürde önemsiz bir ayrıntı var: Hizmetçinin şikayeti. Hizmetçi, babanın tavrının Juliet'i fahişe olarak satmakla aynı şey olduğunu söyler: Babası Juliet'i en yüksek teklifi verene, en çok nakit getirecek olana satacaktır. Hizmetçinin söyledikleri, bu ailenin kaderinde işlerin derin düzeyde iyi gitmediğine dair ihtiyacımız olan küçük ipucunu verir bize. Ailenin değerler anlayışında derin bir bölünme söz konusudur. İşler kötü gitmektedir ve trajedinin tohumları çoktan ekilmiş durumdadır.

Kendi rüyalarınızda, bu küçük ayrıntıları ayırt etmeyi öğrenin ve size söylediklerini okuyun. Bu ayrıntılar, normal olarak belirsiz görünecek olan bir durumu anlamada fark yaratacaktır.

KARŞITLARDAN YOLA ÇIKMA

Yorumun hâlâ netleşmediğini fark ederseniz veya karşıt yorumlar arasında karar veremezseniz, rüyanın her açıklaması için şeytanın avukatını oynayın: Bir avukat gibi taraf tutun ve her bakış açısı için tek tek güçlü bir savunma ortaya koyun.

İlk olarak, savı olumlu şekilde tartışın: İçsel açıdan bu işi kabul etmenin sizin için kesinlikle doğru olacağını öne sürün. İşin, rüyanızın sizin için öngördüğü yaşam tarzına sahip olmanızı sağlayacağını iddia edin. Aileniz, iç çalışmanız ve dinlenmeniz için size bolca zaman bırakacağını savunun. Rüyanızdan elde edebileceğiniz bütün kanıtları toplayıp sıralayın.

Sonra karşıt konumu tartışın: Şeytanın avukatı olun. Rüyanın, bulunduğunuz yerde kalmanızı ve statükoyu

korumanızı söylediğini iddia edin. Yeni işlere ve yeni güç oyunlarına girerek zamanınızı boşa harcamak yerine, enerjinizi iç yaşamınızı düzeltmek ve nevrotik bölünmelerinizi iyileştirmek için harcamanız gerektiğini öne sürün. Rüyanın, rüyada atıfta bulunulan yolu veya yönü seçmemeniz için bir uyarı olduğunu savunun. Önce *yin*'i, sonra *yang*'ı ele alın. Önce içinizdeki dişil içgüdüden, sonra eril yönünüzden yola çıkın. Önce işi kadere bırakıp beklemeniz gerektiğini iddia edin, sonra kararlı bir şekilde harekete geçmeniz gerektiğini ileri sürün. Şeytanın avukatlığını yaparak kendimizi içimizdeki her bakış açısı ile aynı safta yer almaya zorlarız, ta ki hangisinin gerçekten bu rüyanın dersini yansıttığını görene kadar. Genellikle her iki yorumda da hakikat payı olduğunu görürsünüz ve nihai anlayışınız farklı bakış açılarının bir sentezi olur.

Bazen bir rüya, tek bir "doğru" seçim olmadığını söyler. İki yoldan birini veya diğerini seçebilirsiniz ve rüya, seçtiğiniz yolun sonuçlarının ne olacağını ve ne bedel ödeyeceğinizi söyler. Şöyle diyor olabilir: "Bak, şu tavrı seçmelisin ama diğer tavırda ısrar edersen, sonuçları şunlar olur."

Bilinçdışı bize karşı adildir. Bilinçdışı, egolarımızın yapmakta ısrar ettiği şeyi bire bir yapmalarına izin verir; bir koşulla: Seçimlerimizin sorumluluğunu üstlenmemiz ve sonuçlarını kabul etmemiz gerekir. Yolumuzu şaşırdığımızda bile, ki sık sık şaşırırız, deneyim bizi bilinçlendirir ve ondan bir şeyler öğreniriz: Bir kez daha belirtelim, bunun sorumluluğunu üstlenip sonuçlarla dürüstçe yüzleşmemiz şartıyla. "Yanlış" görünen bir şey bile ondan bir şeyler öğrenebilirsek faydalı olur.

Buna karşılık, bilinçdışımızın hoş görmeyeceği yegane şey sorumluluktan kaçmaktır. Bilinçdışı bizi bir acıdan diğerine, bir karmaşadan diğerine iter; ta ki sonunda biz

uyanmaya istekli oluncaya, bu zorlu yolları seçenin biz olduğumuzu ve kendi kararlarımızın sorumluluğunu üstlendiğimizi görünceye kadar.

YORUMLARI DOĞRULAMAK İÇİN DÖRT İLKE

Başvurabileceğiniz bazı genel ilkeler vardır: Bunlar ya bir yorumunuzu onaylar ya da sizi sağlıklı olmayan bir yorumdan uzaklaştırır. Bunlardan dördünü gözden geçireceğiz.

1. SİZE BİLMEDİĞİNİZ BİR ŞEYİ GÖSTEREN YORUMU SEÇİN

Yerleşik fikirlerinizi ve önyargılarınızı doğruluyor görünen bir yorum yerine, size yeni bir şey öğreten yorumu tercih edin. Unutmayın, bir rüyanın temel işlevi size bilmediğiniz, farkında olmadığınız, bilinçdışında yaşayan bir şeyi iletmektir. Rüyanız zaten bildiğiniz ve anladığınız şeyi size söyleyerek zamanınızı boşa harcamaz; o yüzden zaten bildiğinizi düşündüğünüz şeyleri tekrarlamakla yetinen bir yorum yerine, mevcut fikirlerinizi sorgulayan yorumu seçmelisiniz.

Bu kuralın bir istisnası vardır: Bazen rüyalarınız size aynı temel mesajı tekrar tekrar gönderir ama mesajı ya anlamaz veya uygulamazsınız. Bu durumda rüya, zaten bildiğiniz bir şeyi tekrar ediyor *gibi görünebilir*. Ama öyleyse rüyanın mesajı neden tekrarlamak zorunda kaldığını sorgulamaya başlasanız iyi olur.

Rüyalar yalnızca önceden var olan görüş ve varsayımlarımızı doğrulamaya hizmet etseydi, psikolojik gelişimimize hiçbir şekilde katkıda bulunamazlardı. Rüyanızın size meydan okumak, büyümenize yardımcı olmak, öğrenmeniz gereken şeyler ve değişmeniz gereken yerler konusunda sizi bilinçlendirmek üzere geldiğini varsayın. Ve yorumunuzu buna göre ayarlayın.

2. EGONUZU ŞİŞİREN VEYA KENDİNİZİ ÖVMEYE YÖNELİK YORUMDAN KAÇININ

Rüyalar genellikle muhabir işlevi görür. İçsel değişiklikler yaptığınızda, içsel değerlerinizi düzelttiğinizde, olgunluk veya bireysel gelişime giden yolda biraz ilerleme kaydettiğinizde, rüyalar size bunu bildirir. Size bu tür güzel şeyler bildirildiğinde, kendinizi mutlu hissetmek hakkınızdır.

Bununla birlikte, rüyalar size bu şeyleri asla bencil bir tatmine davet edecek şekilde bildirmez. Rüyanızın yorumunu yazıya geçirirken kendinizi pohpohluyor, diğer ölümlülerden nasıl da üstün olduğunuzla övünüyorsanız, yorumunuz doğru değil demektir. Rüyalar, bize bu tür sinyaller vermez ve bizi ego şişirmelerine davet etmez.

Rüyaların amacı hayatınızın bitmemiş uğraşlarıdır, size bir sonraki adımda neyle yüzleşmeniz gerektiğini, ne öğrenmeniz gerektiğini göstermektir. İç yaşamda, öğrenmeyi bırakıp yan gelip yatabileceğimiz noktaya asla ulaşamayız. Öyleyse kendinizi belirli bir rüyanın övüngen bir yorumunu yazarken bulursanız, bu yaptığınızın ne olduğunu görmeye çalışın, rüyanızın çok doğru bir yansıması olamayacağını anlayın ve araştırmaya devam edin.

3. SORUMLULUĞU ÜZERİNİZDEN ATAN YORUMLARDAN KAÇININ

Hayatımızda olup biten şeylerden ötürü diğer insanları suçlamak için rüyaları kullanmak güçlü bir ayartıdır. Örneğin, işinizde biriyle geçinemiyorsanız ve o kişi rüyanızda görünüyorsa şunu söylemek çok işinize gelir: "İşte! Rüyam başından beri haklı olduğumu kanıtlıyor. Diğer kişi hatalı ve bütün çatışma onun hatasından kaynaklanıyor, benimkinden değil."

Bu tür bir yorum kişinin kendi çıkarına hizmet etmekle kalmaz, çoğu zaman tamamen yanlıştır. Rüyalarınız başka insanların hatalarını göstermekle veya başka insanların hangi noktalarda değişmesi gerektiğine işaret etmekle ilgilenmez. Bunu diğer kişinin rüyalarına ve onun bilinçdışına bırakabilirsiniz. Tanrı'ya bırakabilirsiniz. Rüyalarınız *sizinle* ilgilidir: İçinizde olup bitenlerle, içsel yolunuzu şekillendiren görünmez enerjilerle, hayatınızın bilinçli olmanız veya değişiklikler yapmanız gereken alanlarıyla.

Rüyanız bir dış durum hakkında yorum yaparsa, *sizin* tutumlarınızın ve bilinçdışı davranış kalıplarınızın katkıları üzerinde odaklanır.

4. ZAMAN İÇİNDE RÜYALARLA YAŞAMAYI ÖĞRENİN: RÜYALARINIZI HAYATINIZIN UZUN VADELİ AKIŞINA UYDURUN

Genellikle bir rüya son birkaç gün içinde iç yaşamınızda meydana gelen belirli olaylar çerçevesinde anlaşılabilir. Ama bazen size uzun bir süre boyunca içsel gelişiminizin panoramik görüntüsünü gösteren "büyük bir rüya" görürsünüz. Rüya geçmişte olanları sizin için yorumlayabilir, gelecekte neler olacağını size gösterebilir ve şimdiki deneyimlerinizin bu uzun vadeli akışa nasıl uyduğu konusunda size bir fikir verebilir. Bazen bu rüyaları kesin olarak yorumlamak zordur çünkü tam anlamları ancak zaman geçtikçe netleşir.

Bunun gibi rüyalarla yaşamayı öğrenmeli ve onlara düzenli olarak dönmeliyiz. Zaman geçtikçe anlayışımız artar. Hayatımızda olaylar görür, birdenbire bunların rüyanın sözünü ettiği uzun vadeli gelişmelere tam olarak uyduklarını fark ederiz. Bu tür rüyalar, içsel gelişmemizin planları

olarak ortaya çıkar ve zamanla yaşamlarımızın plana nasıl uyduğunu görmeyi öğreniriz.

Bütün çalışmanızdan sonra dürüstçe rüyanızın kesin bir yorumuna karar veremiyorsanız, bir süre onunla yaşamayı kabullenin. Bazen hayatın belirsizliğiyle yaşamak zorunda kaldığımız gibi, rüyanızın belirsizliğiyle yaşamaya istekli olun. Doğal olarak şöyle diyebilirsiniz: "Rüya, bu veya şu anlama geliyor olabilir. Bu yolu veya başka bir yolu tutabilir. Bunu zaman gösterecek."

Bu tür rüyalar, bilincinizin sınırlarından gelir. Bir şekilde geleceğe katılırlar, tohumları şimdiden sizde içerilir. Kendinize zaman ve deneyim fırsatı tanıyın, sembollerle etkileşimde bulunmaya devam edin, zaman zaman rüyaya geri dönün. Her şey zamanla netlik kazanacaktır.

Dördüncü Adım: Ritüeller

Bu dördüncü adıma geldiğinizde bir yorum yapmışsınızdır. Rüyayı *zihninizle* anlamak için elinizden geleni yaptınız. Şimdi *fiziksel* bir şey yapma zamanı. Bu adım çok önemlidir çünkü rüya deneyiminizi bilinçli, uyanık yaşamınızla bütünleştirmenize yardımcı olur.

Bazı insanlar için bu, rüya çalışmasının zor bir aşamasıdır. "Rüyanızla ilgili olarak ne *yapacaksınız*?" diye sorduğumda kalakalırlar. Oysa biraz pratikle hayal gücünüzü kullanmayı ve rüyalarınıza doğrudanlık ve fiziksel somutluk kazandıracak ustaca ritüeller icat etmeyi öğrenirsiniz. Bu dördüncü adımın rüyaya dair anlayışınızı yoğunlaştırmada hatta alışkanlık ve tutumlarınızı değiştirmede ne kadar güce sahip olduğuna şaşıracaksınız.

BİLİNÇLİ OLARAK RÜYALARI ONORE EDECEK ŞEKİLDE DAVRANMA

Bu adım, rüyanın mesajını doğrulayacak *fiziksel bir eylemi* gerektirir. Bu pratik bir eylem olabilir: Rüyanızın bir sonucu olarak, faturalarınızı zamanında ödemeye başlamanız veya karışık bir ilişkiyi düzeltmeniz gerektiğini hissedebilirsiniz. Ya da bu, sembolik bir eylem olabilir: Rüyanın anlamını güçlü bir şekilde açığa çıkaran bir ritüel.

Akla birçok örnek geliyor. İnsanlar bazen rüyalarında his yönlerinin, hisle ilgili değerlerinin daha fazla farkında

olmaları gerektiğini görürler. Böyle bir rüya için şöyle bir ritüel yapabilirsiniz: Bir akşamınızı derin bir değeri olan, önemli ve moral verici olduğunu hissettiğiniz ama asla vakit ayıramadığınız bir şey yaparak geçirme. Veya değer verdiğiniz birine sevginizi göstermek için küçük, incelikli bir şey yapabilirsiniz. Küçük şeyler en iyi sonucu verir: Örneğin, kısa bir ziyaret için birine uğramak veya kart göndermek. Rüyanızın mesajını onaylıyorsa, herhangi bir fiziksel ritüel işe yarayacaktır.

Rüyanız size çalışmaya çok fazla zaman harcadığınızı, daha fazla fiziksel rahatlamaya ihtiyacınız olduğunu söylüyorsa sahile veya kırsal bir yere gitmek, uzun bir yürüyüşe çıkmak, yerin ve göğün renklerine odaklanmak, fiziksel dünyayla yeniden bağlantı kurmak gibi bir ritüel yapabilirsiniz. Bunun gibi küçük eylemler bile rüyanızı somutlaştırıp bilinçli yaşamınızla bütünleştirmeyi başlatma gücüne sahiptir.

Hatırladığım en iyi ritüellerden birini, benimle analiz yapan genç bir üniversite öğrencisi yapmıştı. Rüyasında cumartesi gecesi bir alışveriş merkezinde olduğunu görmüştü. Bir yerden diğerine gidiyor ve onun için her şey ters gidiyordu. Midesine dokunan "abur cubur yiyecekler"e, yüzeysel tanıdıklara, onu tatmin etmeyen ürünlere denk geliyordu.

Rüya çalışmasının ilk üç adımı üzerinde çok çalıştı. Yorumuna göre, rüya "cumartesi gecesi sendromu"na atıfta bulunuyordu. Bu "arkadaşlarla dışarı çıkmak", çok içmek, sağlıksız yiyecekler yemek, sonrasında insanın kendini boş hissettiği maceralara ve arkadaşlıklara girmek demekti. Rüyasının ışığında, bu tür bir sosyalleşmenin veya eğlencenin kendisi için sağlıklı olmadığına karar verdi. Bu tür bir sosyalleşme, ona ait olmayan bir dizi değeri ve yaşam tarzını temsil ediyordu.

Ona sordum: "Rüyanızla ilgili olarak ne yaptınız? Dördüncü adımınız neydi?"

"Abur cubur yiyecek" ifadesinin rüyanın özünü yakaladığına karar verdi. Rüyasında, insan ilişkileri ve kolektifliğe özgü abur cuburu deneyimlemişti. Abur cubur gibi, bu ilişki kurma tarzı da iç yaşamında, duygusal yaşamında hatta insan ilişkilerinde onu hiç beslemiyordu. Bu yüzden rüyası için şu ritüeli yarattı:

Bir hamburgerciye gidip en bol malzemeli çizburgerle patates kızartması aldı. Bir kürek alıp abur cubur yiyecek siparişini arka bahçesine götürdü. Bir çukur kazıp çizburgerle patates kızartmasını gösterişli, ciddi bir törenle gömdü. Bunu sembolik bir feragat eylemi olarak yapmıştı. Delikanlı, rüyanın dikkatini yönelttiği yüzeysel ve yıkıcı müdahalelerden vazgeçme niyetini ritüel olarak onaylıyordu.

Bu rüya ve ritüelin onun üzerinde derin bir etkisi oldu. Rüyayla ritüel genç adamın bilincinde, gücünde ve olgunluğunda büyük bir evrimi başlattı. Ritüel onu bulamayacağı yerde besin aramaktan, hayatını derin herhangi bir düzeyde besleyemeyecek insanlara ve faaliyetlere adamaktan kurtardı.

Bu, toplumumuzun genel olarak gençlere ne yaptığının öğretici bir örneğidir. Onları psikolojik ve ruhsal olarak besleyecek geleneksel bütünlük biçimlerini –aile, toplum, okul, kilise– kaybettik. Yararlanabilecekleri sosyal biçimlerin ve etkinliklerin çoğu fiziksel sağlıklarına veya iç esenliklerine katkıda bulunmuyor. Bir alışveriş merkezinde dolaşan, amaçsızca yapacak bir şey, gidecek bir yer, orada bulunamayacak bir anlam ya da bağlantı arayan gençlerin rüya görüntüsü bu genel durumu gayet iyi sembolize ediyor. Alışveriş merkezlerinde özü itibarıyla yanlış olan bir şey yok. Asıl sorun, bu genç adamın rüyasında gördüğümüz alışveriş merkezi *zihniyetidir*.

İnsanlar en güçlü ritüellerin küçük olanlar, incelikli olanlar olduğunu öğrenince genellikle şaşırırlar. Büyük veya pahalı şeyler yapmak gerekli değildir. Aslında rüya ritüeline çok fazla zaman veya enerji harcamak verimli olmaz. Daha iyi organize olmanızı söyleyen bir rüya gördüğünüz için bir günde tüm evi temizlemeye ya da tüm işinizi şekillendirmeye çalışmayın. Bütün arkadaşlarınızı bu işe karıştırmaya çalışmamanız en iyisidir. Sırf rüyanız daha fazla egzersiz yapmanızı söylediği için bir koşu kulübü kurup kulübe yetkililer seçmeniz gerekmez.

Fiziksel ritüellerinizi küçük ve incelikli tutarsanız, daha güçlü olacaklardır. Ritüel, rüyanın gerektirdiği içsel tutum değişikliğinin fiziksel bir temsilidir ve rüyanın talep ettiği bu değişim düzeyidir.

Rüyanız hakkında konuşmayı veya kendinizi insanlara anlatmaya çalışmayı bir ritüele dönüştürmeye çalışmak da iyi bir fikir değildir. Konuşma, bütün deneyimi yeniden soyut bir düzeye koyma eğilimi gösterir, kendinizi en iyi çehrenizle sunma arzunuzdan olumsuz etkilenir. Bunun sonucu canlı, özel bir deneyim yerine şekilsiz, kolektif bir sohbet olur. En iyi ritüeller fiziksel, yalnız ve sessiz olanlarıdır: Bunlar, bilinçdışıyla en derin şekilde bağlantı kurarlar.

BEDENİ KULLANMA

Fiziksel bir eylem yapmak, rüya çalışması üzerinde sihirli bir etkiye sahiptir. Rüyayı anlamanızı tamamen soyut seviyeden alır ve ona hemen somut bir gerçeklik verir. Bu, rüyanızı fiziksel yaşamınızın şimdisine yerleştirmenin bir yoludur.

Genel olarak ritüel ve tören, bilinçli zihin ile bilinçdışı arasında bağlantı kurmaya yönelik küçük, sembolik eylem-

leri kullanmanın yollarıdır. Ritüeller bize bilinçdışından ilkeleri alıp onları bilinçli zihne canlı bir şekilde işlemenin bir yolunu sunar. Ama ritüellerin bilinçdışı üzerinde de etkisi olur. Hayli bilinçli bir ritüel, bilinçdışına güçlü bir mesaj göndererek tutum ve değerlerimizin oluştuğu derin seviyelerde değişikliklerin gerçekleşmesine neden olur.

Bir kez rüyanızın anlamını bilinçli zihninizle anladıktan sonra, farkındalığınızı ve bilincinizi yeniden bilinçdışının daha derin düzeylerine aktarmanız gerekir. Bunu filizlenmiş bir bitkiden tohum almak ve büyüdüğü toprağa tekrar ekmek olarak düşünebiliriz. Aynı şekilde bilincimizi bilinçdışına yeniden ektiğimizde aşağıda, ilksel maddede yeni enerji ve yeni yaşam üretir. Üreme döngüsü devam eder ve yeni biçimler bilinç düzeyine doğru ilerler.

Yıllar önce, ben Zürih'teki Jung Enstitüsü'nde okurken, ünlü Toni Wolffe (Jung'un bir meslektaşı) hâlâ oradaki hastalarla analist olarak çalışıyordu. Bu özel konuda –rüyanızla ilgili somut bir şey yapma– Toni "haşarı çocuk" olarak biliniyordu. Hastalarını kapıda karşılıyor, onlar henüz bir koltuğa oturmadan soruyordu: "Pekala, şu geçen haftaki rüyayla ilgili olarak ne yaptınız?"

Spesifik, somut ve fiziksel bir şey yapan hastalar eli kulağındaki öfke patlamasından güvende oluyorlardı. Ama kem küm ederlerse, konu hakkında biraz bir şeyler düşündüklerini, biriyle üzerine konuştuklarını ya da böyle belirsiz bir şey söylerlerse Toni onları kapıdan çevirip gerisingeri yollardı. Kapı arkalarından çarparken "İşin üzerine ciddi bir şekilde eğildiğinizde geri gelin!" derdi. Çalışma tarzı buydu ve herkes bunu bilirdi: Ya işini yapar ya da kaçıp giderdin.

Toni Wolffe'a göre, modern insanlarda rüyaların varlığı fazlaca içi boş düşünceler gibiydi, fazlaca kafadaki soyut-

lamalar gibiydi. Kişi rüya gördüğünü bedeninin kalanına bildirmelidir. Şöyle diyordu Toni: "İnsanlar yirmi yıl analiz yapabilir, yine de boynunun altındaki hiçbir şey bir şeylerin olup bittiğinin farkında olmaz! Bu konuda bir şeyler yapmanız gerekir. Kaslarınızla bir şeyler yapın!"

Batı'daki eğilim her şeyi soyutlaştırmak, doğrudan hissetme deneyiminin yerine uzun uzun konuşmayı koymaktır. Bedenlerimizi ve hislerimizi devreye sokmaya çok ama çok ihtiyacımız var. Teorik fikirlerimizi "içten" deneyime dönüştürmeliyiz. Rüyanızdan fikirler ve görüntüler duygu-heyecanlarınıza, kas liflerinize, vücudunuzun hücrelerine nüfuz etmelidir. Bu, fiziksel bir hareket gerektirir. Fiziksel olarak etki gösterdiğinde, ruhun en derin seviyelerinde de etki gösterir.

RİTÜELİN GÜCÜNÜ YENİDEN KEŞFETME

Bilinçdışına yaklaşmak için kültürel önyargıların üstesinden gelmek zorunda olduğumuz gibi, insan yaşamının gerekli ve yardımcı bir parçası olarak ritüele saygı duymak için de kökleşmiş önyargılarımızın bazılarından vazgeçmek zorundayız. Bazılarımız ritüellerin olsa olsa batıl inanca dayalı bir geçmişin veya modası geçmiş dini inançların kalıntıları olduğu fikrini otomatik olarak kabul ederiz. Çoğu zaman, *ritüel* ve *tören* kelimeleri "boş ve anlamsız formalite" anlamında aşağılayıcı bir şekilde kullanılır.

Ama son yıllarda birçok insan Şamanizm'le ve Amerikan yerlilerinin ve diğer kabile kültürlerinin ritüelleriyle ilgilenmeye başladı. Ritüeli iç benliklerimizle bağlantı kurmaya, dini içgörülerimize odaklanıp onları geliştirmeye ve psikolojik enerjiyi şekillendirmeye yarayan doğal bir insani araç olarak yeniden keşfetmeye başladık. Kabile atalarımı-

zın günlük ruhsal yaşamlarının bir parçası olarak sahip oldukları şeyden vazgeçmekle kendimizi yoksullaştırdığımızı öğrenmeye başlıyoruz.

Jung, onlarca yıl önce ritüel ve törenin bilinçdışına giden önemli yollar olduğunu gösterdiğinde bu yeni farkındalığı öngörmüştü: Ritüel, insan soyunun tarihinin erken dönemlerinde geliştirdiği iç dünyaya yaklaşmanın bir yoludur. Ritüelin kullanımı, tarih öncesi atalarımızın yaşadığı en eski çağlara uzanır. Ritüel, tıpkı rüya görme gibi, bilinçli zihin ile bilinçdışı arasında bir iletişim akışı kurmamızı sağlayan yetilerimizden biridir. Ritüelin hayatımızdaki psikolojik ve manevi rolüne dair algımızı kaybetmiş olsak da anlamlı ritüele duyduğumuz içgüdüsel açlığımız hâlâ geçerliğini koruyor.

Özgün Latince biçimiyle *caerimonia* (tören) kelimesinin anlamlarından biri "huşu"ydu. Tören, kişi huşu hissettiğinde veya huşu içinde durduğunda takındığı bir davranış biçimiydi. Dini törenle ilgili bütün yapısal biçimsellik insanların bir zamanlar törenin amacıyla ilgili olarak hissettikleri saygı veya huşunun bir göstergesidir. İnsanların biçimsellik yoluyla saygı göstermesi, iç dünyaya dikkatle yaklaşmanın bir yolu olarak son derece ritüelleştirilmiş sembolik eylemleri kullanması doğaldır.

Bu, rüyalara nasıl uygulanır? Rüyalarınızı deneyimlemeye başladığınızda arkalarında muazzam bir güç ve zeka olduğunu hissedersiniz. Rüyalarınızın ruhunuzun hiç bilmediğiniz katmanlarını açığa çıkardığını hissedersiniz. Rüyalarınız o kadar önemli temalara dokunur ki yaşam ve yaşamın anlamına dair bütün kavrayışınız yeni bir düzene kavuşmaya başlar.

İşte o zaman ritüel ve onun insan yaşamındaki rolü hakkında bilgi sahibi olmamız gerekir. Dini hayatlarımız yeni-

den uyanır, kendimizi ilahi dünya ile karşı karşıya buluruz ve bizden önceki insanlar gibi ritüele çaresizce ihtiyaç duyarız. Günlük yaşamda dengemizi korurken, o rüya enerjilerine dokunup onları geliştirmek için ritüeller yapmamız gerekir. Huşu, sevinç ve minnettarlığımızı ve bazen dehşetimizi ifade etmemiz gerekir. Bütün bunlar için ritüel, içgüdülerimizin bize sağladığı kanaldır. Bu açıdan ilksel ataların-mızdan farklı değiliz.

Bir psikolog olarak bütün deneyimlerim beni psikolojik sağlık için bir *saygı* duygusunun gerekli olduğu sonucuna götürüyor. Bir kişide saygı duygusu, huşu uyandıran bir kimsenin veya bir şeyin olduğu hissi yoksa bu genellikle bilinçli kişiliği bilinçdışının besleyici kaynaklarından tamamen koparan bir ego şişmesine işaret eder. Şu halde, modern kültürümüzün büyük bir kısmının insan ruhunda huşu ve ibadet hissi uyandıran yüksek hakikatlere ve niteliklere olan bütün saygıyı, bütün hürmeti ortadan kaldırmayı amaçlaması ironiktir.

Ritüel, gerçek biçimiyle, huşu ve ibadet hissimiz için en anlamlı kanallardan biridir. Bu nedenle ritüel, dünyanın her yerinde insanlar arasında kendiliğinden var olmaya başlar. Bu nedenle, anlamlı ritüelden yoksun olan modern insanlar kronik bir boşluk hissi yaşarlar. Modern insanlar, ruh hayatımızı besleyen büyük arketiplerle temas kuramazlar.

Ritüele psikolojik açıdan bakarsak, doğru ritüelin *bilinçli olarak gerçekleştirilen sembolik davranış* olduğunu söyleyebiliriz. Farklı kişiler, ritüel eylemlerle sembolize edilen şeyi ifade etmek için farklı dillere sahip olacaktır. Ama ritüelin en yüksek biçiminin şu özelliği vardır: Katılanlar, sembolik anlamı olan bir eylem yaptıklarını hissederler ve bilinçli olarak bu eylemi *aktif, dinamik bir sembole* dönüştürmeye ça-

lışırlar. Her hareketleri, iç dünyanın gücünü gözle görülür ve fiziksel biçime taşıyan hareket halindeki bir sembole dönüşür.

Farkında olsak da, olmasak da davranışlarımızın çoğu semboliktir. Ama fiziksel eylemleri yüksek ritüele dönüştüren şey, sembolizmin *bilinçli* bir eylem içinde dışavurumudur. En iyi durumda ritüel, bir dizi fiziksel eylemdir ve kişi ile onun bilinçdışının iç dünyası arasındaki ilişkiyi yoğunlaştırarak ifade eder.

Bilincin gelişmesinde ritüelin rolü, sembolik deneyimi fiziksel ve somut bir şeye dönüştürme gücüyle ilgilidir. Sembollerin anlamını zihnimizle anlayabilsek de sembolleri bedenlerimiz ve hislerimizle *hissettiğimizde* anlayışımız ölçülemeyecek derecede daha derin ve daha somut hale gelir. Yalnızca semboller hakkında düşündüğümüzde veya onlar hakkında konuştuğumuzda kendimizi onları çevreleyen duygu niteliğinden çok hızlı şekilde ayırabiliriz. Ama sembolü ifade etmek için bir şey –bedenlerimizi ve duygularımızı devreye sokan bir şey– *yaparsak*, sembol bizim için yaşayan bir gerçeklik haline gelir. Silinmez bir şekilde bilincimize kazınır.

Ritüel bir rüya durumunun özünü, rüyanın öğrettiği ilkenin özünü, rüyadaki arketipal enerjinin özünü ortaya çıkarmayı mümkün kılan araçtır. Ritüel gerilimi azaltır, böylece bu özleri acil, somut eylemlere dönüştürebiliriz.

Eski ve ilkel kültürler ritüeli psikolojik çerçevede düşünmeden, içgüdüsel olarak, onun ruhsal yaşamlarında gerçek bir işlevi olduğunu her zaman anlamışlardır. Ritüeli, onları tanrılarla doğrudan temasa geçiren bir dizi resmi eylem

olarak anlamışlardır. Ritüel, birçok amaca hizmet ediyordu: Büyük güçlere saygı ve hürmet göstermelerini sağlıyordu. Güce dokunmalarını sağlıyordu: Güç onları ezmiyor veya ele geçirmiyordu çünkü karşılıklı alıp verme ritüelin güvenli sınırları içinde tutuluyordu.

Musa peygamberin gözlerini Tanrı'yı görmekten koruyan yanan çalı gibi, Zeus'un büründüğü ve Semele'yi onun korkunç gücünden koruyan hayvan biçimleri gibi (ta ki Semele, Zeus'u olduğu gibi görmeyi isteyecek kadar budalalaşıp yanıp kül oluncaya kadar), ritüel bireyin ve kabilenin kırılgan ego bilincini bilinçdışının apaçık gücünden korur. Eski ve ilkel kültürler ritüellerinde "tanrılara gitmek"ten söz ettiklerinde, onların arkaik dilinde bu kolektif bilinçdışının büyük ve korkunç arketiplerine yaklaştıkları anlamına geliyordu.

Bizim zamanımızda tüm bunları saf ve batıl inançlar olarak düşünmek hâlâ moda. Ama diğer kültürlerin bize göre büyük bir avantajları vardı: Psişik alandan nasıl söz ederlerse etsinler, en azından onun *varlığını* kabul ediyorlardı ve ona ritüel ve rüya yoluyla yaklaşmayı öğrenmişlerdi. Bunun aksine, biz modern insanlar çoğunlukla din dilinden vazgeçtik. Ama çok azımız ruh alemine yaklaşacak başka bir dil bulabildi ve bunun korkunç yan ürünü, din dilinin varlığını unutmamız oldu. Bu bakımdan, sözde ilkel atalarımızdan daha kötü durumdayız.

Rüyalarımız ve iç dünyamıza dikkat etmeyi öğrenmemiz, insanın olağanüstü ritüel becerisini yeniden keşfetmemiz için de ideal zamandır. Bizim için belirlenmiş ritüeller yok, bir formül veya bir geleneğin öngördüğü hiçbir şey yok. Bunun yerine, her birimiz kendi hayal gücümüze gitmeli ve belirli bir rüyayı onurlandırmaya hizmet edecek ritüeli kelimenin gerçek anlamıyla "hayal etmeliyiz."

Her ritüel, kendi iç benliğinizin hammaddesinden kişiye özel olarak yapılmalıdır. O, rüyanız, çağrışımlarınız ve yorumunuzu üreten aynı iç yerden akar. Bilinçdışının her dışavurumunun –ister rüya olsun, ister hayal gücü, vizyon veya ritüel– derinlerdeki aynı dağarcıktan çıktığını görmeye başladığımızda bütün iç çalışma çok daha az tehdit edici hale gelir. Ve o yüzden her şey birlikte çalışır.

ÇİÇEK TÖRENİ

Farklı insanların, rüyalarını onurlandırmak üzere nasıl yalın ritüeller tasarladıklarını göstermek için birkaç örneğe daha bakacağız.

İlki, bizi daha önce baktığımız bir rüyaya geri götürüyor: Manastır rüyası. Hatırlarsanız, daha önce bu rüyaya döneceğimizi söylemiştim: Rüyayı gören kadın, rüya çalışmasının dördüncü adımına yaklaştığında rüyaya ve ona ne olduğunu görmek için.

Rüyayı görenin deneyimi, rüyalarıyla düzenli olarak çalışan insanların iyi bildikleri bir gerçeği ortaya koyuyor: İç çalışmamızı yaparsak ve iç durumumuzu ifade etmek için küçük ritüeller yaparsak, genellikle bu, çevremizdeki dış dünyada büyük bir yapıcı enerji yükü oluşturur ve dış koşullarımızı asla tahmin edemeyeceğimiz yollardan şekillendirir. Bu, kolektif bilinçdışının varlığına dair elimizdeki kanıtın bir parçasıdır: Bilinçdışının bizi diğer insanlara ve tüm çevremize bağladığını görürüz. O yüzden büyük bir enerjiyi iç dünyaya odakladığımızda, çevremizdeki insanlarda veya durumlarda genellikle paralel bir enerji ortaya çıkar. Böylece iç çalışmamızla dışsal yollarla asla erişemeyeceğimiz şifaya erişebiliriz.

İşte bir kez daha manastır rüyası.

Manastırda

> Bir manastırdayım, şapele bitişik bir oda veya hücredeyim. Beni insanlardan ve şapelin kalanından bir parmaklık ayırıyor. Kudas ayini başlıyor. Hücremde tek başıma ayine katılıyorum. *Zazen* usulü bağdaş kurmuşum ama elimde tespihimi tutuyorum. Parmaklıktan, mırıltılar halindeki yanıtları işitiyorum. Sesler sakin. Gözlerimi kapatıyorum ve hücreme fiziksel olarak hiç kimse ve hiçbir şey girmemesine rağmen ben de kutsal ekmek ve şarapla ibadetimi yapıyorum. Ayin bitiyor. Odamın yanında açan çiçeklerin farkına varıyorum. Derin bir iç huzur hissediyorum.

Bu kadın, rüyası üzerinde çalıştıktan sonra bunun dini yaşamı ve pratiği üzerindeki etkilerini gördü. Ama bu konuda yapacak *fiziksel* herhangi bir şey düşünemiyordu. Bu bir içsel görüş meselesi gibi görünüyordu, içe dönük bir anlayış meselesi gibi görünüyordu. Hiçbir dış eylem ima edilmiyordu: Gerçekten de rüyayı gören dışarı koşup katılacağı bir dini grup aramaya başlarsa, bu, rüyanın ruhunu –rüyayı görenin o ruha dair bilinci içinde sessiz kalması– bozardı.

Sonunda genç kadın, rüya ve rüyanın onun için anlamı hakkındaki duygularını ifade edebilecek basit bir sembolik eylem düşündü: Rüyasında, komünyonu aldığında ayin sırasında hücresinin yanında aniden çiçeklerin filiz verdiğini görmüştü. Rüyasındaki gibi gidip çiçekleri topladı. Arabasına binip çiçeklerle okyanusa gitti ve ağırbaşlı bir tören yaptı: Denizin kıyısına gidip çiçekleri dalgalara attı.

Bunu fiziksel, yine de sembolik bir eylem olarak –aldığı armağanı toprak anaya, bilinçdışının dişil denizine geri verme– yapmıştı. O zamanlar bunun çok küçük olduğunu, böylesine harika bir rüyayı onurlandırmak için daha büyük

bir şey düşünmesi gerektiğini hissetmişti. Ama düşünebildiği tek şey buydu, o yüzden bunu yaptı. Rüyadan ötürü büyük bir minnettarlık duyuyordu ve bu, Tanrı'ya ve iç dişiline karşı bir minnettarlık eylemiydi.

Okyanustan ayrılıp sessizce evine döndü ve o sahildeyken, bir arkadaşının onu ziyarete geldiğini fark etti: Çok sık görmediği bir arkadaşıydı bu. Arabayla mahalleyi dolaştılar. Sonra birbiri ardı sıra, tesadüf gibi görünen ama tesadüf olamayacak birçok şey oldu.

Önce, arabayla giderlerken mahallesinde, evinden sadece birkaç blok ötede bir manastır olduğunu keşfetti. İrkildi çünkü iç dünyasında bütün gece ve bütün gün boyunca manastırdaydı. Arkadaşı, din görevlisi olmayıp manastıra girme izni olan birkaç kişiden biriydi, hatta kapının anahtarı bile vardı! Arkadaşı, durup kiliseyi ziyaret etmeyi ve rahibeleri selamlamayı önerdi.

Rüyayı gören, manastır şapeline girdiğinde kendini rüyasına geri dönmüş gibi hissetti. Daha önce hiç görmediği şapel, rüyasındaki şapelin tıpatıp aynısıydı. Her detay aynıydı. *Zazen* oturuşuyla meditasyon yapmak için kiliseye tek başına yerleşti ve rüya deneyiminin bütün anlamları, hisleri ve yoğun dinginliği tekrar içinden aktı.

Sonraki günlerde meditasyon yapmak, sessizce vakit geçirmek ve manastırlı olan kısmını beslemek amacıyla düzenli olarak manastırı ziyaret etmesi için ona da izin verildi. Rüyalar beldesinde manastır rüyası dış, fiziksel bir gerçeklik haline gelmenin yanı sıra bir iç gerçeklik haline geldi. İç akışla dış akış, birlikte hareket eden paralel enerji sistemleri haline geldiler.

Bütün bunlardaki paradoks şu: Bu kadın, "aidiyet"in veya kurumsal dinin bütün dışsal biçimlerinden vazgeçmeye hazır olduğu noktada, kendini birdenbire fiziksel bir

manastırda, fiziksel bir şapelde, haftanın birkaç saatini dini cemaat anlamında birlikte geçirebileceği fiziksel bir rahibeler grubunda bulmuştu. Ve bunların hiçbiri rüyasında gördüğü iç manastırla, ruhun iç yaşamıyla (dışsal ve kolektif dini biçimleri aşan bir yaşam) çelişmiyordu.

Görebileceğiniz üzere, rüya görenin büyük rüyası için yaptığı ritüel ona pek görkemli gelmiyordu. Ama "çiçek töreni" rüyadaki basit ve güçlü sembollere tam olarak uygundu. Bu tören, rüyanın iç dünyası ile dışarıdaki fiziksel dünya arasında bağlantı kuruyor, günün ilerleyen saatlerinde aynı anda olan olayları kolaylaştırıyor ve gerçekliğin iki yanını birbirine bağlıyordu.

Böyle yaşamayı öğrenirsek, bütün rüyalarımızın hem içimizde hem dışımızda tezahür ettiğini görürüz. Bizi ince bağlantıları görmekten alıkoyan sadece farkında olmamamızdır. Ritüellerimiz ve törenlerimiz, iç dünya ile fiziksel dünyanın nerede buluştuğunu ve paralel enerji alanlarında hareket ederken birbirlerini nerede yansıttıklarını görmemize yardımcı olabilir.

YAPACAK HERHANGİ BİR ŞEY DÜŞÜNEMEDİĞİNİZDE

Doğrudan rüyanızla ilgili bir şey düşünemeseniz bile her zaman basit bir fiziksel eylem gerçekleştirebilirsiniz. Rüyanızın onuruna dışarı çıkıp sokağınızda dolaşın, tüm düşünebildiğiniz buysa. Bir mum yakın. *Bir şey* yapın. Rüyanızın onuruna bilinçli olarak bir eylem –herhangi bir eylem– yaparsanız, bu bilinçdışınıza etki edecektir.

Benimle analiz yapmaya gelen harika bir adamı, bir keşişi hatırlıyorum. Bu keşiş, maddi dünyaya Thomas Aquinas'ın yaklaştığından daha fazla yaklaşmamıştı. Bir entelektüeldi ve onun için her şey manevi, teorik ve soyuttu.

Rüyalarına yanıt olarak hayal ve teolojide en yüksek uçuşları yapıyordu. Ama rüyaları duygusal yaşamında, pratik yaşamında, insanlarla ya da etrafındaki dünyayla ilişkilerinde hiçbir zaman karşılık bulmuyor gibiydi.

Rüya çalışmasının dördüncü aşamasına gelinceye kadar her şey yolundaydı. Sonra bana kızdı, rüya hakkında neden bir şey yapması gerektiğini anlamadığını söyledi. Zihniyle anlamasının, teoriyi kavramasının yeterli olduğunu düşünüyordu.

Bir gün bir rüya üzerinde çalıştık ve her zamanki gibi bana kızdı ve "Peki, *bununla* ilgili ne yapmamı bekliyorsunuz?" dedi. Bilinçdışımın bir yerinden mantıksız bir tepki çıkıverdi: "Rüyanın onuruna dışarı çıkıp on ağacın kabuğuna bakabilirsiniz."

Şaşırdı, bana baktı, ayağa kalktı, bir şeyler mırıldandı ve odadan çıktı. Kendimi biraz mahcup hissettim. Rüyada ağaçlar veya ağaç kabuğu hakkında bir şey yoktu. Ağzımdan çıkan şey karşısında onun kadar şaşırmıştım.

Yaklaşık üç saat sonra keşiş büyük bir heyecanla gelip kapımı çaldı. "Robert!" dedi. "Ağaçlardaki kabuğun ne kadar ilginç olduğunu bilemezsiniz! Bir kısmı kahverengi; bazıları gri; bazıları pürüzsüz; bazılarında büyük kırışıklıklar var. Ve içlerinde küçük canlılar yaşıyor. Kuzey tarafındaki renk, güney tarafındaki renkten farklı ve üzerinde yosun yetişiyor. Ve... Ve ağaç kabuğunun ne kadar güzel ve ilginç olduğuna inanamazsınız!"

Bu kişi, o üç saat içinde, ilk kez kendi fiziksel varlığının ve fiziksel dünyanın bilincine vardı. Ruhu fiziksel dünyadan ayrı değil, onun *içinde* gördü. Sanki bir Zen Budist *koanı* oluşturmuştuk: "On ağaçtaki kabuk nedir?"

*Koan*lar, Zen *roşis*in (üstadın) geleneksel olarak keşişlere verdiği şifreli sözler veya kısa hikayelerdir. Üstat, onlardan

*koan*ın "cevabı"nı bulmalarını ister. Ama *koan* öyle kurulmuştur ki sıradan ego mantığı çerçevesinde hiçbir yanıt bulamazsınız. Keşişlerin geleneksel kategorilerin dışına çıkıp irrasyonel, sezgisel bilgeliğe geçmeleri gerekir. Ünlü bir *koan* örneği şudur: Bana alkışlayan tek elin sesini göster.

Bütün *koan*larda olduğu gibi, "On ağaçtaki kabuk nedir?" sorusunun da sıradan bir cevabı olamaz. Ama arkadaşım kendi cevabında bütün evreni on ağacın kabuğunda bulduğumuzu keşfetti!

SAĞDUYUYU KULLANMA

Genellikle hayal gücünüz rüyanız için iyi bir fiziksel ritüel üretecektir. Bu konuda yardım almak için hayal gücünüze gitmelisiniz: Öğrendiğimiz üzere, hayal gücü ve rüyalar aynı kaynaktan gelir ve birbiriyle uyumludur. Ama hayal gücünüzün ürettiği her şeyi dışarıdan hareket ettirmemeniz gerekir. Aklınızı da kullanmalısınız!

Hindu Aziz Sri Aurobindo bir keresinde şöyle demişti: "Neden insanlar dünyadan vazgeçmeye başladıklarında vazgeçtikleri ilk şey sağduyu oluyor?" Rüyaların yeni ve büyülü dünyasıyla karşılaştığınızda eski, dar dünyanızdan vazgeçmekte olduğunuzu hissedebilirsiniz. Ama sağduyudan vazgeçmeyin. Çevrenizdeki insanlara karşı nezaket veya saygıdan vazgeçmeyin. Rüya çalışmasının bu dördüncü adımı, bu fiziksel ritüel yapıcı bir şekilde kullanılırsa hayatınızı derinden etkileyebilecek çok güçlü bir araçtır. Ama onu budalaca veya sorumsuz bir şekilde kullanırsanız sizin için de, başkaları için de büyük bir üzüntüye neden olabilir. Başkalarını ve onların duygularını devreye sokan, çok çarpıcı veya ihtilaflı şeyler yapmadan önce iki kez düşünün.

Rüyalarınıza karşılık olarak, gereksiz yere başınızı belaya sokacak şeyler yapmaktan kaçınmalısınız. Diğer insanlarla yıkıcı çatışmalara girmemelisiniz. Rüyanızı, sorun çıkarmanın bahanesi olarak kullanmayın.

Bazen bir rüya bize, başka biriyle aramızdaki çatışmayı hatırlatır. Ya da içimizdeki "her şeyden kurtulma", toplumun kısıtlamalarından, sorumluluk veya yükümlülükten sıyrılma özlemini harekete geçirebilir. Bu gibi durumlarda aşırı tepki vermemeye, uzun uzun ve dikkatlice düşünmeden dünyanızı veya ilişkilerinizi yeniden düzenlemeye kalkışmamaya dikkat etmelisiniz. Aceleyle, düşünmeden hareket ederseniz çok fazla zarara yol açabilirsiniz.

Bir zamanlar, lisansüstü öğrenimini sürdüren bir hastam vardı. Oda arkadaşına –yakın bir arkadaşı– sorumsuz olduğu için kızmıştı. Hastam bir gece rüyasında oda arkadaşına öfkeli bir konuşma yaptığını ve konuşmanın yumruk yumruğa kavgayla sonuçlandığını görmüştü.

Uyandığında içinden bir ses gidip oda arkadaşının ağzının payını vermesini, ona nasıl bir ahmak olduğunu söylemesini ve onunla açık açık konuşmasını söylemişti. Ama bunun yerine hastam rüya çalışmasını yaptı. Şunu sordu: "*İçimde* oda arkadaşımın görüntüsü ile temsil edilen kişi kim?" Onu asıl altüst edenin, derslerine çalışmaktan alıkoyanın *kendi* sorumsuzluğu olduğunu fark etmeye başladı. Kendi tembel ve dağınık olma eğilimini temsil etsin diye arkadaşının görüntüsünü seçmişti.

Bu genç, rüya çalışmasının dördüncü basamağına geldiğinde rüyasını somutlaştırmak için hangi fiziksel ritüeli yapabileceğini sordu kendine. Arkadaşıyla kavga etme ayartısı hâlâ çok güçlüydü ama o buna direndi.

Bunun yerine oturup büyümesi, bazı kararlar vermesi ve bir yetişkin olması gereken kısmına uzun bir mektup

yazdı. Birkaç sayfa yazdı. Sorumluluk alma, seçimler yapma ve fedakarlıklarda bulunma, bir programa bağlı kalma hakkında öğrendiği her şeyi açıkladı: *İç* oda arkadaşının bilmesi gereken her şeyi.

Mektubu zarfa koydu, zarfa kendi adresini yazdı, sonra postaneye gidip resmi bir mektup gönderme töreniyle mektubu gönderdi. Ertesi gün mektup posta kutusuna ulaştı. Kendi adresine gönderilen bu zarfı açınca sarsıldı. Sanki uzaktan gelen bilinçdışının sesi, onunla mektup aracılığıyla konuşuyor gibiydi. Bundan sonraki haftalar boyunca, birkaç günde bir mektup yazıp kendine gönderdi. Aldığı her mektupla birlikte rüyasının mesajı ve imaları bilincine daha derinden işledi. Bu, hayatına bakışını kalıcı olarak değiştirdi.

Bu örnek, ilkemizi açıklığa kavuşturuyor: Rüya çalışmasının dördüncü adımı, kızgın olduğunuz insanlarla gösterişli bir şekilde yüzleşmeniz, ilişkilerinize son vermeniz veya yıkıcı şeyler yapmanız demek değildir. Bol bol konuşmayla "işleri düzeltmeye" çalışmak demek de değildir. Bu sizi hiçbir yere götürmez. Dördüncü adım, rüyanız ve tasvir ettiği sorunla ilgili kişisel sorumluluğunuzu onaylayan fiziksel bir ritüel olmalıdır.

Dışarıdaki bir kişiyle bitmemiş bir işiniz varsa, rüya çalışmanızı ve size özel ritüelinizi yaptıktan, kargaşada payınıza düşen sorumluluğu üstlendikten sonra o işe yapıcı ve çatışmasız bir şekilde yaklaşabilirsiniz.

Ritüellerinizi incelikli ve abartısız, olumlu ve olumlayıcı tutarsanız ondan en iyi sonucu elde edersiniz.

Ritüel, insan gerçekliğinin zıt kutupları arasında bir sentez yapmak için en güçlü araçlarımızdan biridir. İki yarımızı birbirine bağlayan bir sanattır. Arketipal, ruhsal *yang*, *yin* doğamızın somut dünyasallığına bağlanmalıdır.

Soyutlama ve teorinin içinde öylesine yolunu yitiren eril ruhun, dişil toprağa kenetlenmesi gerekir; doğrudan dişil ruhu deneyimlemesi gerekir. Gerçekliğin dişil yanına giden yol somutluk, anne olarak madde ve dünyayla bağlantılı olmaktan geçer. Bütün bunlar, en doğrudan, fiziksel eylem yoluyla bir araya gelir.

Rüyanızda gördüğünüz dünya, zamanla mekanın dışında var olan iç dünyadır. Onun enerji ve mesajının bir kısmı, bu somut insan dünyasında ete kemiğe bürünmeli; günlük yaşamınıza girmelidir çünkü siz yaşamadıkça onun hakikati kaybolur.

RÜYA ÇALIŞMASI AÇIMLAMASI: DÖRT SERSERİ

Dört aşamalı sistemimizi pratik bir şekilde göstermek için örnek bir rüya üzerinde çalışacağım; sizi de bana katılmaya çağırıyorum. Bu, yıllar önce gördüğüm epey kısa bir rüya. Ama küçük ve basit görünen rüyaların, rüyayı gören için sarsıcı etkileri olabilir; tıpkı bu rüyanın benim için olduğu gibi. Bu rüya, rüyanın mesajının anlamını ortaya çıkarmak için arketip göndermeler ile tamamen kişisel çağrışımların nasıl birlikte kullanılabileceğini de gösteriyor.

İşte rüyam.

Dört Serseri Rüyası

Memleketim Portland, Oregon'dayım. İlkokula gitmek için yürüdüğüm Williams Sokağı'nda yürüyorum. Burası benim eski mahallem, tıpkı çocukluğumdaki gibi. Köşedeki Japon manavın yanından geçiyorum, dükkan hâlâ duruyor. Eski mahalleyi ziyaret ediyor olmalıyım. Şimdiki yaşımda olduğumu hissediyorum ama o yere eski haliyle geri götürülmüşüm.

Boş bir arsayı geçiyorum. Orada pusuda bekleyen bir şey olduğunu hissediyorum. Birden soyulacağım içime doğuyor. Durup arka cebimden cüzdanımı çıkarıyor, içindeki nakit parayı alıyorum. Kırk dolarım olduğunu görüyorum. Parayı, göğsümün üzerindeki sol gömlek cebime sokup cüzdanı tekrar arka cebime koyuyorum.

Dört genç serseri çalılıktan çıkıverip çevremi sarıyor. Bunun, sezdiğim soygun olduğunu biliyorum. Kaçmanın faydasız olduğunu görüyorum: Onlar dört kişiler; benden daha genç ve daha güçlüler. "Evsiz barksız kimseler" ve beni kolayca alt edebilirler.

Beni dikkatlice araştırıyorlar; ayakkabılarımdan başlayıp yukarı doğru çıkıyorlar. Arka ceplerime ulaştıklarında cüzdanımı buluyorlar ama para bulamıyorlar, o yüzden aramaya devam ediyorlar. Sol taraftaki gömlek cebime geldiklerinde kırk doları buluyorlar. Ama o an itibarıyla benimle o kadar çok zaman geçirdiler ve o kadar çok fiziksel dokunuş oldu ki "beni tanıyorlar." Bir anlamda tanıştık, arkadaş olduk.

Durup benimle dostça konuşuyor ama paramı almıyorlar, çünkü artık arkadaşız ve kimse arkadaşının parasını almaz. Bu serserilerin arkadaşım olmasından saçma bir şekilde mutlu oluyor, onları çok seviyorum.

BİRİNCİ ADIM: ÇAĞRIŞIMLAR KURMA

Rüyanın üzerinden geçerken, çağrışımlarınızı kağıda aktarmanın iki yolunu göstermek üzere iki format kullanacağım. İlk format, çok özlü ve kısadır. Aşağıda gördüğünüz gibi, sembolü sol kenara koyuyorum ve sonra sembole yanıt olarak aklıma gelen çağrışımları en kısa biçimiyle yazıyorum.

İkinci format, çağrışımlarınız hakkında kağıt üzerinde kendinizle konuşmanın daha sohbeti andıran bir biçimidir.

İkinci formatı, okur için gayriresmi bir yorum olarak kullanıp bazı çağrışımlarımı nasıl kurduğumu açıklayacağım. Bu formatlardan herhangi birini veya daha önce öğrendiğimiz "teker ve parmaklar" diyagram yöntemini kullanabilirsiniz.

Bu malzemeyi okurken, genellikle her görüntüyle ilgili pek çok çağrışımımın olduğunu ve bu çağrışımlardan yalnızca birkaçının gerçekten "cuk oturduğunu" veya nihai yoruma uyduğunu fark edeceksiniz. Aslında sayfalarca süren ve sonunda uygulanabilir olmadığı ortaya çıkan bütün bu çağrışımlar arasında dolanmanın sabrınızı taşırdığını görebilirsiniz.

Bütün bu çağrışımları kasıtlı olarak olduğu gibi bıraktım. Böylece bütün farklı çağrışımları denemek, "cuk oturan"ları bulmak, onları benliğin iç kısımlarına uydurmak ve son olarak her şeyi bir yorumda birleştirmek için kişinin gerçekte neler yapmak zorunda olduğunu görebilirsiniz. Bu rüyaya dönmem ve her şey yerine oturmaya başlamadan önce çağrışımlar kurmam birkaç haftamı aldı. Ama buna değdi: Rüya, kim olduğumla ilgili anlayışımı ve hayatımın akışını değiştirdi.

Rüya Sembolleri ile İlgili Çağrışımlarım

Williams Sokağı ve eski mahalle

Çatışmanın bilincine varmadan önceki çocukluk dönemi: "Yeryüzü cenneti." Sokaklar: Çocuğun, insanların bir araya geldiğini, bütünlüğü fark ettiği ilk yer. Kolektif varoluşun başlangıcı. Nostalji.

Benim için Williams Sokağı, çocukluğumda "uyanmadan" ve yaşamın doğasında var olan bölünme ve çatışmaların farkına varmadan ön-

ceki yaşam dönemini temsil ediyor. Eski ahşap evleriyle o mahallede çocukluk sade, mutlu bir dönemdi. Williams Sokağı, benim için sokağın ta kendisi: İnsanların yaşadığı ve bir araya geldiği, iş yerlerinin, küçük medeniyet merkezlerinin ve kolektif insan varoluşunun olduğu yerler olarak tüm sokak hissimi oluşturan arketip sokak. O mahallede "yeryüzü cenneti"ndeydim. Bu, ahlaki çatışmalara, doğru ile yanlışa uyanmadan önceki, dünyada ihanet ve nefretin olduğunu öğrenmeden önceki zamandı. Bu, benim bilinç öncesi yeryüzü cennetimdi.

Japon manav

Başka bir kültürden insanlar. Ritüel, tören, zarafet ve inceliği olan kültür. Kimonolu hanım. Nezaket. Leylak sepeti, pirinçli kekler. Zen Budizm. Hindistan. His ve ilişki. Yansıtma dışındaki ilişki, kayıtsızlık, duygusallık.

Aklıma gelen ilk şey şu: Bu, benim başka bir kültürden insanlarla ilk tanışmamdı ve beni büyülediler. İlk defa insanlardaki farklılıkların bilincine vardım; ritüelleştirilmiş, zarif ve hassas bir yolla iş görmenin bilincine vardım. Bir akrabanın kimono giymiş olarak Japonya'dan geldiğini hatırlıyorum. İnsanlar karşılıklı eğilip birbirlerine nazik sözler söylüyorlardı. Bu arada ben formalitelerin güzelliğinden, eski moda Japonların nasıl gösterileceğini bildikleri nezaket ve saygıdan etkilenmiş bakıyordum. Bu, orta sınıf Portland'da, kendi İngiliz topluluğumda hiç görmediğim bir şeydi.

Japon ailesi, kendi ailemde biraz nezaket ve resmiyet duygusunu ortaya çıkardı: Büyükannem her yıl onlara bir sepet leylak gönderiyor ve

bir gün sonra armağanımızın karşılığı olarak her zaman bir paket ince pirinç keki evimize teslim ediliyordu.

Japon manavın içimde açtığı dünya, o zamandan beri içgüdüsel olarak büyütmeye çalıştığım bir vizyondur. Bu, beni Japonya ve Hindistan'a seyahat etmeye sevk eden dürtünün başlangıcıydı. Bununla Zen Budizmi, Doğu felsefesi ve Hindu kültürüne kendiliğinden olan ilgim arasında bağlantı kuruyorum. Japon ailesi içime, kendi kültürel deneyimimin dışında olan yüksek, asil ve güzel bir şeyi yerleştirdi.

Yıllar sonra geleneksel Doğulu insanların benim için bir sıcaklık ve yakınlık kapasitesini temsil ettiğini de anladım. Bu, pek çok Amerikalının sahih his ve ilişkinin ikamesi olarak kullandığı sığ, teklifsiz, yapay, sırta şaplak vurur tarzda "kişisel ilişki" ile aynı şey değildir. Ve Japon kültürü, özellikle Zen kültürü en iyi biçimiyle iç dünyaya, dini deneyime ve güzelliğe gerçek bir saygıyı temsil eder. Bütün bu çağrışımlar bu tek sembolden aklıma geliyor.

Boş arsa

Şehrin ortasında gelişmemiş = ilkel, vahşi bir yer. Arsayı sokaklar çevreliyor: Arsanın sınır çizgileri, sınırlar, biçim, yapı. Ama boş arsada biçim yok. Medeniyetsiz. Yasanın erişimi dışında. Vahşi doğa parçası. Her yıl yabani otları temizlemeli. Yangın tehlikesi. Kanun kaçaklarının saklanma yeri. İnziva. Dini inziva mı? Gölgeli yer: Gölge yeri mi? Bilinçli alanların ortasında bilinçdışı yer mi?

Bana göre boş bir arsa, şehrin ortasındaki el değmemiş, ilkel bir toprak parçasıdır. Çevresin-

deki her şey medeni, gelişmiş, insan kullanımına dönüştürülmüştür ama arsa hâlâ bir vahşi doğa parçası gibidir. Boş arsa (benim için "medeniyet"i temsil ettiğini düşündüğüm) sokaklarla çevrili ve onlar tarafından belirlenmiş olsa da "medeni" değil. Robin Hood'un Sherwood Ormanı gibi serserilerin, kelimesi kelimesine "kanun kaçakları"nın gizlenebildiği bir yer izlenimi uyandırıyor. Arsayı bilinçdışı ve gölgeyle de ilişkilendiriyorum: İçimde bilincin çevrelediği ama gölgede ve bilinçli kontrolümün dışında olan bir yer.

Cüzdan — Parayı sakladığınız yer, kaynakları saklamaya yarayan yer. Kredi kartları, kimlik, dolayısıyla cüzdan = insanlarla geçinmek için bir tür *pasaport*. Cüzdan genellikle arka cebe konulur, parayı "kalça" hizasında tutar. Cüzdan = yararlı ama gösteri amaçlı da olabilir; iddialı, yapay bir güvenlik biçimi.

Para — Kırk dolar = dört. Dört = bütünlük, tam olma, bütünsellik, bir döngünün veya sentezin tamamlanması. Para bir kaynaktır. Enerji? Güç? Psikolojik kuvvet veya güç. Yaşam gücü, yatırım yaptığınız bir şey. "Kalça" veya göğüs hizasında saklayın. Nereye yatırılır? Nerede çalıştırılır?

İşte arketipsel kapsam genişletmenin yardımcı olmaya başladığı yer burasıdır. Rüyalarda sayıların çok önemli olduğunu biliyorum ve dört sayısının geleneksel bir tam olma, birlik, bütünlük, bütünsellik sembolü olduğunun farkındayım. Bu, çoğu dinde, simyada, eski felsefi sistemlerde böyledir. Yunanlar dört unsura (toprak, hava, ateş ve su) inanıyorlardı. Hıristiyan

mandalasında, İsa'nın çevresinde dört bölüm halinde gruplaşmış on iki havari vardır. Amerikan yerlileri, dinlerini dört yön ve dört rüzgar etrafında yapılandırmışlardır. Dört, bireyin ana unsurlarının bütün bir bilinç halinde bir araya getirilmesini temsil eder.

Para, *kaynaklarla* bağlantılı gibi görünüyor: Belki fiziksel veya psikolojik enerji veya daha derin bir düzeyde yaşam gücü. Para, kişinin *yatırım yaptığı* bir şeydir. Öyleyse yaşam gücümü, dikkatimi, ana enerjimi nereye yatırıyorum? Kaynaklar aynı zamanda kişisel yeteneklerdir, güçlü yönler ve zekadır. Bir şeyin yapılması için parayı kullanabilirsiniz, dolayısıyla para pratik şeyler kapasitesidir, bir şeyi başarma yetisidir. Para, çabalarımızla *kazandığımız* bir şeydir. Çalışmamızın, disiplinimizin, uzmanlığımızın birikmiş değerini temsil eder.

Arka cep (Kalça cebi)

Çakralardan [bilinç merkezleri] biri kalçalara yakındır; kişiliğin içgüdüsel, duygusal yanıdır, iç organ enerjilerini kontrol eden merkezdir. *To be hip* (afyon kullanmak). *Hippie* (hippi) sözünün kökeni = başlangıçta uyuşturucu modasına uyma. Ayrıca, *hip* = güne uyma anlamına gelir ve "olup bitenlere uyma" (*hip to what is going on*), hızlı müzik-dans akımına uyma (*hip to the jive*) gibi deyimlerde kullanılır.

To be hip sözünün eski afyon altkültüründen geldiğini öğrendim; bu altkültürde, *to be on your hip* "afyona bağlı trans halinde uzanmak" anlamına geliyordu. Beat kuşağında psikedelik maddeler ve marihuana popüler hale geldiğinde, bu tür şeyleri yapanlar "modaya uyan" (*hip*) kişiler-

di. Halk arasında kullanılan "hippi" (*hippie*) kelimesi buradan geliyordu. Benim çağrışımlarım nelerdi? Bana göre, hippi yaşamının büyük kısmı "sevgi" ve "ruhanilik" temelinde yaşama iddiasına dayanır ama aslında sorumsuz ve bağımlı olmadır. Hippilik, anne kompleksinin olumsuz yanında kalmanın bir yoludur.

Bir başka çağrışım: *shooting from the hip* (açık açık konuşma).

Kundalini yogada, bir bilinç merkezi olan kalça bölgesinde bulunan bir çakra vardır. Sanırım bu çakra *iç organ* enerjilerini kontrol eder; bu enerjiler, yoga sembolizminde ham duygu-heyecanlar ve ham içgüdüsel hayvan enerjileri anlamına gelir. Kişi bu bilinç merkezini geliştirdikten sonra bilinç bedendeki daha yüksek çakralara taşınmalıdır. Öyleyse paramı kalçadan göğüs hizasına taşımam, hayatımın odağını iç organlar veya "kalça" hizasından uzaklaştırmak anlamına gelebilir.

Benim için *hip* kelimesinin akla getirdiği cuk oturan diğer çağrışım, "güne uyma" veya "moda olma" fikridir. Enerjimi bir grup insanla "birlikte" olmaya veya "modanın bir parçası" gibi hissetmek için bağlantı kurmaya harcadığım örnekleri düşünebilirim.

Göğsün üzerindeki sol gömlek cebi

Kalbin üzerinde. Kalp değerleri = his değerleri. His işlevi. Kundalini'de *anahata çakrası*. Enerjiyi kalp hizasına yatırın. İnsanlarla hisse dayalı ilişkiler.

Bu rüya, benim için yavaş yavaş açılan gizemli bir hikaye gibiydi. Önce sol gömlek cebi ile hiçbir çağrışım kuramadım. Kırk doların yukarı, o cebe doğru hareketinin bir şekilde rüyadaki can

alıcı nokta olduğunu, kalan bütün olayları üreten nokta olduğunu hissetmiştim. Ama kesinlikle gerçekten "cuk oturan" bir çağrışım bulamadım.

Her türlü çılgın çağrışımı denemem ne kadar sürdü bilemiyorum: Günlerce, belki haftalarca. Sonra aklıma cebin kalbin üzerinde ya da kalp hizasında olduğu geldi. Pantolon cebine "kalça" cebi denebiliyorsa, bu gömlek cebine de "kalp" cebi denilebilir. Bu, bir çağrışım seline yol açtı. Kalp değerleri, *his* değerleridir. Kalp seviyesi, his seviyesidir.

Jung'un modelinde, hissetme işlevi bazı insanların sandığı gibi duygu-heyecanlarla bağlantılı değildir. Hisler ve duygu-heyecanlar, psikede farklı enerji sistemleridir. İnsanlar *hissettiklerinde* aslında değer *atfederler*. Başka birine karşı sevgi hissediyorsanız, o kişiye en yüksek değeri veriyor, o kişinin değerini, kıymetini onaylıyorsunuz demektir. Bir şeyin güzel olduğunu *hissediyorsanız*, gene o şeye değer veriyorsunuz veya o şeydeki bir değeri tanıyorsunuz demektir.

Bundan ötürü, hissetme işlevi *değer verme* işlevi olarak adlandırılabilir. Bu, görevi psikede insan, nesne ve fikirlerdeki değerleri tanıma ve yüksek değerli olanı düşük değerliden ayırma olan işlevdir. Bu, size belirli kişilerin sizin için iyi olup olmadığını, his anlamında sizin için "besleyici" mi, zehirli mi olduğunu söyleyen hissetme işlevinizdir. Hissetme işleviniz bilinçli olarak çalışıyorsa, neyin sizin için doğru olduğunu ve neyin sizin için yıkıcı olacağını söyler size.

Bir kez gömlek cebinin *kalp* hizasına denk geldiğini gördüğümde, kundalini yoga ile daha fazla çağrışımın önü açıldı. *Anahata çakrası* da kalp hi-

zasında bulunur. Bu bilinç merkezi, incelikli hisleri üretip kontrol etmesi ile bilinir: Sevginin güçleri, his meselelerinde ince ayrım, güzelliği takdir, manevi his, bencil olmayan sevgi ve diğer insanlarla ilişki. Bu çakra neyin iyi, doğru, asil veya güzel olduğuna dair hisler yaratır. Kundalini, hisler ile duygu-heyecanlar arasında aynı ayrımı yapar çünkü belli ki kişiyi "heyecanlı" veya havai biri yapan ham, ilkel duygu-heyecanlar daha düşük bir çakra ile bağlantılıyken, yalnızca daha rafine ve "rasyonel" hisler *anahata çakrası*ndan gelir.

Serseriler

Kanun kaçakları. "Yasa"dışı kişiler = bilinçli zihnin veya ego dünyamın yerleşik "düzen"inin dışındaki bir şey. Toplumun kararlaştırdığı şeyin dışında. Gölge. Bozguncular çünkü para çalıyorlar, dolayısıyla enerjimi, gücümü, kaynaklarımı çalıyorlar. *Dört* serseri = kırk dolardaki dört niteliğiyle benzerlik. *Dört* = tamlık, birlik, bütünlük. Bütünlük, psikemin "serseri" yanından mı geliyor? Kalp hizasına koymazsam enerjimi mi çalıyorlar? *Çete* = "bana saldırmaya hazırlanan topluluk."

Görebileceğiniz üzere, zihnim şimdiden rüya çalışmasının ikinci adımına geçmeye çalışıyor: Doğal olarak, bu serserilerin iç benliğimin hangi parçası olduğunu düşünüyorum. Onlarla *gölge* arasında bağlantı kuruyorum çünkü egonun genel "bilinç alanı"nda, yani medeni şehirde yaşıyor gibi görünüyorlar ama bilincimin veya kontrolümün dışında, gölgeli, bilinçdışı boş bir arsada yaşıyorlar. Onlar belli ki bastırılmış bilinçdışım. Eril yanımın bilinçli egoya asimile olmaya veya onunla bir sentez oluşturmaya çalışan parçaları.

"Kanun kaçağı" olduklarına göre, bu benim için egomun yerleşik dünyasının kontrolü dışında, yerleşik tavırlarımın veya kendi imajımın, kendimle ilgili kavrayışımın dışında oldukları anlamına geliyor.

Dört kişiler. Bu bana paradoksal olarak serseri ve dolandırıcı olmalarına rağmen benim için *tamlığı* temsil ettiklerini gösteriyor. Bu, benliği tamamlayıp bütünsel bir birey olmak için onları bilinçli yaşamıma getirmem gerektiği anlamına geliyor.

Soygun ile temel bir psikolojik ilke arasında bağlantı kuruyorum: Kendinizin bir parçasını bastırıp bilinçli hayatınızdan uzak tutarsanız bir hırsıza dönüşür ve bir nevroz oluşturarak zamanınızı ve enerjinizi "çalmaya" başlar. Bu, onun hayatınıza zorla girme yoludur. Sizi sabote eder ve istediğiniz gibi çalışmanızı engeller. "Soygun", fiziksel semptomlar, hastalık, nevroz, anksiyete biçimini alabilir. Hatta bu rüyadaki dört serserinin yaptığı gibi, "size saldırmaya hazır" gibi görünen "talihsizlik" biçimine bürünebilir.

Rüyamda egomun *aşırı güçlenmesini*, bilinçdışı arketiplerinin genellikle egodan daha güçlü olması gerçeğiyle ilişkilendiriyorum. Egom, bilinçdışı içerikle senteze gitmeyi reddederse bilinçdışı ego hayatımı durdurma gücüne sahiptir. Rüyamda durma noktasına gelmiştim ve durum olumlu bir şekilde düzeltilmezse daha sonra pratik hayatımda bu "durma"yı deneyimleyecektim.

Para arayışı

Rüyalarda fiziksel temas, psikenin kısımları arasında iletişim anlamına gelir. Karşı kutuplar arasında iletişim: Bilinçli–bilinçdışı, ego–"serse-

riler", ego–gölge. Psikede sentez çatışma olarak başlar, arkadaşlıkla son bulur. Kaynak arama. Para bulmak, parayı nereye koyduğumu bulmak kadar önemli değildir.

Arkadaşlar, arkadaş olma

Çatışmayı sona erdirme, güçleri birleştirme, karşıt çiftleri birleştirme: İlkel serserilerle saygın ego. Benliğin diğer parçası ile sentez. Gölge ile sentez. Gölgenin bakış açısına uzanma. İletişim çatışmayla, hırsızlıkla başlıyor. Sentez veya ortaklıkla bitiyor. Serserilerden öğren. Hayatta kanunsuzluğa yer aç. Para doğru seviyeye yatırılırsa, arkadaşlık mümkündür.

Rüyalarımızdaki kişiler arasında tanık olduğumuz bütün etkileşimler bütünsel benliğimizin çeşitli kısımları arasındaki iletişim biçimleridir. Kavga, savaşlar, aşk, nefret, dostluk, düşmanlık söz konusu olabilir. Bütün bunlar içimizde bir arada var olan kutupların birbirine sürtünmesidir, farklı enerji sistemlerinin birbiriyle "tanışması"dır.

Öyleyse bu parayı arama garip bir şekilde egomun, benliğimin "serseri", gölge kısmı ile tek iletişim biçimidir. Psikede iletişimin çoğu çatışmayla başlar. Kişiliklerimizin bilinçdışı kısımları, bilinçli zihnin baskın tavırlarına ve güç sistemlerine karşı "eşit zaman" için, belli bir tanınma için savaşmak zorundadır. Ama kavga etme, soyma, bir çeşit yüzleşme, hiç temas olmamasından daha iyidir. Ego, bu çatışmadan kendini gölge tarafın bakış açılarına ve değerlerine açmayı öğrenebilirse, o zaman çatışma yavaş yavaş arkadaşlığa ve senteze dönüşür.

İKİNCİ ADIM: RÜYA GÖRÜNTÜLERİNİ KENDİMİN SPESİFİK PARÇALARINA VE İÇ YAŞAMIMDAKİ DİNAMİKLERE UYGULAMA

Williams Sokağı ve eski mahalle

Şimdi Williams Sokağı'nın temsil ettiği parçamı ve içimde süren gerçek dinamikleri bulmaya çalışacağım.

Cuk oturan bir çağrışım yeryüzü cennetiydi: Yani başlangıçtaki, dünyanın bölünmüşlüğünü hissetmeyen bölünmemiş çocukluk hali. Kişi anne babası, ailesi ve çevresindeki dünyayla tamamen bütünleşmiş hisseder kendini. Çözülmesi gereken uyumsuzluklar yoktur, çatışmalar yoktur.

Bu, niçin bu rüyada gündeme geldi acaba? İçimde buna denk düşen neler oluyor? Çocukluğa dair bir şey ortaya çıktığında, bu, rüyanın kişinin hayatının genel resminden, çocukluktan mevcut ana kadar devam eden ilerleme veya gelişim aşamalarından söz ettiğinin bir işareti olabilir. O halde, bir gelişim aşamasından diğerine bir geçiş arayabilirim.

Buradaki ipucu, Japon manav. Japon ailesinin niteliğini, genel olarak Williams Sokağı'nın niteliğiyle nasıl karşılaştırabilirim? Buna aşamalar ve etkiler olarak bakarsam yerine oturur: Williams Sokağı beyaz, orta sınıf, dışadönük, heyecan odaklı tavrımla bir çocuk olarak dünyaya temel yönelimimi temsil ediyor.

İngiliz dünyamla kaçınılmaz olarak çatışmaya girecek olan kendi kişiliğimdeki yabancı unsuru, çocukluğumda sokağın köşesinde oturan Japon ailesi temsil ediyor: Bu, benim içedönük, his ya-

nım, içimdeki kalp unsuru; İngiliz kültüründen farklı bir değerler bütünü.

Rüyaların dört gelişim aşamasına sahip olduğu söylenir. Tam bir rüya olması için bunların hepsinin var olması gerekir:

1. Oyunda rol alanlar (kişiler ve yerler)

2. Sorunun dile getirilmesi

3. Rüyadaki soruna yanıt (gelişim)

4. *Lysis* (yani sonuç veya çözüm)

Olayın geçtiği yer, Williams Sokağı: Benim yerleşik, ciddi, dışadönük, pratik İngiliz dünyam. Japon manavı görünce sorun belirlenmiş oluyor. Sorun, karşıt değerleri temsil eden bir kültürle erken çocuklukta başlayan bir karşılaşma. Ama bu kültürün yaptığı tek şey, çocuğu kendi içinde uyuyan, uyanmayı bekleyen karşıt değerlere uyandırmaktır. Bu, gölgeyle ömür boyu sürecek olan bir karşılaşmanın başlangıcı, benliği tamamlamaya yönelik bir harekettir.

Bu sorunun yanıtı, bu temanın gelişimi, daha sonra kırk doları kalp hizasına taşıma ve dört serserinin soygunu ile kendini gösterir.

Şu halde, biraz daha spesifik olmak gerekirse, Williams Sokağı'nın hangi parçam olduğunu sorarsam şimdiki ego yapımın tohumu, sonradan baskın tavrım ve hayata temel bakış açım haline gelen değer sisteminin başlangıcı olduğunu söyleyebilirim. Bu rüya için önemli olan, bu baskın tutumun hissi ezen, histen utanan ve onu utanç verici duygusallıkla özdeşleş-

tiren bir tutum olmasıdır. Bu, duygusallığı çoğunlukla gerçek hissin ikamesi olarak kullanan bir kültürdür.

Japon manav

Sanki Japonya'nın eski moda Zen Budist kültürü gibi, içimde yaşayan ayrı bir küçük "uygarlığım" var. O parçam içsel şeylere, ruhun yaşamına, arketipleri ve Tanrı'nın çehresini düşünmeye, iç uyuma ve bilinç arayışına odaklı. İçimdeki Japon kültürünün ilgilendiği dışsal şeyler bile –bir kimononun güzelliği, ilişkilerdeki hassas resmiyet ve nezaket, saygı göstermenin ve bir şeyler yapmanın zarif yolları– kişinin uğruna emek verdiği iç alem uyumunun dışsal sembolleridir. Onlar da beni ilahi dünyaya geri gönderiyorlar. "İçsel bir zarafetin dışsal göstergeleri" olarak beni şaşırtıyorlar.

Williams Sokağı'nda doğduğum dünya, bana çoğunlukla dışsal şeylerle ilgilenmeyi öğretti: Düzgün bir hayat sür, faturalarını öde, işleri yoluna koy, evini yap ve bahçeni yeşillendir, komşularınla iyi geçin ve kasaba halkının gözünde saygın bir yer edin. Bu niteliklerin yaşamda kendine özgü bir değeri ve önemi olsa da bunlarda iç dünya için çok az yer vardır.

Ortaçağ, arketip Hıristiyanlık, Zen, Hinduizm ve büyük mitlere ilgi duyan, "Japon" yanım. Bu, diğer kültürler ve dinlerde yüksek, asil ve güzel nitelikler bulan yanım.

Ama asıl ilişkim, içimdeki içedönük, his niteliği ile. Bu, daha sonra, rüyadaki "kalp" seviyesine denk geliyor. En iyi haliyle teklifsiz ve suni anlamında duygusal veya "kişisel" hale gelmeyen bir ilişki kapasitesidir ve etkileyici kelimeler

veya gelip geçici duygu gösterileri yerine, ilişkilerde sadakate ve öze değer verir.

Boş arsa

Bu, psikemin içinde ego yapımla veya bilinçli zihnimle (şehir sokakları) çevrili bir "yer" gibi görünüyor ama egomun kontrolü dışında, doğanın başına buyruk olduğu ve gölgemin gizlenebildiği, bilinçdışı bakir doğanın küçük bir parçası.

Hayatımda bu yere karşılık gelen belirli bir şey bulabilir miyim? Kişiliğimde, hata veya boşluklarımda birden, hiç beklemezken, medeniyetsiz olduğum komik "yerler" olduğunu biliyorum. Sanki aniden ormana veya cengele dönmüş gibiyim. Bu hata veya boşluklar beni utandırıyor ve onları kontrol etmeye çalışıyorum ama çoğu zaman başarısız oluyorum.

Ne var ki bazen bunların içimde kendiliğindenliğin, hayatın, hissin ve doğal insanlığın başka herhangi bir yerden daha fazla olduğu alanlar olduğunu öğreniyorum. Bütün bu "boş arsaları" sıkı kontrol altında bir araya getirip onları saygın kılmaya çalışarak, çoğu zaman kendimin en iyi veya en doğal yanlarını susturmuş oluyorum.

Kişiliğimin bu alanlarına, oradaki biraz bilinç ve uygarlığa dönemsel olarak girmeye çalışıyorum; itfaiyenin yangın tehlikesini azaltmak için sararmış otları temizlemesi gibi. Ama bunun dışında yabani ot ve kır çiçeklerine ilişmemeye, büyümeleri için bırakmaya karar veriyorum.

Bunu his yanımla ilişkilendiriyorum. İnsanlara karşı ani coşku duyuyorum. Birden bazı insanları seviyor, onlar için bir şeyler yapmak veya onlarla zaman geçirmek istiyorum. Ani-

den resmi, ölçülü, "medeni" İngiliz beyefendi personamdan çıkıp kendiliğinden bir coşku patlamasıyla birine sevgimi veya minnettarlığımı gösteriyorum. Bundan sık sık utanıyorum ve başkalarını utandırdığımdan veya işlerin "kontrolden çıktığından" korkuyorum. Ama çoğu zaman böyle davranıyorum ve bu davranış sıcak, iyi arkadaşlıkları başlatıyor. Bu davranış beni birçok farklı ülke ve kültürden insanlarla derin ve tatmin edici ilişkilere yönlendiriyor.

İçimdeki bu "boş arsa" konusunda sık sık ikilem içindeyim. Onu temizlemem, geliştirmem, kontrol altına almam gerektiğini düşünüyorum. Ama sonra onu doğanın yönetmesine izin vermenin daha iyi olduğu sonucuna varıyorum. Bazen, sevgi ve his alanlarında, yabani otlar ve kır çiçekleri resmi bahçelerden daha iyidir.

Cüzdan ve para

Çağrışımlarım temelinde paranın iç kaynaklarımı, ana enerjimi ve yaşam gücümü gösterdiğini düşünüyorum. Rüya, enerjimi ve hayatımı nereye odakladığım sorusu üzerinde duruyor. Para, yatırım yaptığınız bir şeydir. Öyleyse hayatımın ana güç ve kaynaklarını, ana amaç ve anlamını nereye yatırmalıyım? Konuşma diliyle söylemek gerekirse "Paramı hangi ata oynamalıyım?" "Özü sözü bir" bir tutum mu takınmalıyım?

Paranın *dörtlüğü* bana bunun küçük bir mesele olmadığını söylüyor. Bu benim ana yaşam enerjim, hayatımın temel itici gücü veya bağlanımı. Bu rüya, parayı koyduğum yer, sembolik olarak tüm benliğimi, hayatımı, en yüksek kapasitemi yatırdığım yer demek. Bütün bunları hangi değerlere, hayatımın hangi yönüne adıyorum?

Arka cep (kalça cebi)

Bu görüntü ile içimde iç içe geçen çeşitli kolektif tutum sistemleri veya inançlar, şeylere bakmanın temel, bilinçdışı bir yolu arasında bağlantı kuruyorum. İlk olarak bu, belirli grupların yaptıklarına dahil olma anlamında "güne uymayı" (*be hip*), "modaya uymayı" veya onun bir parçası olmayı isteme tutumudur. Ayrıca, bunu "hippiler"in "barış" ve "aşk" hakkında konuşma tarzları ile ilişkilendiriyorum: Aslında onların o duygusal laf kalabalığının ardında başka güdüler gizli. Bütün bunlar derin hissin bir tür toplu *taklidine* katkıda bulunuyor ama aslında insanlara veya modaya uymak için dili konuşmanın belli bir yolu. O yüzden, paramın bu seviyeden uzağa, kalp hizasına hareketi bana şunu gösteriyor: Parayı kolektif duygu veya duygusallık ifadelerinden uzaklaştırıp bireylerle gerçek ilişki hissine ve benim için gerçekten anlamı olan değerlere yatırım yapmam gerek.

Göğsün sol yanı üzerindeki gömlek cebi

İlk adımda benim için iki fikir güçlü bir şekilde "cuk oturuyor." Biri, kalp ve kalp değerleri. İkincisi, kundalini yogadaki *anahata çakrası*. Her ikisinde de bütün bunları içimdeki his işlevine ve his yaşamına bağlıyorum.

Birinci adımda, his işlevi ve duygu-heyecanlar ile hisler arasındaki farkı biraz açıklamıştım. Bu ayrıntı –sol gömlek cebi– ile kendi his yanım arasında bağlantı kuracak noktaya gelmem uzun zaman aldı. Bunun nedeni, kendimi hiçbir zaman *hisli* bir insan olarak düşünmemiş olmamdır. "His tipleri"nin, duygu-heyecan yönleri son derece ağır basan kişiler olduğunu düşünmüşümdür. Duygu ve heyecanlarımı sergilemeye

yatkın olmadığım ve fazla duygusallığa katlanamadığım için bir his tipi olmadığımı, düşünme veya sezgi yanımın ağır bastığını düşünürdüm.

Daha yakından bakıp Jung'un bir *his* tipinden veya bir *his* işlevinden söz ettiğinde "duygusal-heyecanlı" demek istemediğini görmemi sağlayan, kalple kurduğum bu çağrışım oldu. Bu sembol, beni kendime daha yakından bakmaya zorladı. Yaşamın beni gerçekten motive eden, istemeyerek de olsa hayatımı etrafında döndürdüğüm yönünün his yanı olduğunu anlamaya başladım: Sevgimi cezbeden ve muhteşem niteliklerini hissettiğim insanlar ve bağlılık ve sadakatimi kavrayan değerler. Hayatıma enerji katan ve ona merkezini veren, insanlardaki değeri hissedip ona değer vermeye dayalı bu duygu ilişkileridir. Bütün yaşamda beni harekete geçiren ve en derinden esinlendiren şey, benimle temas kuran insanlarda gördüğüm güzellik, asalet ve içsel niteliktir.

Bu rüyayı görünceye kadar içimdeki bu enerji akışını hep bastırmaya, önemsiz göstermeye ve gizli tutmaya çalışmıştım. Büyüdüğüm aile ve kültürde hisler açıkça sergilenmez; utanç verici, güvenilmez, kullanışsız kabul edilirdi. Bir senfoni sizi çok derinden etkilemişse, biraz tuhaf kabul edilirdiniz. Çok fazla sevgi göstermeniz, başkalarını rahatsız ederdi. Serinkanlı pratik tutumdan çok, yürekten kararlar alan herkes güvenilmez, şüpheli kabul edilirdi. Hissetmek, yoğun bir şekilde sevmek, bir kişinin güzelliğiyle, doğadaki bir şeyle veya bir değerle kendinden geçmek, bunların hepsi saygın toplumda uygunsuz ve yersiz olurdu.

Bu rüyanın ardından ve bu sembolle etkileşimimde tipolojimi ve onunla uyumlu yasaları keşfettim. İçedönük, his tipi olduğumu ve hayatımın ana nedeninin düşündüğümden farklı olduğunu görüyorum. Böylece kendimin bu sembole karşılık gelen kısmı ile özdeşleştim ve iç yaşamımda bu parçamın eylemde olduğunu gösteren belirli bir dinamikler bütünü buldum.

Paranın bu cebe hareketi bana enerjim, kapasitelerim ve bizzat hayatımın his işlevine yeni bir yatırımını temsil ediyor gibiydi. Bunun kalbe ve *anahata çakrası*na karşılık gelen yeni bir bilinç merkezine yatırım yapmayı temsil ettiğini hissettim.

Serseriler

İlk adım sırasında, serseriler ile iç *gölgem* hâlâ bilinçdışı olan ve kişiliğimin henüz egomun bakış açısıyla bütünleştirilmesi gereken yönlerini içeren ikinci kişiliğim arasında bağlantı kurduğumu belirtmiştim. Hayatımın bu gölgenin işbaşında olduğunu gördüğüm belirli yönlerini bulmam gerek.

Rüyama yine bir dizi gelişim aşaması olarak bakarsam bir şeyler netleşir. Serseri yan, Williams Sokağı geçmişimdeki *diğer* karmaşanın yeniden belirmesi gibi görünüyor: Japon manav. Sorun, hayatımda *içedönük* bir *his niteliği*nin belirmesi ve İngiliz kültürüm ve terbiyemle korkunç bir çatışma oluşturması. Bu önce Japon ailesinde ortaya çıkıyor. Sonra yeniden beliriyor ve çatışma, gölge –serseri niteliği– şeklinde daha da gelişme gösteriyor.

İçedönük, his niteliği benim olmakla birlikte ego dünyamda yaşayacak saygın bir yer bulamı-

yor. Bu nedenle boş bir arsaya, bilinç alanımın içindeki küçük bir bilinçdışı adaya bastırılmış. Egom bu parçamı bir "serseri" olarak görüyor ama serseri *dört* olarak göründüğünden rüya bana serserinin çok önemli bir parçam olduğunu ve kendimi bütünleştirmek için ona ihtiyaç duyduğunu iletiyor.

Kendimizin bu gölge kısımlarının "serseri" olarak ortaya çıkmasının bir başka nedeni de ego ve egonun değerlerinin hakim olduğu bir dünyada hayatta kalabilmek için deyim yerindeyse "bir suçlunun hayatına" zorlanmasıdır. Örneğin, hisli bir kişi his yanını yaşamayı reddederse gölgesi ondan enerji çalar ve bunu onun adına his yanına yatırır. Çoğunlukla bu, zorlamalarla yapılır: İrademize rağmen aşık oluruz. Kalplerimiz birdenbire yoldan çıkıp kendi çılgın yollarından gider, soğukkanlı, derli toplu zihinlerimizi dehşete düşürür ve düzen ve haysiyeti korumak için boşuna mücadele eder.

Serseri hislerimiz bizi depresyona ve diğer ruh hallerine sokmak için de enerji çalar. Bizi fiziksel olarak hasta eder. Depresyonlar, karamsar ruh halleri ve hastalıklar oldukça düşük dereceli his yaşamları üretir ama belli ki bilinçdışı hiçbir şey olmamasındansa bir şeylerin olmasını daha olumlu bulur. Ama içimizdeki serseriler asil bir rol de oynar: Robin Hood gibi, zenginden çalıp fakirlere verir. Varlıklı ego imparatorluklarımızdan çalıp yetersiz beslenmiş his işlevlerimize verirler.

Hayatımda bu yanımı başka bir şekilde de iş başında görebiliyordum: Rüya, benimle serseri gölgem arasındaki çatışmanın, sonunda biz ar-

kadaş oluncaya kadar devam ettiğini gösterdi. Ve soygunu, enerji kaybını durdurup arkadaş olmak için yapmam gereken en önemli şey, paramı yeniden farklı bir seviyeye, kalp seviyesine yerleştirmekti. Görebiliyordum: Yıllarca içedönük, his yanımla bu çatışma içinde olmuştum, o da zorlantılar, depresyonlar ve psikosomatik hastalıklarla benden çalmıştı. Ve en sonunda, şimdi, paramı kalp seviyesine koymamın, gerçek his doğamı kabul etmemin ve serserilerimle arkadaş olmamın mümkün olduğunu görebiliyordum.

BİR YORUM

Fark etmiş olabileceğiniz gibi, rüya çalışmamın ikinci adımı sırasında biraz kendimi kaptırıp aslında *yorum* aşamasının bir parçası olması gereken birçok gerçek *yorum* yaptım: Rüyaya genel bir bakış geliştirme, rüyayı gelişim aşamaları içinde görme, rüyayı birbirine bağlama. Bu bazen bu şekilde olur. İlk veya ikinci adımın yarısına ulaşırsınız ve içinizde bir ışık çakar ve tüm rüyayı birbirine bağlamaya başlarsınız. Olsun. Genel yorumu ortaya koyabildiğiniz, yoruma ulaşabildiğiniz müddetçe bu gerçekten önemli değildir.

Sonuç olarak, yorumum epey kısa ve konuya yönelik olabilir. Doğrudan "Bu rüyanın, benim ve hayatım için sahip olduğu ana, genel anlam nedir?" sorusuna geçebilirim.

Öncelikle rüya bana sandığımdan farklı biri olduğumu ve gerçek kimliğimle uyumlu yaşamaya hem *hakkım* olduğunu hem bunun görevim olduğunu gösteriyor. Rüyanın ardından içedönük, his tipi olduğumu keşfediyorum. Hayatımın ana odağı his değerlerim ve çevremdeki dünyayla, özellikle de insanlarla olan his ilişkilerim olmalı.

Peki bu pratikte, hayatımı yaşama biçimimde benim için ne anlama geliyor? Cesaretimi toplayıp bilinçli olarak kendimi his dünyasına adamaya başlayabilirim. Zamanımın ve enerjimin büyük bir kısmını arkadaşlıklarımı, insanlarla ilişkilerimi geliştirmeye ayırabilirim. Nitelikli, derinlikli ve benim için derin bir anlamı olan etkinliklere ve konulara zaman ayırabilirim. En önemlisi, bunu suçluluk hissetmeden, kendi "serseri" yanıma teslim olduğumu hissetmeden, "yararlı" bir şey yapmam gerektiğinde, insanların sıcak arkadaşlığıyla kendimi eğlendirerek yapabilirim.

Bu rüyanın özü, enerjinin yer değiştirmesidir: Enerjinin diğer seviyelerden "kalp" seviyesine, his seviyesine, hayat seviyesine taşınmasıdır. Hayatımı düşünmeye, mantıklı ve entelektüel olmaya çalışmakla geçirmek zorunda değilim.

Rüya, bunu bana bütün hayatımı ve rüya anına kadar hayatım boyunca devam eden yavaş bir evrimi hesaba katan bir perspektifle gösteriyor. Bu evrim, hayatta tek bir bakış açısı –orta sınıf, İngiliz Portland ailesi ve mahalleninki– olduğunu varsaydığım "yeryüzü cenneti"ndeki çocuklukla başlar. Bu, hakim tutum sistemi haline gelir: Sosyal kişiliğimi ve kendimle ilgili kavrayışımı belirleyen, hayatımı yıllarca yöneten tutum sistemi.

Evrimin "problem" yönünü –büyümeyi sağlamak için her hayata girmesi gereken çatışmayı– benim için Japon ailesinin varlığı sembolize ediyor. Onlar, benimkiyle çelişen içedönük bir his kültürünün örnekleri ve ruhumun gizli yerlerinde ben istemeden yankılara yol açıyorlar. Bu dürtü –hissiz bir kültürün ortasında hisli bir insan olma– bilinçdışımdaki, boş arsaya sürülmüş, saklanan "serseri" haline geliyor.

Rüyanın sonucu (çözümü) çatışmanın çözülmesi, psikedeki bölünmenin iyileşmesi, paramın kalp seviyesine yerleştirilmesinin sembolize ettiği bu *enerjinin yer değiştir-*

mesi biçimini alıyor. Bu, hayatımı his değerleri çevresinde, bir his insanı olma çevresinde yeniden tanımlayabileceğim ve tanımlamam gerektiği anlamına geliyor. Ve iç serserim, enerjimi gönüllü olarak başka yere taşıdığımı görünce artık geriye savaşacak bir şey kalmıyor.

SONSÖZ

Dört serseri rüyası üzerine çalışmamın ardından, dördüncü adımım için bir ritüel olarak ne yapacağımı bilemiyordum. Rüyanın imalarını tam olarak anlamak uzun zamanımı aldı. Zamanla hayatımın tüm odak noktasını değiştireceğimi ve insanlarla his alışverişini en büyük önceliğim haline getireceğimi henüz fark etmemiştim. Ama bir şeyler yapmam gerektiğini biliyordum. Böylece boş bir arsa buldum, arabamdan indim ve arsanın çevresinde birkaç kez dolaştım. Bu yardımcı oldu; beni fiziksel olarak rüyaya bağladı. Sonra rüyayı bir süreliğine bir yana bıraktım.

Tesadüfen, birkaç ay sonra Portland, Oregon'a gittim. Rüyamı hatırladım ve eski mahalleme dönüp rüyamda görünen yerleri gerçekten gezersem, rüyamla yeniden bağlantı kurmak için güçlü bir ritüel yapabileceğime karar verdim. Böylece olay yerine döndüm: Hem çocukluğumun hem his yanımla yazgısal karşılaşmamın yerine.

Williams Sokağı'nı değişmiş buldum. Eski evimden yola çıkıp rüyamda izlediğim güzergahı yürümeye başladım. Japon manavı geçtim. Bina hâlâ oradaydı, şimdi birahane olmuştu. Yürümeye devam ettim ve bunca yıl sonra, boş arsanın hâlâ orada olduğunu görünce biraz irkildim; arsayı çalılar, ot ve bitkiler sarmıştı. Mantıksız bir şekilde, kendime rağmen, korkmaya başladım. Artık dış dünyada değildim; rüyamdaydım.

Boş arsanın önünden yavaşça geçerken, birden genç bir adam çalılıklardan çıkıp yanıma yaklaştı. İşte, vakit geldi, diye düşündüm: Tıpkı rüyamdaki gibi soyulmak üzereydim. Rüyadaki serseriler gibi şehirliydi. Bana baktı ve bir şey *istediğimi*, bir şey aramakta olduğumu hissetti. Tabii ki rüyamı daha derinden anlamanın peşinde olduğumu hiçbir biçimde bilemezdi.

Dolayısıyla bana sorular sormaya başladı: Esrar mı istiyordum? Hayır. Ya kokain? Hayır. Kadın mı istiyordum? Hayır. Eroin mi? Hayır. Olasılıklar listesini tükettiğinde sonunda sordu: "Peki o zaman ne *istiyorsun*?"

Bir an aklımdan şu geçti: Ona orada bıraktığım parçalarımla bağlantı kuruncaya kadar rüyamdaki serserilerle konuşmak istediğimi, Japon manavın ve boş arsanın yanından yürümek istediğimi söyleyebilirdim. Rüyamda yürüdüğümü ve onun da rüyama girip bana katıldığını söyleyebilirdim. Belki anlardı. Ama söylemedim. O noktada, rüya dünyamla fiziksel dünya arasındaki etkileşim benim için çok yoğun hale geldi, yürüdüm, arabama binip "olay yerinden kaçtım."

Bu ritüeli gerçekleştirdiğimde rüyama olabildiğince çok düzeyde dokunmuş oldum. Hayatımın canlı bir parçası haline gelmiştim: Zihnimde defalarca geri döndüğüm bir deneyim. Rüyanın benim için yavaş yavaş daha netlik kazanan sembolleri ve anlamları ile yaşarken, rüyanın zihnime yerleştirdiği yeni benlik kavrayışıyla uyumlu olarak hayatımı yavaş yavaş değiştirdim.

Bu yeni kavrayış neydi? Rüya beni, hayattaki en önemli şeyin diğer insanlarla arkadaşlık ve his alışverişi olduğunu anlamaya zorladı. Çok fazla tanıdığımın olmasına ihtiyacım yok ama derin bir iletişim düzeyi içeren iyi arkadaşlıklar istiyorum; ister bir fikir alışverişi olsun, ister birlikte olmanın yalın neşesi.

Rüyaya yanıt olarak Hindistan'a gitmeye karar verdim: İnsanların hâlâ eski klan ve kabile bağları ile birbiriyle ilişki kurduğu, sıcaklık, his ve insanlararası iletişimin mantık, düzen ve üretimden daha değerli olduğu eski bir kültürü ziyaret etmeye. Hindistan'a ve Doğu'ya yaptığım bir dizi ziyaret, bana içinde yetiştiğim zihniyetin dışında yeni bir referans çerçevesi kazandırdı. Sevgiyi, hissi ve insanların arasındaki iletişimi her şeyin üstünde tutan bir kalabalık içinde yaşamanın ne olduğunu somut olarak kavradım; kendimi evimde hissettim.

Amerika'ya döndüğümde, rüyamın etkileri devam etti. Standart Amerikan yaşam tarzından –hedefler, aşırı çalışma programı, sürekli baskı hissi ve teslim tarihleri, kazanılacak para ve etkilenecek insanlar– kopmaya başladım. Yavaş bir süreçti. Ama şimdi, yıllar sonra diyebilirim ki yaşadığım günler, dört serseriyi rüyamda gördüğümde yaşadığım günlerle büyük bir tezat oluşturuyor. Rahatlamak, arkadaşları ziyaret etmek, bahçeye bir şeyler ekmek, müzik dinlemek ya da aktif hayal gücü için zaman var. Bunu mümkün kılan ardı ardına pratik değişiklikler bu rüyayla; içimde gelişmeye başlayan yeni tavırlar, gerçekte kim olduğuma dair yeni anlayış ise rüyanın sembollerine yanıt olarak gelişmeye başladı.

* * *

Umarım, birlikte keşfettiğimiz adımlar ve pratik örneklerden kendi rüya çalışmanıza başlamayı daha kolay bulur ve rüyalarınızda sizi bekleyen bilgeliğe ulaşırsınız. Unutmayın: Bilinçdışı sürekli olarak kendini dışa vurur ve kendi rüyalarınızı anlamak için ihtiyaç duyacağınız bütün çağrışım

ve göndermeleri gönüllü olarak üretir. Aslında gerekli olan tek şey çalışmanızdır: Başlamaya ve adımları takip etmeye istekli olmanız.

Bu kitabın sınırlarının ötesine geçip rüyaların ve bazı sembollerin doğası hakkında veya Jung'un fikirleri hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Kaynakçada size yardımcı olacak çeşitli kitaplar bulacaksınız. Ama temel olarak şunu göreceksiniz: Sizinle rüyanızı anlama arasında duran tek şey, o ilk rüya görüntüsünü kağıda not etmek, sonra aklınıza gelen ilk çağrışımı yazmaktır.

Bu ilk eylem –elin ve zihnin can alıcı hareketi– bilinçdışınızın başarmaya hazır olduğu şeyi, iç gizemlerin bütün o büyülü ve şaşırtıcı açılımını başlatır.

III.

Aktif Hayal Gücü

Aktif Hayal Gücü Tanım ve Yaklaşımı

İleriki sayfalarda aktif hayal gücü sanatını keşfedip onunla çalışmanın dört aşamasını öğreneceğiz. Başlamadan önce, herkesin alması gereken temel bir önlem var: *Aktif hayal gücü ile çalışmaya başlamadan önce, hayal gücünüzden bunalır ve onu kesemezseniz, gidebileceğiniz veya arayabileceğiniz birinin var olduğundan emin olun.*

Çoğu insan için bu bir sorun değildir. Aslında çoğu için zorluk, aktif hayal gücünü başlatmaktır. Ama az sayıdaki bazı kişiler, bir kez aktif hayal gücünün özellikle güçlü bir bölümünü başlattıklarında, görüntüler akışına kendilerini öyle kaptırırlar ki bu akışın içinden çıkamazlar. Zihinleri hayal aleminde kaybolur ve sıradan dünyanın somut gerçekliğine dönmenin yolunu bulamazlar. O yüzden insanlara, aktif hayal gücüne ancak ya bir analist ya da konuya aşina olan ve gerekmesi halinde onlarla konuşup onları dünyaya geri getirebilecek biriyle başlamalarını öneririm.

Kişi arada bir sabahları aktif hayal gücü çalışması yapar, işe gider veya günlük programına başlar, sonra hayal gücünün geri dönüp bilinçli zihnini ele geçirdiğini, hikayeyi veya diyaloğu günün erken saatlerinde kaldığı yerden devam ettirmeye çalıştığını görür. Bu olduğunda, kişinin zihnini yaptığı işe odaklaması zor olabilir. Bu durumda en iyisi, kişinin istemeden tekrar eden aktif hayal gücünden

çıkmada biraz yardım almak için terapistini veya arkadaşını aramasıdır.

Seyrek olarak, hayal dünyasında kolayca kaybolup geri dönüş yolunu bulamayan kişiler vardır. Bu kişilerin, aktif hayal gücü çalışması yapmamaları, iç dünyalarıyla ilişki kurmanın daha uygun yollarını bulmaları daha yerinde olur.

Bununla ilgili herhangi bir şüpheniz varsa, bu tekniği uygulamadan önce bir Jung analistine danışmanız tavsiye edilir.

Bunu, sizi iç çalışma yapmaktan caydırmak için söylemiyoruz ama bilinçdışı güçlüdür: Ona yaklaşacaksak, saygı ve özen gerekir. Bu tutumla kendimizi bilinçdışının bazen ezici olabilen gücünden korurken, iç çalışmanın faydalarını da elde edebiliriz.

AKTİF HAYAL GÜCÜNÜ PASİF HAYALDEN AYIRMA

Aktif hayal gücü, hayal gücünün Jung'un bu yüzyılın başlarında geliştirdiği özel bir kullanımıdır. Pek çok insan onu kullanmış ve olağanüstü değeri kanıtlanmış olsa da Jung çevreleri dışında pek bilinmemektedir. Duyanlardan çoğu onu uygulayacak kadar iyi anlamadıklarını düşünürler.

Bu bölümde aktif hayal gücünün temel kavramlarını keşfedeceğiz, bazı örneklere bakacağız ve kendi aktif hayal gücü çalışmanızı yaparken izleyebileceğiniz bir yaklaşımı adım adım öğreneceğiz.

Özü itibarıyla aktif hayal gücü, bilinçdışında yaşayan kendinizin farklı kısımlarıyla girdiğiniz bir diyalogdur. Deneyim sırasında tamamen uyanık ve bilinçli olmanız dışında, bazı yönlerden rüya görmeye benzer. Bu aslında bu tekniğe kendine özgü niteliğini veren şeydir. Rüya görmek

yerine, uyanıkken hayal gücünüzün içine girersiniz. Görüntülerin bilinçdışından gelmesine izin verirsiniz ve görüntüler size tıpkı uyurken rüyanızda gelecekleri gibi hayal gücü düzeyinde gelir.

Hayal gücünüzde, görüntülerinizle konuşmaya ve onlarla etkileşime girmeye başlarsınız. Size cevap verirler. Onların, bilinçli zihninizden tamamen farklı bakış açılarını dile getirdiklerini öğrenince korkarsınız. Size bilinçli olarak asla bilmediğiniz şeyleri söyler, bilinçli olarak asla düşünmediğiniz düşünceleri dile getirir.

Çoğu insan aktif hayal gücüyle belli ölçüde konuşma yapar, içsel figürlerle görüş alışverişinde bulunur, karşıt görüşler arasında bir orta yol bulmaya çalışır, hatta bilinçdışında yaşayan bazı çok bilge kişilerden tavsiye ister. Ama her diyalog söz veya konuşmayla olmaz.

Muhtemelen, modern biçimiyle, aktif hayal gücüyle ilgili kayda geçirilen en eski deneyim Jung'un bir görü deneyimiydi: Bu deneyimde hiçbir söz konuşulmamıştı, gene de Jung'un bilinçli zihni ile bilinçdışından gelen görüntüler arasında derin bir etkileşim vardı. Bu, Jung'a hayal veya görü haline girebileceğini, bilinçli olarak ona katılabileceğini ve bunu bilinçli ve bilinçdışı enerji sistemleri arasında aktif bir iletişime dönüştürebileceğini gösteren deneyimlerden biriydi.

> Bir kez daha masamda oturmuş, korkularımı düşünüyordum. Sonra kendimi bırakıverdim. Birdenbire ayaklarımın altındaki zemin kelimenin gerçek anlamıyla yarılıverdi ve ben karanlık derinliklere daldım. Panik duygusunu savuşturamıyordum. Ama sonra, aniden, çok derin olmayan bir noktada yumuşak, yapışkan bir kütleye ayak bastım. Belli ki zifiri bir karanlığın için-

de olmama rağmen büyük bir rahatlama hissettim. Bir süre sonra gözlerim daha çok koyu bir alacakaranlığı andıran karanlığa alıştı. Önümde karanlık bir mağaranın girişi vardı; mağarada, sanki mumyalanmış gibi, kösele tenli bir cüce duruyordu. Dar girişten içeri girip cüceyi geçtim ve buz gibi sudan diz boyu ilerleyip mağaranın diğer ucuna ulaştım. Orada çıkıntılı bir kayanın üzerinde parlayan kırmızı bir kristal gördüm. Taşı tutup kaldırınca, altında bir oyuk keşfettim. Önce hiçbir şey anlayamadım ama sonra bir akarsuyun olduğunu gördüm. İçinde bir ceset sürükleniyordu: Sarı saçlı, kafasında yara olan bir genç. Onu dev bir siyah bokböceği ve ardından suyun derinliklerinden yükselen, yeni doğmuş kızıl bir güneş izliyordu... (Jung, *ARD*, s. 179.)

Aktif hayal gücü sayesinde hayal gücümüzde ortaya çıkan görüntülerin aslında kendimizin derin iç kısımlarını temsil eden *semboller* olduğu giderek netlik kazanıyor. Rüya görüntüleri gibi, bu görüntüler de bilinçdışımızın içeriğini sembolize ediyor. Bu iç varlıkların "kendi zihinleri" olduğu için, bizim için yeni olan şeyler söyleyip yapıyorlar: Şaşırtıcı, çoğu zaman aydınlatıcı, bazen egolarımızı topa tutan şeyler.

Jung, rüyalara büyük önem vermesine rağmen, aktif hayal gücünün, bilinçdışına giden daha da etkili bir yol olduğunu düşünüyordu. Fark şudur: Rüya gördüğünüzde, bilinçdışından sinyaller alırsınız ama bilinçli zihin bu sürece katılmaz. Uyandığınızda, bilinçli zihin rüyayı hatırlayabilir ve anlamı hakkında düşünebilir ama rüyanın kendisi sırasında bilinçli zihin aktif olarak sürece katılamaz. Aktif hayal gücünde ise, aksine, bilinçli zihin uyanıktır. Olaylara bilinçli olarak katılır.

Rüyalarda olaylar tamamen bilinçdışı düzeyde gerçekleşir. Aktif hayal gücünde olaylar ne bilinçli ne bilinçdışı olan *hayal gücü* düzeyinde gerçekleşir. Bu, bilinç ile bilinçdışının eşit şartlarda buluştuğu ve ikisinin unsurlarını birleştiren bir yaşam deneyimi yarattığı bir buluşma yeri, ortak bir zemindir. İki bilinç seviyesi birleşip güçlü, tek bir akarsu oluşturan iki nehir gibi hayal gücü alanında birbirine akar. Birbirlerini tamamlar, birlikte çalışmaya başlar ve sonuç olarak bütünlüğünüz kendini bir birliğe dönüştürmeye başlar. Bilinçli zihnin bilinçdışı ile diyaloğu, ikisinin sentezi olan aşkın işlevi benliği doğurur.

Aktif hayal gücü çalışması yapıldığında, rüya görmenin önemli ölçüde azalması ilginç bir olgudur. Bu sanatı bir meditasyon yolu olarak ciddiye alırsanız, bilinçdışı malzemesini rüya biçiminde ortaya çıkmadan önce özümsemiş olursunuz. Rüyalarda ortaya çıkabilecek konularla aktif hayal gücü aracılığıyla yüzleşir ve onları çözersiniz.

Jung, rüyalar ile aktif hayal gücü arasındaki bu ilişki nedeniyle çok fazla rüya gören, her gece çok fazla rüyanın etkisinden bunalan ve rüya çalışmalarına ayak uyduramayan insanlara aktif hayal gücü çalışması önerirdi. Düzenli olarak aktif hayal gücü çalışması yapmaya başladığınızda rüyalarınızın sayısının azaldığını, daha odaklı, daha yoğun hale geldiğini ve daha az tekrarlandığını göreceksiniz. Aktif hayal gücündeki konularla uğraşırken, rüyalarınızın kendini tekrar etme gereği azalır.

Aktif hayal gücünün özü, yaratıcı deneyime *bilinçli katılımınızdır*. Bu tür bir hayal gücü *etkindir* çünkü ego aslında iç dünyaya girer, orada bulduğu kişilerle yürür ve konuşur, yüzleşir ve tartışır, arkadaş olur veya kavga eder. Hayal gücünüzdeki dramada bilinçli olarak yer alırsınız. Diğer oyuncularla soh-

bet eder, görüş alışverişinde bulunur, birlikte maceralara atılır ve sonunda birbirinizden bir şeyler öğrenirsiniz.

Bu nitelik, aktif hayal gücünü sıradan, *pasif* hayalden farklı kılar. Pasif hayal, hayal kurmaktır: Bir filmdeymişsiniz gibi oturup zihninizin bir köşesinde devam eden hayal akışını seyretmektir. Pasif hayalde bilinçli olarak katılmazsınız; olanları düşünmezsiniz; keza olup bitenlerle ilgili bağımsız, etik bir konum almazsınız.

Pasif hayal, bilinçdışından gelen görüntüler de sergiler. Ama pasif hayalin içine bilinçli olarak giremediğimiz için bu çoğunlukla zaman ve enerji israfıdır. Hayalde ortaya çıkan meseleler veya sorunlar çözülmez. Bu tür hayallerin çoğu kendilerini veya bizi tüketinceye kadar zihnimizin sınırlarında tekrar tekrar yinelenir. Evrim yoktur çünkü ego asla hayal durumuyla yüzleşmez veya ona bilinçli, bağımsız bir güç olarak nüfuz etmez.

Kaygı olgusu buna güzel bir örnektir. Kaygı, pasif hayalin bir biçimidir. Çoğumuz her gün belli konularda kaygı duyarız. Zihnimizden, üstün geldiğimiz ve her şeyin yolunda gittiği bir hayal geçer. Sonra karşı hayal, kaygı hayali ortaya çıkar: Bunda mağlup olup aşağılanırız. Pasif bir şekilde oturup kaygı hayallerinin bize hakim olmasına izin verdiğimiz sürece asla bir çözüm olmaz. Oysa aktif hayal gücünde kaygıya gitmek, onunla aktif olarak yüzleşmek, diyaloğa girmek, içimizde kimin veya neyin çatışma halinde olduğunu keşfetmek ve bununla ilgili bir şeyler yapmak mümkündür.

Baktığımız bütün aktif hayal gücü örneklerinde, hikayenin her zaman birinci kişi ağzından anlatıldığını fark etmiş olmalısınız: "Ben" hep oradadır. "Ben" belirli bir yere giderim. "Ben" görüntüyü görürüm. "Ben" onunla etkileşim kurarım. "Ben" orada olmalı, diğer karakterlerle etkileşime girmelidir, yoksa ego katılmış olmaz.

Dramaya duygu ve hislerinizle katılmadığınız sürece, katılımınız *aktif* değildir. "Ben"im, hissi bir tepkim söz konusudur: Olanlardan memnunum, olup bitenle ilgiliyim, üzgün veya kızgınım. "Ben" dışsal, fiziksel bir deneyim olsaydı, nasıl yoğun bir şekilde devreye girecek idiyse, hayal edimine öyle yoğun bir şekilde girmelidir. Sembolik bir deneyim olmasına rağmen bu gene de gerçek hisleri içeren gerçek bir deneyimdir.

Aktif katılımınızla bilinçdışı, pasif bir hayal olacak şeyi son derece bilinçli, güçlü bir hayal gücü eylemine dönüştürürsünüz. Aktif hayal gücü çalışması doğru yapıldığında parçalanmış veya çatışma halindeki farklı yanlarınızı bir araya getirir; size güçlü bir şekilde içinizdeki sesleri fark ettirir ve savaşan ego ile bilinçdışı arasında barış ve işbirliği sağlar.

Bu sanatın temel amacı, ego ile bilinçdışının genellikle koptuğumuz kısımları arasında iletişimi sağlamaktır. Aktif hayal gücü çalışması yaptığınızda psikedeki şeyler *değişir*. Ego ile bilinçdışı arasındaki ilişki değişir. Egonun tutumları ile bilinçdışının değerleri arasında nevrotik bir dengesizlik varsa bu boşluk daraltılabilir, birbirini tamamlayan karşıtlar bir araya getirilebilir. Bu çalışma, kişiyi bütünlüğe doğru, kendindeki daha büyük bütünlüğün bilincine doğru yola çıkarır. Bunun yegane nedeni, kişinin iç benlik ile iletişime girmeyi öğrenmiş olmasıdır.

AKTİF HAYAL GÜCÜ ÖRNEĞİ: İÇ SANATÇIYLA KONUŞMA

En baştan değerlendirmemizi daha somut hale getirmek için, size şimdi bir kadının kayda geçirdiği aktif hayal gücü seansını örnek vereceğim. Bu, sonraki birkaç bölümde ele

alacağımız bir örnek olacak. Bu örnekler size sıradan insanların aktif hayal gücünü deneyimlemek için oturduklarında pratik olarak ne yaptıkları hakkında daha iyi fikir verecektir: Örneğin aktif hayal gücüne nasıl yaklaştıkları, onu nasıl yazıya geçirdikleri ve aktif hayal gücünün kendi iç çalışmanıza hizmet edebileceği farklı amaçlar hakkında.

Bu örneklerden bir nokta açıklığa kavuşacaktır: Hayal gücünüzü "süslemeye" ve onu uygun, düzgün, "rafine" göstermeye çalışmamalısınız. Amaç, bilinçdışınızdan akan her ne ise onu ham, doğal haliyle deneyimleyip kaydetmektir. Başkaları görsün diye yaratıcı yazarlık yapmanız söz konusu değil. Bu, sizinle kendi bilinçdışınız arasında, sizinle Tanrı arasında özel bir meseledir; o yüzden, bilinçdışınızdan kendiliğinden çıktığı zaman nasılsa –kaba, ham, tutarsız, utanç verici, güzel veya ahlaka aykırı– bırakın öyle kalsın. Sonuçlar daha dürüst ve daha gerçek olacaktır.

Aktif hayal gücünün bu özel örneği, bir gece yatağında gözüne uyku girmeyen bir kadından geliyor: Uyuyamıyordu çünkü evinde badana yaparken, bunu bir saplantı haline getirmişti. Takati tükenene kadar renkleri seçmiş, boya satın almış, evi boyamıştı. Ama uyuyamadığını fark etmişti çünkü renk birleşimleri ve renk, kumaş ve mobilyaları birleştirmenin farklı yolları gece boyunca durduramadığı bir hayalde aklından geçmişti.

Daha önce aktif hayal gücü çalışması yaptığı için saplantısını temsil edecek bir görüntü bulmak üzere hayal gücüne girmeyi düşündü. İçinde, saplantılı olanı bulup onunla diyalog kurmak istedi.

Bu, aktif hayal gücünün en iyi kullanımlarından birine bir örnektir: *Bilinçdışının görünmeyen bir içeriğini kişileştirmek* ve onu görüntü biçiminde yüzeye çıkarmak. Bu sayede, onunla diyalog kurup başa çıkabilirsiniz.

Sık sık bilinçdışımızda bizi rahatsız eden belirsiz ve görünmez bir şeyler vardır. Çatışmayı yüzeyin hemen altında hisseder ama ne olup bittiğini göremeyiz. Çatışma ile spesifik veya somut bir şey arasında bağlantı kuramayız. Etkiyi hissederiz ama normal olarak o kadar belirsiz ve biçimsizdir ki "hakim olamayız." Bazen açıklanamaz, boşlukta salınan bir öfkedir. Neden kızdığımızı veya neye kızdığımızı söyleyemeyiz, sadece hissederiz. Duygudurumları, kaygılar, depresyonlar, ego şişmeleri ve saplantıların hepsi bu kategoriye girer.

Bu olduğunda, hayal gücünüzdeki bilinçdışına gidebilir ve görünmeyen içeriğe kendini tanıtmasını isteyebilirsiniz. Aktif hayal gücü çalışmanıza şunu sorarak başlayabilirsiniz: "Saplantı nerede? Saplantılı olan kim? Bu his nereden geliyor? İçimde kendini böyle hisseden kim? Görüntüsü nasıl? Neye benziyor?"

Bunu yaparsanız, sonunda aklınıza bir görüntü gelir. Görüntü, saplantıyı kişileştirebilir veya etkiyi yaratan parçanızı temsil edebilir: Saplantılı, depresif, karamsar veya öfkeli olanı.

İşte gece yarısı içinden aktığı haliyle bu kadının deneyimi. Sonradan bazı açıklayıcı notlar yazmış, bunlar parantez içinde veriliyor; bunun dışında aktardığımız, o gece hayal gücünden çıktığı şekliyle onun not defterine yazdıkları:

(Evimizin içini yeniden boyarken renk ve tasarım, doku ve dengeye abartılı bir ilgi kendini gösterdi. Şu var ki planlar ilerledikçe bu "ilgi" aklımı tamamen ele geçirdi. Uyuyamıyordum, bitmek bilmez renk paletleri ve tasarım düzenleri hayali beni uyutmuyordu. İlginç bir proje olarak başlayan şey, bir saplantı haline gelmişti.

Süreç kendi başına bir hayat sürmeye başlamış, bütün kaynaklarımı denetimi altına almış, tamamen bilinçli kont-

rolümün dışında işliyordu. Büyük enerji açığa çıkmasına rağmen tükeniyordum. Gösterdiğim büyük çabayı anlayamayan kocama karşı sabırsız ve sinirliydim.

Kendimi disipline etmek, içimdeki bu büyük enerjiyi "olumsuz animus" veya bağlılık olarak nitelendirmek yeterli değildi. Bu saplantıyı "olumsuz" bir güç olarak hissetmeme rağmen bunun olumsuz olmaktan ziyade orantısız olduğunu hissediyordum. Denetimsiz yeni bir canlılık kaynağı vardı. Onu davranışlar aracılığıyla kontrol etmek, sadece bu yeni kaynağı bastırıp gölgeye geri döndürürdü. Ona erişimimi kaybederdim. O yüzden sordum: "Beni aniden ele geçiren nedir?" Gece yarısı, kim olduğunu ve ne istediğini öğrenmek için içimdeki o "enerji" ile diyaloğa girdim.

Aktif Hayal Gücüm

Defterime yazdığım gibi, *E* "ego"yu, konuşan bilinçli zihnimi temsil ediyor. *JS*, bir süre sonra Japon bir sanatçı olduğu açığa çıkan sesi temsil ediyor. İlk başta konuşan kişiyi göremedim.)

E: Ne oluyor burada? Bilinmeyen bir güç beni ele geçirdi. Gözlerimin önündeki renkler çağlayanı yüzünden uyuyamıyorum. Ne yapıyorsun? Ne istiyorsun? Kimsin sen?

(Ses): (Ses, hayal gücümde kulağıma bir kadın sesi gibi geliyor.) Renkler nasıl da güzel. Karşılıklı etkileşime bak. Nasıl doğanın değişik yönlerini çağrıştırdıklarına bak. Özellikle şunlar, kitap raflarının ahşap tonlarıyla ne güzel uyuşuyor.

E: Affedersin. Evet, gerçekten güzel ama ben çok yorgunum ve kaygılanacak başka dertlerim var. Bu çabayla dengelemem gereken başka şeylerim var. Sen yönetimi ele geçirdin.
(Bu noktada, içimdeki kadın sesinin renkleri saplantı haline getirmediğini, daha ziyade onlardan heyecan duyduğunu fark etmeye başlıyorum.)

(Ses): Burada ne yaratılmak istendiği hakkında net bir fikrim var. Doğru aletleri bulmaya çalışıyorum. Fikri gerçekleştirmek, onu somut hale getirmek için doğru doku, boya ve tasarımı bulmalıyız.

E: İyi hoş da bunu bütün gece yapmak zorunda mısın???

JS: Ha, evet. Ne demek istediğini anlıyorum.
(Figür daha netleşiyor. Bir Japon figürü bu. İlk bakışta eril bir figürü andırıyordu ama şimdi onun ne eril ne dişi, erdişi olduğunu görüyorum. Sanırım bu, kavuniçi Zen Budist giysisi giymiş bir sanatçı. Bu kişi, yaralanmış gibi sessiz duruyor. Birden bu varlığın kişiliğinin "izini sürmeye" başlıyorum ve duyulara sahip olduğunu, fiziksel doğanın titiz bir irdelenmesinden kaynaklanan bir görü olduğunu "biliyorum." Bu varlığı kaybetmek istemediğimi hissediyorum, kızgınlık ve hayal kırıklığımın uçup gittiğini hissediyorum. Bu varlıkla yakından ilgilenmeye başlıyorum.)

E: Lütfen geri çekilme. Öfkeli değilim. Anlaşabilir ve ikimiz de başarılı olabiliriz. Niçin böyle sert bir şekilde itiyorsun beni?

JS: Korkuyorum.

E: Neden korkuyorsun?

JS: Gene hapsedileceğimden korkuyorum.

E: Hapsedilmek mi?

JS: Kendimi ifade etmek için çok az fırsatım oluyor. Kapı bana açıkken çok hızlı ve yoğun şekilde çalışmak zorundaymışım gibi geliyor bana. Yakında bu sona erecek ve ben yeniden hapsedileceğim.

E: Ne demek istediğini anlamaya başlıyorum. Hayatımda sana sağladığım çok az açılma fırsatın oldu, o kadar az ki neredeyse var olduğunu bile bilmiyordum. İçinde yaşadığım kültür sana hiç yer vermiyor. Ve bu konuda ben, sana imkan sağlamak için, kültürümden farklı davranmadım.

JS: Bu doğru. Büyük bir açlık içinde olduğumu hissediyorum. Bu benim tek fırsatım olabilir.

E: Öyle olması gerekmez. Sana başka araçlar, kendini ifade etmenin başka yollarını sağlarsam kendini daha az çaresiz hisseder miydin? Yoğunluğunu azaltır mıydın?

JS: Evet...
(Uzun bir sessizlik. Sonra varlık çok nazik bir şekilde konuşur.)
Bunun... Bunun ne anlama geldiğinin farkında mısın?

E: (Kaygılıyım. Belki de yerine getiremeyeceğim bir şeye söz vermek üzereyim.)
Böyle düşünüyorum. Biliyorum, fiziksel ve duyulur dünyada salt yaratıcı çabalara izin vermek benim için kolay olmadı. Hep pratik meselelerin araya girmesine izin veriyorum. Her zaman işimin, sorumluluklarımın baskısını hissediyorum.

JS: Kendimi senin aracılığınla ifade etmeye çalışıyorum ama çoğunlukla bu "pratik" meseleler hep üstün geliyor. Yaratmanın, hayatın fiziksel yanında yaşamanın katışıksız neşesi, kendi içinde bir bütün... Başarı veya "pratik yararlar" gibi bir beklentisi yok.

E: Doğrudur. Şartlanmama, baskın tavırlarıma bakarak biliyorum: Dikkatimi çekmek için beni rahatsız etmen gerekiyordu. Çevremi saran ve bana hükmeden üretkenlik değerlerinden özgürleşmem gerektiğini görüyorum. Bu fikirleri taşıyan ve her şeyi dışarıda bırakan olumsuz eril üretim zihniyetiyle uğraşmalıyım. O, başarısızlık korkumu, performans kaygılarımı kullanıyor. Ve kontrolden çıkmakta olan üretme, işimde başarılı olma *arzumla* yüzleşmeliyim. Sanatla, fiziksel dünyadaki sanatsal anlatımla bağlantılı değerleri gözden geçirmeli ve sana bir yer açmalıyım. Daha doğrusu, sana bazı dolaysız araçlar sağlamalıyım. Sen ne önerirsin?

JS: Seramik, suluboya gibi bir şey. Çiçek ek. Çiçekleri düzenle. Veya daha az resmi bir şeyler yapabilirsin. Ben yalnızca biçim, renk ve dünyanın çeşitli fiziksel yönleri üzerinde çalışıp oynayalım istiyorum.

E: İyi. Senin yardımına da ihtiyacım olacak. Bugüne dek üzerimde egemenlik kuran önyargıya karşı beni güçlendirmesi için senin duyum dünyasının değeri konusundaki farkındalığına ihtiyacım var.

JS: Senin yalnızca sakinleşmeye ihtiyacın var; ha bir de beni ara, karşılık vereceğim. Sana geri geleceğim.

Bu aktif hayal gücü seansının ilginç bir dipnotu var; hissi tepki ve bu kadının deneyiminden çıkardığı anlamlar:

> Bu aktif hayal gücünün ifade edildiği dile direndim. "Yaratıcılık" ve seramiğe "başlama", suluboyaya "başlama" hakkındaki bütün bu klişeler basmakalıp görünüyordu. Ama şunu da anladım: Dil nasıl ortaya çıkarsa çıksın ve ben modaya uyduğumu veya budala olduğumu hissetsem de, hissetmesem de fiziksel ve duyumsal yanım beslenmek zorundaydı. O kısmımla kendi şartları çerçevesinde ilgilenmem ve benden istediği şeyi makul ölçüler içinde yapmam gerekiyordu.
>
> Japon sanatçı figürü, kültürümün güzelliği fark etme konusunda nasıl heves kırıcı olduğu ile yüzleşmemi sağladı. Bu kültür yalnızca üretkenlik ve ampirizm ile ilgilenir; *yapma*nın karşıtı olarak *var olma*ya değer vermez. Yararcı üretim olmaksızın, kendi adına var olan

güzelliğe değer vermez. Bu yeni keşfettiğim müttefikle diyalog, beni burada doğduğum için özümsediğim kültürel önyargıları etraflıca araştırmaya götürdü. Bireysel doğamı kolektif doğadan ayırmama yardımcı oldu. Başka bir deyişle, bu benim bireyleşme sürecimin bir parçasıydı.

Bu aktif hayal gücü çalışmasının ardından, bu kadın kendisine açılan yeni bir dünya buldu. Bu iç Japon sanatçı figürüyle düzenli olarak konuşmaya başladı. Seramik kursuna yazıldı. Her hafta belirli bir zamanını bahçesinde veya seramik atölyesinde çalışarak ve ona güzellik duygusu getiren, onu toprakla bağlantılı, dişil değerlerle temasa geçiren diğer fiziksel veya sanatsal faaliyetlerle geçiriyor.

Diyaloğundan bildiğiniz üzere, zihinsel çalışmaya –düşünme, analiz etme, üretkenlik– o kadar bağlıydı ki hayatında yaşamın fiziksel yanı için, fiziksel güzellik alemi için, fiziksel beden aracılığıyla içindeki Zen keşişinin başını döndüren toprağa, bitkilere, renklere ve dokulara bağlı olma duygusu için yer yoktu.

Dolayısıyla bütün bunlardan derin bir tatmin elde etti: Bu, daha önce açlıktan ölmekte olan bir parçasını beslediğine dair bir bilgiydi. Ve buna uygun olarak, kim olduğuyla ilgili kavrayışının kapsamı genişledi. Onda, onun fark ettiğinden daha fazlası vardı.

İçinizdeki herhangi bir nitelik bu şekilde kişileştirilebilir ve onunla etkileşime girebileceğiniz bir görüntüye bürünmeye ikna edilebilir. Bir ego şişmesi hissederseniz, hayal gücünüze ve o ego şişmesine gidip kendini bir görüntü aracılığıyla kişileştirmesini isteyebilirsiniz. Sizi kontrol eden bir ruh halini belli belirsiz hissederseniz, aynı şeyi yapabilirsiniz. Kişiye hareket noktasını veren, görüntüdür. Daha

sonra diyaloğa girebilirsiniz, etkileşim kurabilirsiniz ve bir tür anlayışa doğru ilerleyebilirsiniz.

Bu örnekte, iyi bir aktif hayal gücü için gerekli bütün temel unsurları görüyorsunuz. Bütün deneyimin, bir tür pasif hayalde başladığını fark etmelisiniz. Bu kadın yatakta yatarken, sonsuz olasılıkların renkleri ve görüntüleri gözlerinin önünden akıyordu. O noktada, hayalin etkisine girmiş bir seyirciydi yalnızca.

Kadın bu hayali tam da hayalin dışında bilinçli bir ego zihin olarak, kendi başına bağımsız bir güç olarak durduğu noktada aktif hayal gücüne dönüştürdü ve sonra aktif bir rol almaya başladı. Bazı sorular sormaya ve bazı cevaplar beklemeye başladı. Bütün bunların arkasında yatan, bu hayal akışını yaratan kişiyi aradı. Sonuç olarak, görüntü derli toplu bir biçime büründü ve konuşma başlayabildi.

Bunun gerçek aktif hayal gücü olduğunun bir başka göstergesi de kadının olup bitenlere *hisleri* ile katılmasıdır. Durum kadını sarsmıştı ama aynı zamanda iç benliğinin güçlü bir parçasının görmezden gelinip bastırıldığını görünce kaygılanmış ve duygulanmıştı. O parçasına değer veriyor, onu takdir ediyor, ona karşı olumlu hisler besliyordu. Bunu sadece söyledikleri ile değil, daha sonra bu yönünü onurlandırmak için *bir şeyler yapması* ile de ortaya koyuyor.

Bir diğer önemli faktör, kadının bilinçdışındaki kişiyi dinlemeye istekli olmasıydı. İç sese hükmetmeye veya onu susturmaya çalışmamıştı. Onun sözünü söylemesine ve ondan bir şeyler öğrenmeye istekliydi.

Aktif hayal gücü ile ilgili ileriki bölümlerde keşfedeceğimiz birçok kavram var. Ama bu örnekte, gerçek aktif hayal gücünü gerçekleştirmek için ihtiyaç duyacağınız temel ilkeler şimdiden elinizde. Bunları zihninizde sıkıca tutarsanız, bu yüksek sanatı anlama ve kullanma yoluna zaten adım

atmışsınız demektir.

BİR ŞEYİ UYDURDUĞUNUZU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZDE

Benimle analiz yapmak için yeni bir hasta geldi. Zeki bir adamdı ama onun aynı zamanda bir dolandırıcı olduğunu da hissedebiliyordum. İlk seansı için içeri girdiğinde bunu hissedebiliyordunuz. Güven telkin etmeyen bir bakışı vardı.

İlk birkaç seansta hiçbir şey olmadı. Hiçbir rüyasını hatırlamıyordu ve önemli bir tartışma olmadı. Analizle niçin ilgilendiğini merak ediyordum, dolayısıyla ona aktif hayal gücünü öğrettim. Bunun, bilinçdışının kilidini çözüp bize onun içinde neler olup bittiğini öğrenmeye bir yol açacağını düşünüyordum.

İlk başta hiçbir şey olmadı. Aktif hayal gücü çalışmasından bir şey çıkmadı. Dört adımı açıklayıp şöyle dedim: "Hayal gücünüze gidip bir şeyler yapın, herhangi bir şey! Sadece günlüğünüze kaydedin. Oradan başlayacağız."

Sonraki hafta geri döndü ve gözlerinde yine o parıltı vardı. Bir şeyin peşinde olduğunu biliyordum. Aktif hayal gücü çalışmasından yazıya geçirdiği birkaç sayfayı bıraktı. Bu, tüyleri diken diken eden bir malzemeydi. Katışıksız melodramdı, *Pauline'in Başına Gelenler* dizi filmi ile *Peyton Place* televizyon dizisinin iki neslinin bir birleşimiydi.

Bundan sonra, her hafta, yazdığı aktif hayal gücü sayfalarını getirdi. Olaylar daha yoğun, daha çaresiz bir hal alıyordu: Karanlığın ışıkla dev boyutlu savaşları, kötüler ile kurbanlar, zulüm gören kadın kahramanlar, pespaye entrikalar ve ihanetler. Zavallı kız kucağında bebekle bir buz kütlesinden diğerine atlıyor, onu yakından takip eden kötü adamla nehri geçiyordu.

Bu haftalarca böyle devam etti ve ben çok az şey söyle-

dim. Kayıt sürüyordu ama ben bütün bu iç dramanın nereye gittiğini, ondan neyin süzülüp çıkacağını görmek için seyrediyordum.

Bir gün bu kişi içeri girdi ve aktif hayal gücünün son tefrikasını gösterişli bir şekilde fırlatıp attı. Orada, bunca zamandır gelişmekte olan olay örgüsünün korkunç ama aynı zamanda muhteşem çözülüşünü okudum. Ben okumayı bitirince şöyle dedi: "İşte, seni budalanın önde gideni! En başından beri seninle dalga geçiyorum. Seni aptal yerine koymak için her şeyi uyduruyorum. Yazdıklarımın içinde tek bir doğru söz yok!"

Hiçbir şey söylemedim ama şöyle düşündüm: "Biri ilk kez aptal yerine koymuyor beni." Sonra oturup bekledim. Ona baktım: Yüzünde beliren değişikliği asla unutmayacağım. Muzaffer yüz ifadesi yavaş yavaş dehşet ifadesine dönüştü. Gözleri yaşardı. "Lanet olsun sana, lanet olsun, lanet olsun!" dedi. "Beni kandırdın. Hepsi doğruydu ve ben bunu bilmiyordum." Sonra öylece kalakaldı.

Görüyorsunuz, bu kişi beni aptal yerine koyup bütün süreçle alay etmek için "sahte" hikayesini uydurmaya çalışırken bile "sahte" hikaye kendi içinden, deyim yerindeyse, kendi psikolojik "yüreğinden" gelmek zorundaydı. Bir şey icat ettiğini düşünürken, kendi iç varlığının gizli içeriğini açığa çıkarıyordu.

Hikayedeki o korkunç kötü adam, bu kişiye gözündeki sinsi parıltıyı veren, onu gizli yerlerden böylesine sıkı kontrol eden dolandırıcıdan başkası değildi: Analizin amacının analistin ipini pazara çıkarmak olduğunu düşünen dolandırıcının ta kendisi. Zulme uğrayan kadın kahramanlar, kendi iç dişil yanından başka bir şey değildi: Buz kütleleri, iç hayatını ve his hayatını temsil ediyordu. Bütün entrikalar, masum kurbanlar, facialar ve maceralar kendi ruhunu kasıp

kavuran korkunç çatışmaların istemsiz bir yansımasıydı.

Mış gibi davranmaya çalışmıştı. Ama tesadüfen, bu süreçte aktif hayal gücü çalışması yapmıştı. Sembolleri bilinçdışından deneyimlemişti. Sonunda aktif hayal gücü onu iç benliğiyle karşı karşıya getirdi. Bir daha asla tam olarak aynı kişi olmadı.

Bir hastayı aktif hayal gücü çalışmasına başlattığımda, o kişi bir dizi soru sorar: "Bütün bunları uydurmadığımı nasıl bilebilirim? Yalnızca hayal gücümün bir ürünü olan biriyle nasıl konuşabilirim?" Tecrübelerimden şu kesin kanıya ulaştım: Bilinçdışındaki bir şeyin sahici temsili olmayan herhangi bir şeyi hayal gücünde üretmek neredeyse imkansızdır. Hayal gücünün bütün işlevi bilinçdışından malzemeyi çıkarmak, görüntülere büründürmek ve bilinçli zihne iletmektir. Hayal gücünde ortaya çıkan her ne ise, hayal gücü ona görüntü biçimini vermeden önce, bilinçdışının dokusunda bir yerlerde yaşıyor olmalıdır.

Kişi zibidinin teki olsa, kasıtlı olarak bir şeyler uydurmaya, saçma ve aptalca bir şey canlandırmaya, katışıksız bir kurgu hayal etmeye çalışsa bile hayal gücü yoluyla ortaya çıkan malzeme gene de o bireyin gizli bir parçasını temsil eder. Bu hikaye sıfırdan uydurulamaz. Görüntüleri üreten kişinin içinden bir yerden gelmesi gerekir.

Asıl soru, görüntülerin sahici olup olmaması değil; *"Onlarla ne yapacağım?"* sorusudur. Bunları yanlış anlayıp yersiz şekilde kullanmak kolaydır. Ama çoğu insan asıl soruya ("Bilinçdışından gelen aydınlanmayla ne yapmam gerek?") asla ulaşamaz ve bu aydınlanmanın sahiciliğinden şüphe etmede takılıp kalır.

Bir keresinde, bir konferanstan sonra bir adam bana şunu sordu: "İyi ama sadece süperegomla konuşmadığımı nasıl bilebilirim?" Bazen süperegonuzla veya psikenin sü-

perego olarak adlandırılabilecek kısmıyla *konuşursunuz*. O size yasayı aktarır ve anne babanızın size aktardığı doğru ya da yanlış fikirlerine, kültürünüzün geleneksel fikirlerine uymanızı söyler. Belki de siz gelişen bir ego bilinci olarak cevap verirsiniz, bu şeyleri sorgulamanız ve kendiniz için düşünmeniz gerektiğini söylersiniz. İşin püf noktası, *kendinizin* bir parçasıyla konuşuyor olmanızdır; bu tam da bütün bu çalışmanın gayesini oluşturur.

Başka bir hasta "Ama kendimi sanki kendimle konuşuyormuşum gibi hissediyorum" demişti. Cevabım şuydu: "İyi. Çeşitli *benliklerinizle* konuşuyorsunuz. Yapmak istediğimiz de bundan ibaret."

Kendi kendinize konuştuğunuzu hissediyorsanız, bu olağanüstü bir şeydir. İçten pazarlıklı hastamın yaptığı gibi "uydurduğunuzu" hissediyorsanız, sorun değil. Ne uydurursanız uydurun, bilinçdışınızdan gelecektir; konuşan iç kişiliklerinizden biri olacaktır. Sonuçta gerekli olan tek şey söylemeniz gerekenleri yazmanız, iç kişilerin söyleyeceklerini yazmanız ve birlikte yaptıklarınızı yazmanızdır. Hayal gücünüzü gerçekte olduğu gibi görmeye başladığınızda, onun bilinçdışınızın iç dünyasını çok iyi cilalanmış bir ayna kadar sadakatle yansıttığını fark edeceksiniz.

Mitsel Yolculuk Olarak Aktif Hayal Gücü

Aşağıdaki örnekte yer alan aktif hayal gücü, şimdiye kadar gördüklerimizden epey farklı. Çoğunlukla insanlar bir dizi aktif hayal gücü çalışmasına başladıklarında, ortaya çıkan şeyin kişisel yaşamlarındaki acil herhangi bir meseleyle pek ilgisi olmaz. Bu örnekteki gibi, deneyimleri daha çok mitsel bir macerayı, arketip beldesine bir yolculuğu andırır. Onları Kral Arthur'un sarayına veya Antik Yunanistan'ın, tanrıların görünür şekilde yürüdükleri kayranlarına götürür.

Bu tür maceraların bilinçdışımızda kendini açan bazı büyük temaların sembolik ifadeleri olduğunu anlamadıkça yanlış sonuçlara varırız. Bunun sadece eğlence, yazarın sırf zevk olsun diye bir çırpıda yazıverdiği kurmaca bir hikaye olduğunu düşünürüz. Göreceğiniz üzere, aşağıdaki örnek büyük bir mitin başlangıcını andırıyor: Kötülüğün kol gezdiği bir ülkeye yolculuk, masum bir kraliçeye yardım etmek için kahramanca bir çaba, hastaları ve yaralıları iyileştirme görevi.

Ama hikaye, en derin anlamıyla kurmaca değildir çünkü her ayrıntısı, onu hayal gücünden geçiren kişi için kesinlikle doğrudur. Bazen büyük kurmaca eserler aktif hayal gücü olarak başlar. Ama hikaye, yazarın aklından çıktığı anda kurmaca değildir; bilinçdışının derinlerindeki bir dinami-

ğin gerçek bir temsilidir ve kendini hayal gücü aracılığıyla sembolik olarak ifade etmiştir.

Bir iç rehberle tanışıp mitsel bir maceraya atıldığınızı görürseniz, bu şunu anlamanıza yardımcı olur: Gördüğünüz, doğrudan, günlük, fiziksel hayatta bütünüyle yaşayamayacağınız kısımlarınızı yaşamanın doğal ve mükemmel bir yoludur. Bu tür mitsel yolculuklar, geçiş törenleri de olabilir: Büyüdükçe, bir olgunluk düzeyinden diğerine geçerken her zaman yüzleşmemiz gereken büyük bir arketip tema, pek farkında olmadığımız, derin düzeylerde çözülmesi gereken bir çatışma vardır.

Her birimizde, içimizde saklı bütün büyük arketip temalar vardır. Hepimiz içimizde kahramanca arayışın tohumlarına sahibiz. Onu belli bir zamanda, bir düzeyde yaşamak zorundayız. Her birimizde iç yapımızın bir yerine kurulmuş olarak, Psykhe'nin yolculuğu ve çabaları, Eros'la Afrodit'in buluşması var. Bu arketip ana motiflerden uzak duramayız; onları dışa vurup yaşamak zorundayız.

Aktif hayal gücü, bu deneyimleri yaşayabileceğiniz en iyi ve en doğal seviyelerden biridir. Az sayıda kişi Amazon ormanlarına gidebilir, bir devrime katılabilir, savaş muhabiri olabilir veya bir biçimde dışsal düzeyde kahramanca arayışı yaşayabilir. Ne var ki çoğumuzu içimizdeki bu büyük ilksel enerji sistemini dışsallaştırmaktan alıkoyan ilişkilerimiz, taahhütlerimiz, ailelerimiz ve bütün o normal, pratik sınırlarımız var. Öyleyse ne yapmalıyız?

Bu örnekteki kişi, ofisi ve yoğun günlük programı olan bir profesyonel. Bir ailesi ve ona bağlı olan başka insanlar var. Bütün bunları bir yana bırakıp savunacağı masum bir kraliçeyi aramak üzere feodal topraklara gidemez, gitmemelidir de. Ama ruhunun içinde bir Rönesans adamı, bir kahraman ve bir şifacının yaşamı da vardır. İçinde ışık ile

karanlığın, eril güç dürtüsü ile dişil ruhun, dışsal pratiklik ile içsel, mistik vizyonun arketipsel savaşı hüküm sürer. Bu büyük temalar onun bilinçdışında yaşar ama yerel, kişisel yaşamında olup biten her şeyden daha büyüktür. Bu temalar, hayal gücünden çıkan mitsel maceranın büyüklüğü ile kendilerini dışa vurur.

Bu örnek, bu kişinin bu konu üzerine yaptığı uzun bir aktif hayal gücü çalışması dizisinden yalnızca bir seansı temsil ediyor. Her gün veya vakit buldukça aktif hayal gücüne döner, kaldığı yerden devam eder ve içinde aşama aşama açılan destanı sürdürür. Çoğu zaman, aktif hayal gücü çalışmasında bu böyle olur. Bir maceraya adım atar veya bir iç karakterle derin bir konuşmaya başlarsınız ve kaldığınız yerden devam etmek için tekrar tekrar aynı yere döndüğünüzü görürsünüz. Bu şekilde dizi günler, haftalar, hatta aylarca devam edebilir.

Başlamadan önce dikkat etmeniz gereken birkaç şey var: Öncelikle bu adamın aktif hayal gücünü *başlatma* yöntemini gözlemleyin. Rönesans Avrupa'sı gibi bir yerdeki bir köprüye gidip orada "tüylü başlıklı, öğretici ve rehber Rönesans adamı"nı bulur. Hayal gücünüzde yerleşik bir yere gidip böyle bir rehberle (bu kişilere "ruh rehberleri" deriz çünkü psikemizde bize rehberlik ederler) buluşarak, her defasında aktif hayal gücünüzü doğrudan ve hızlı bir şekilde başlatabilirsiniz.

İkincisi, bu adamın rüya ve hayal gücünün iç dünyası ile insan hayatının dış dünyası arasında gidip gelmek için özel bir ritüel yöntemini benimsediğine dikkat edin. Bu kişi, aktif hayal gücünde iç dünyaya gitmeye hazır olduğunda, hayal gücünde mavi bir keşiş cübbesi giyer. Bu, onun iç dünyasına ve dini deneyime girme niyetini sembolize eder. Rüya dünyasından çıkıp günlük insan dünyasına dönme-

ye hazır olduğunda, masasından kalkıp eşinin ona verdiği ekose gömleği giyer. Bu gömleği giyerek eşine, ailesine, gündelik, fiziksel insan yaşamının somut dünyasına olan diğer bağlılığını yeniden teyit eder.

Şimdi bu kişinin, defterinden kopyaladığı biçimiyle, aktif hayal gücü seansını aktaralım:

(Tüylü başlıklı adamdan, öğretici ve rehber Rönesans adamından selamlar. Rehber, köprüde beni selamlıyor. Asası var. Ben fenerimi ve sırt çantamı getirdim.)

ADAM: Selamlar! Size bir müjdem var. Hava, bu akşamki yolculuğumuz için elverişli. Ama bu dünyada işler hızla değişebileceği için hemen başlamalıyız. Enerjimiz varken başlayalım.

BEN: Bu yolculuğa başlamaya, sonuna kadar sürdürmeye hazırım. İyi niyetle başlıyorum: Kaderimi çizen güç, eylemlerimden razı ve bana karşı nazik olacaktır.

ADAM: Öyleyse başlayalım ve şunu unutmayalım: En küçük çaba bile değerli; önemli olan sebat etmemiz. Ben bu yolculukta size yardım etmek için buradayım. İlk adımları birlikte atıp yola koyulalım. Bir şeyi unutmayın: Dünya meselelerinin burada önemi yoktur.

BEN: Ben fiziksel dünyada yaşıyorum. Burada sadece bir ziyaretçiyim ve beni buradan uzaklaştırabilecek dış sorumluluklarım var. Tek yapabileceğim, bunu söylemek olacak; sonra gitmek zorundayım. Ritüel, eşimin verdiği ekose gömleği giymek olacak, sonra ayrılacağım. Sizin dünyanıza girmek için mavi keşiş cübbemi giyeceğim. Ritüel bu olacak. Dış ilişkilerime ve sorumluluklarıma zarar vermeden buraya olabildiğince sık geleceğim.

ADAM: Anlaştık. Bu iyi bir ritüel ve ne beni incitir ne sizi almam için beni gönderen, hizmet ettiğim hanımı.

BEN: Sizi beni almanız için neden gönderdi?

ADAM: Desteğinize, yardımınıza ihtiyacı var. Ülkesinde sorun var. Bu, sorunlu bir dönem; kötülük kol geziyor. Hanımefendinin size, ona verebileceğiniz her tür desteğe ihtiyacı var.

BEN: Elimden geleni yapacağım.

ADAM: Bunun için size minnettar ...ve bundan ötürü seviyor sizi. Ben yıllardır ona sadığım.

BEN: Onunla nasıl tanıştınız?

ADAM: Yakınlarda ölen kralımın hizmetindeyken. Yirmi beş yıl önce ilk kez hizmetine girdiğimde kral bekardı. Bir yıl sonra kraliçe ile evlendi: Bir komşu lordun ona yaptığı küçük bir iyiliğe karşılık, kral bu komşusunu topraklarında avlanmaya davet etmişti. Lord geldiğinde, kraldan on beş yaş küçük olan kızını getirmişti. Kral kıza aşık oldu ve kaldıkları iki hafta boyunca ona kur yaptı. Evlendiler ve sadık hizmetim sırasında kraliçeye yakınlaştım. Ölmeden önceki iki yıl boyunca kralın sağlığı bozuldu ve elbette düşmanları bu durumdan çıkar sağlamaya çalıştılar. Ordusu ve lordları sadıktı ve dik durdular ama bazı sinsi kötülükler var ve kraliçe bunu hissediyor.

BEN: Hanımefendi niçin benden yardım istedi?

ADAM: Çünkü geceleyin doğu gökyüzümüzde dört köşeli yeni bir yıldız belirdi, daha önce hiç böyle bir yıldız görmemiştik. Kraliçe, yaşlı bilge bir adamı bu tür konularda danışmak için yanında tutar. Yaşlı bilge, yıldızın ilk göründüğü ufukta o noktada beklememizi önerdi. Anlaşılan o nokta, sizinle ilk tanıştığımız bu köprü. Size seslendik, siz de göründünüz. Size rüyalarınızda seslendik.

(O anda uzun yürüyüşümüze ara vermem gerekiyor. Dış dünyadaki işlerimi yürütmek için ekose gömleğimi giyiyorum.)
(Daha sonra dönüyorum. Mavi cübbemi giyip tekrar iç dünyaya giriyor, tüylü başlıklı adamı buluyorum.)

BEN: Geri geldim.

ADAM: Haydi, yolculuğumuza yeniden başlayalım. Bu kısaca tanıyıp hizmet ettiğim kadının –kraliçenin– ve kralımın ölümünden bu yana ortalıkta kol gezen kötülüğün hikayesi.

BEN: Ne tür bir kötülük?

ADAM: Sömürücü bir kötülük! Durdurulması gereken kötülük. Küçük bir köy talan edildi, erkekler öldürüldü, kılıçtan geçirildi, erkek çocuklar öldürüldü, kadınlar tecavüze uğradı ve katledildi, küçük kızlar da aynı zulme maruz kaldı, bebekler ölüme terk edildi. Toplam otuz kişi en acımasız şekilde öldürüldü. Asıl kötü olanı şu: Katiller, kralın adamları gibi giyinmişlerdi ve köyden köye dolaşan söylentiye göre kraliçe onlara hükmetmek ve mallarını çalmak isteyen bir cadıydı. Ama ben kraliçeyi biliyorum. O iyi bir kadın ve bu onun doğasına aykırı. On sekiz yaşında genç bir kızı var. O, yumuşak kalpli bir kadın. Kraliçe kötüler için bir arama ekibi gönderdi ama henüz onları bulacak talihleri olmadı.

BEN: Hepsi bu mu?

ADAM: Hayır! Ortada uğursuz bir hastalık var. İki çocuk öldü. Kimse böyle bir şeye tanık olmamış, çocukların ağızlarında tatlı bir koku var ama ölüm o. Öyle anlaşılıyor ki bu köyde ölümün eşiğine gelmiş genç bir kız var. Ayakları şiş, yüksek ateşi var ...bir deri bir kemik kaldı.

(Bir köye varmak üzereyiz. Saz bir kulübe ve içinde yanan bir ateş var. Adam kapıyı çalıyor, içeri giriyoruz. Anne çılgına dönmüş ve yorgun, gözleri yaşlı; baba da aynı; katılaşmış, yıpranmış insanlar. En büyük varlıkları, sekiz yaşlarındaki bu kızları: Sarı saçlı kızın yüz hatları da, bu kadar hasta olmasa, belli ki güzel. Kız çok solgun görünüyor, gözlerinin altı morarmış ve zorlukla nefes alıp veriyor. Ateşi var, tir tir titriyor, acı çekiyor. Üç gündür hasta ve annesiyle babası nedenini bilmiyorlar. Sol ayağı şişmiş. Adam beni yardım etmeye gelen şifacı olarak tanıtıyor. Anne babanın gözlerinde yalvaran bakışlar var.

Küçük kızın giysilerini çıkarıyoruz. Onu muayene ediyorum ve sol ayağının tabanındaki küçük bir giriş noktası dışında her şeyin normal olduğunu görüyorum. İltihap var. Onlara kızı tutmalarını söylüyorum. Anne elimdeki bıçağı görünce bayılıyor ama baba ve rehber ben ayağı yararken kızı tutuyorlar. Epey irin akıyor, ete saplı bir ok ucu buluyorum: Çakmaktaşından yapılmış, siyah reçineli bir maddeyle kaplı bir uç. Bunu saklayıp dikkatle sarıyorum.

Kıza soğuk banyo yaptırıyorum. Aileye, yarayı temizleyebilmemiz için suyu kaynatmalarını söylüyorum. Yarayı temizliyoruz. Sonra sargı bezlerini temizleyip kaynatmalarını ve güneşte kurutmalarını, kızın ayağını suda tutmalarını ve ona et suyuna çorba vermelerini istiyorum. Onlara gitmem ve dünyama geri dönmem gerektiğini ama daha sonra döneceğimi söylüyorum. Onlara kızın yaşayacağını söylüyorum. Ekose gömleğimi giyip iç dünyadan ayrılıyorum.)

Bu alıntı bize, aktif hayal gücünün kullanılabileceği bambaşka bir amaç ve farklı bir tarz sunuyor. Bu örnekteki amaç, ki-

şisel düzeyde acil bir sorunu veya çatışmayı çözmek değil. Daha ziyade, kişinin hayatında büyük arketip temaların yaşayabileceği bir yer yaratmak.

Bu tür aktif hayal gücü bizimle bilinçdışı düzeyde sonsuzca devam eden arketiplerin zamansız kozmik dansı arasında bağlantı kurar. Bu, evrensel enerji sistemlerinin bireyler olarak bizden nasıl aktığını, nasıl özelleştiğini ve bireysel kişiliklerimizin kapsamı içinde kendilerini nasıl benzersiz ve özel bir yoldan ifade ettiklerini keşfetmenin bir yoludur. Uzak ve kişi üstü; doğrudan kişisel hayatlarımızla hiç ilgileri yokmuş gibi görünürler. Yine de kişiliklerimizin ve yaşam deneyimlerimizin yapı taşlarıdırlar. Bizi oluşturan unsurlardır.

Aktif hayal gücüne giderek, arketip temaların sembolik biçime bürünmelerine izin vererek ve dramaya katılarak durumu dönüştürürüz. Arketip güçler artık sahnenin dışında, kolektif bilinçdışında gözden uzak oynamazlar; hayal gücü yoluyla bilinç düzeyine çıkarlar. Biz, ego biçimlerimiz içinde, aslında arketiplerin oyununa gireriz ve gerçekten dramanın sonucunu etkileriz. Arketiplerle bu sembolik etkileşim, en derin anlamıyla bizi kaderin işleyişinde bir rol oynama gibi olağanüstü bir konuma yerleştirir.

Bu adamın yapısının neresinde masum kraliçenin eril güç dürtüsü tarafından saldırıya uğradığını hemen söyleyemeyiz. Zehirli bir okla yaralanan hasta küçük kızın nerede olduğunu söyleyemeyiz. Bunları analiz etmek özel olarak yararlı bile değildir çünkü aktif hayal gücündeki ana nokta, birinin onu *deneyimlemesidir*. Sembolleri analiz edip onlardan anlam çıkarmanın çok önemli olduğu rüya çalışmasının aksine, sembollerin psikolojik açıdan ne anlama geldiği hakkında çok fazla düşünerek dikkatinizi dağıtırsanız, bu, aktif hayal gücü çalışmasını olumsuz etkileyebilir.

Aktif hayal gücünün büyüsü, deneyimin kendisinden gelir. Aktif hayal güçleri dizisi çözüldüğünde ondan anlamlar çıkarabilir, sembollerin ne anlama geldiğini anlamaya çalışabilirsiniz. Ama analitik düşüncenin, deneyim gerçekleşirken araya girmesine izin vermeyin.

Hepimizde aynı arketip kraliçe ve aynı hasta küçük kız önemli bir güç savaşına yakalanmıştır ve hayatta kalma mücadelesi verir: Kişisel psike ile kolektif bilinçdışı arasındaki sınır boyunca uzanan bir sınır bölgesinde, gözden uzak ve zamanın dışında sürdürülen sürekli bir savaştır bu.

Bu savaşı orada, evrenin kenarlarındaki bir alacakaranlık bölgesinde bıraktığımız sürece bu dinamiği çözüme ulaştırmada hiçbir rol üstlenemeyiz. Ama aydınlık ile karanlık, dişil ile eril, kraliçe ile kötü adam arasındaki bu kozmik çatışmaya sembolik bir biçim vererek, onu yüzeye çıkararak bilinçli egonun bu devasa güç oyununun farkına varmasını sağlarız. Bilinçli ego, kozmik dramaya katılabilir, rolünü oynayabilir, söz sahibi olup fiilen uzun vadeli sonucu etkileyebilir. Çaresiz ve suskun oturup kendimizi ne görebildiğimiz ne anlayabildiğimiz güçlerin ellerine bırakmaktansa, çevremizi saran arketiplerin yaşamına bilinçli ve gönüllü olarak girmek mümkün hale gelir.

İlk bakışta bu biraz tuhaf veya "gerçek hayat"la alakasız görünebilir. Ama bu adamın büyük arketip destanına katılmasının, hasta çocuğu iyileştirmesinin, masum kraliçeye yardım etmesinin hayatını olumlu olarak etkileyeceğinden emin olabilirsiniz. Bu nitelikteki sembolik bir eyleme yanıt olarak, çok derinlerde özel ve gerçek bir şeyler sağlığına kavuşur.

Bu eylem, söz konusu kişinin hayatının uzun vadeli seyrini, karakterinin dış hatlarını derinden değiştirecektir. Bu aktif hayal gücü çalışmasını sürdürürse, sonunda onu oluş-

turan ve enerjiyle dolduran güçler arasında farklı bir denge kuracak ve farklı bir merkezden hareket edecektir. Tutumu, seçimleri değişecektir: Farklı olacaktır.

Aktif Hayal Gücüne Dört Aşamalı Yaklaşım

Önümüzdeki birkaç bölümde, başlamak için kullanabileceğiniz aktif hayal gücü çalışmasına dört adımlı bir yaklaşım sunacağım. Bu bölümde genel yaklaşımdan, ayrıca aktif hayal gücü çalışmasına zemin hazırlamak için yapmanız gerekenlerden söz edeceğiz. Örneğin nerede çalışacağınızı bilmeniz, biraz mahremiyet sağlamanız ve aktif hayal gücünüzü nasıl kaydedeceğinize karar vermeniz gerekiyor.

İşte dört adım:

1. Bilinçdışını davet edin.
2. Diyalog ve deneyime girin.
3. Etik değerler unsurunu ekleyin.
4. Çalışmayı fiziksel ritüel ile somut hale getirin.

Dr. Marie-Louise von Franz, aktif hayal gücünün doğal olarak dört temel evreye ayrıldığını göstermiştir.* Farklı insanlar bu aşamaları biraz farklı şekillerde yaşayacaklardır.

---

* Dr. von Franz'ın sıraladığı dört evre şunlardır: (1) Ego zihni boşaltın; (2) bilinçdışının boşluğa akmasına izin verin; (3) etik unsuru ekleyin; (4) hayal gücünü günlük hayatla bütünleştirin. (Yayımlanmamış konferans, Panaria Konferansı, Los Angeles, 1979.)

Bu dört pratik adımla çoğu insanın takılıp kalmadan veya gözü korkmadan aktif hayal gücünün aşamaları aracılığıyla yolunu bulmasını sağlayacak düzenli bir yaklaşım oluşturmaya çalıştım.

Tıpkı rüya çalışmasında olduğu gibi, bu yaklaşım düzenli bir şekilde takip edebileceğiniz belirli bir prosedüre, bir dizi adıma sahip olmanıza çok yardımcı olur. Bazen insanların çalışmaya başlamasını veya onu takip etmesini engelleyen şeyleri, kafa karışıklığını ve kararsızlığı aşmanızı sağlar.

HAYAL GÜCÜNÜZÜ KAYDETMEK İÇİN FİZİKSEL BİR YÖNTEM SEÇME

Dört adıma geçmeden önce, yönteminizin fiziksel ayrıntılarını belirlemeniz çok önemlidir. Fiziksel aşamayı ayarlamanız ve aktif hayal gücünüzü nasıl kaydedeceğinize karar vermeniz gerekir.

Bu ayrıntılar, sandığınızdan daha önemlidir. Pek çok insan başlamadan önce aktif hayal gücünden vazgeçer çünkü hayal gücü dışa akarken kaydetmek için uygun bir yol bulamaz.

İç çalışmalarınızı yazmanızın önemi hakkında daha önce konuşmuştuk. Bu, aktif hayal gücü için daha da geçerlidir. İç diyaloğunuzu yazmalı veya daktilo etmelisiniz. Bu, onu bir başka pasif hayale dönüştürmeye karşı en büyük korumanızdır. Yazı, yaptığınız şeye odaklanmanıza ve gelişigüzel rüyalara dalmamanıza yardımcı olur. Söylenen ve yapılanları kaydetmenizi sağlar, böylece daha sonra deneyimi hatırlayıp sindirebilirsiniz.

Yazmak, aktif hayal gücünüzü kaydetmenin tek biçimi değildir. Daha sonra başka yaklaşımlardan söz edeceğim. Ama çoğu insan için yazma en kolay ve en etkili yoldur.

Şimdiye kadar verdiğim iki aktif hayal gücü örneği, hayal gücünü yazmak için tipik bir formatı gösteriyor. İlk örnekte, kadın defterini kullanmış ve her şeyi elle yazmıştı. Kimin konuştuğunu sayfanın kenarında göstermişti: *E*, egoyu (kendini kastediyor) ve *JS* ise diyalog kurduğu Japon sanatçıyı gösteriyor.

Ben kendi hayal gücümü kaydetmek için daktilo kullanıyorum. Daktiloyu iyi kullanabiliyorsanız, çok yararlı olur. Hayal gücünüzü hızlı bir şekilde kaydedebilirsiniz ve elle yazmada olduğu kadar çabuk yorulmazsınız. Gene de birçok kişi elle yazmayı tercih eder; Jung da elle yazıyordu. Bazı insanlar kalem ve mürekkep kullanımının daha "doğal" olduğunu düşünür. Hatta aktif hayal gücünü ince bir hat ile kaydederek ona törensel veya arkaik bir çeşni bile katabilirler.

Benim yöntemim, başlamakta güçlük çeken birçok insan için işe yaradı. Söylediklerimi yazmak için daktilodaki küçük harf ayarını kullanıyorum ve hayal gücümdeki diğer kişinin bana söylediklerini kaydetmek için daktiloyu üst karaktere (hepsi büyük harf) ayarlıyorum. Böylece konuşmacı değiştiğinde, girinti veya paragrafla bunu göstermeye gerek kalmıyor. Konuşmacılar değiştiğinde, daktilo ayarını ona göre değiştirip hayal gücümün aktığı kadar hızlı hareket edebiliyorum.

Mitsel yolculuğu aktif hayal gücünün ikinci örneği olan adam benim yöntemimi kullansaydı, aktif hayal gücü şöyle görünürdü:

> (Tüylü başlıklı adamdan, öğretici ve rehber Rönesans adamından selamlar. Rehber, köprüde beni selamlıyor. Asası var. Ben fenerimi ve sırt çantamı getirdim.) SELAMLAR! SİZE BİR MÜJDEM VAR. HAVA, BU AK-

ŞAMKİ YOLCULUĞUMUZ İÇİN ELVERİŞLİ. AMA BU DÜNYADA İŞLER HIZLA DEĞİŞEBİLECEĞİ İÇİN HEMEN BAŞLAMALIYIZ. ENERJİMİZ VARKEN BAŞLAYALIM. Bu yolculuğa başlamaya, sonuna kadar sürdürmeye hazırım. İyi niyetle başlıyorum: Kaderimi çizen güç eylemlerimden razı ve bana karşı nazik olacaktır. Öyleyse başlayalım ve şunu unutmayalım: En küçük çaba bile değerli; önemli olan sebat etmemiz. Ben bu yolculukta size yardım etmek için buradayım. İLK ADIMLARI BİRLİKTE ATIP YOLA KOYULALIM. BİR ŞEYİ UNUTMAYIN: DÜNYA MESELELERİNİN BURADA ÖNEMİ YOKTUR...

Görülebileceği gibi, yazarın sözleri küçük, Rönesans insanının sözleri büyük harfle yazılmıştır. Bu yöntemi kullanırsanız, kimin konuştuğunu belirlemek için her defasında sayfanın kenarına "Ben" veya "Adam" diye yazmanız ve girinti, paragraf veya tırnak işaretleri konusunda endişelenmeniz gerekmez. Küçük harfleri gördüğünüzde konuşanın siz olduğunuzu; büyük harfleri gördüğünüzde ise konuşanın diğer kişi olduğunu anlarsınız. Böylece diyaloğu ve olayları olabildiğince hızlı bir şekilde sayfaya aktarıp yolunuza devam edebilirsiniz.

Durup düzeltmeler yapmaya gerek yok: Yazdıklarınızı sizden başka kimse okumayacak.

Bu format sizin için uygunsa kullanın. Değilse, önceki örneklerde kullanılan yaklaşımı deneyin veya kendiniz için bir yöntem geliştirin. Önemli olan, aktif hayal gücü seansı sırasında olanları ve söylenenleri kaydetmenin basit ve kolay bir yoluna sahip olmaktır. Tırnak işaretleri, cümle yapısı, noktalama işaretleri ve imlayla uğraşacak olursanız, daha başlamadan yenilmişsiniz demektir: Süreç çok ağır

gelecek, siz de devam etmeyeceksinizdir. Doğrudan, basit ve sizin için işleyen bir yöntem kullanın.

HAYAL GÜCÜNÜ KAYDETMENİN BAŞKA YOLLARI

Bazısı, kendi aktif hayal gücüyle çalışırken özel yöntemler kullanır. İç görüntülerini dans yoluyla, müzik çalarak, çizim yaparak, resim yaparak, heykel yontarak veya diyaloğu yüksek sesle konuşarak ifade edebilir.

Bir zamanlar dansçı bir hastam vardı ve hayal gücündeki olayları ve diyalogları ancak *dans ederek* dile getirebiliyordu. Bunu ilk kez yaptığında, gerçekten çok korktum. İç hayatında sürüp giden tüm saflığı, güzelliği, dramayı, mücadeleyi ve trajediyi canlandırıyordu: Bunların hepsini dansla ifade ediyordu. Her karakteri dansla yansıtıyordu; her rolü canlandırıyor, hayvanları oynuyor, hırlıyor, homurdanıyor, bağırıyor, savaşıyor, ağlıyordu.

Seansı sona erdiğinde koltuğuma sığınmış, saklanmaya çalışıyordum. Neşeyle "Tamam Robert, artık ortaya çıkabilirsiniz" dedi.

Her seanstan sonra dansını ettiği, hayal gücünde görüp hissettiği şeyleri ve onun için ne anlama geldiklerini benim için söze döküyordu. Bu bana yardımcı oluyordu çünkü dans benim için yabancı bir dildi. Dans hakkında konuşmak, onun da dansı daha bilinçli hale getirmesine yardımcı oluyordu.

Hayal gücünü canlandırmak veya kaydetmek için dans, resim veya kum tepsisi oyunu gibi bu diğer yöntemlerden birini kullanıyorsanız, gene de biraz yazı yazmak uygun olur. Yazmak her zaman odaklanmaya ve süreci bilinçli hale getirmeye yardımcı olur. Çoğu insan için yazmak en iyi ve en erişilebilir yöntemdir.

FİZİKSEL ORTAM

Artık hayal gücünüzü nasıl kaydedeceğinize karar verdiğinize göre, dış dünyayı bir süreliğine dışarıda bırakabileceğiniz kadar sessiz ve özel bir oda oluşturmanız gerekiyor. Sizi rahatsız edecek beş dakikada bir çalan kapı zilleri ve telefonlar, odada koşuşan çocuklar, beslenmek veya sevilmek isteyen köpekler ve masanın üzerinde bir önceki ayın ödenmemiş bütün faturaları varsa, iç benliğinizle gerçekten diyalog kuramazsınız.

Kendinize bir oda ve belirli bir süre ayıracak kadar kararlı olmalısınız. Evdeki herkese nükleer patlama veya Mesih'in gelişi dışında rahatsız edilmek istemediğinizi söyleyin. Bu tür bir özgürlüğe, gizliliğe ve güvenliğe hakkınız var. İç dünyaya yolculuğunuzu yapmak için buna ihtiyacınız var.

Ayrıca *yalnız* kalmanız gerekiyor. Başka bir kişiyle ne kadar yakın olursanız olun, odada dolaşıp omzunuzun üzerinden yazdıklarınıza bakabilecek başka biri varsa gizli, bilinçdışı derinliklerinizde saklı olan her şeyi yazıya dökmeniz genellikle imkansızdır. İçinizden odada dolaşmak, küfretmek, iç bir figürle yüksek sesle konuşmak, duvarı yumruklamak, ağlamak geliyorsa birinin sizi izleyip dinlediğinden kaygı duymadan ham hislerinizi ve duygu-heyecanlarınızı açığa vurabilmelisiniz.

Ayrıca başkası okuyacak olursa, aktif hayal gücünü o kişi için güzel ve etkileyici görünecek şekilde düzenlemeye kalkışma ayartısı da söz konusudur. Bu sayfaları, net olarak, sadece *siz* okumalısınız; aksi takdirde kaydettiklerinizde dürüst olmanız çok zor olacaktır.

Artık ortamı oluşturduğunuza, çalışmak için özel bir yer bulduğunuza, kapıyı kilitlediğinize ve aktif hayal gücünüzü nasıl yazacağınıza veya kaydedeceğinize karar verdiğinize göre, başlamaya hazırsınız.

Birinci Adım: Çağrı

Yaşam yolumuzun ortasında
karanlık bir ormanda buldum kendimi,
çünkü doğru yol yitmişti.
Ah, içimdeki korkuyu
tazeleyen, balta girmemiş o sarp, güçlü
ormanı anlatabilmek ne zor!
— Dante, *İlahi Komedya*[*]

Aktif hayal gücünde ilk adım, bilinçdışının yarattığı varlıkları yüzeye çıkıp bizimle iletişim kurmaya *davet etmektir*. İçimizdeki kişileri diyaloğu başlatmaya davet ederiz.

Bu daveti nasıl yaparız? Zihnimizi çevremizdeki dış dünyadan uzaklaştırıp hayal gücüne odaklanarak başlarız. İç gözümüzü içimizdeki bir yere yönlendiririz, sonra kimin çıkacağını görmek için bekleriz.

Yukarıda Dante'nin *İlahi Komedya*'sından alıntılanan dizelerde, şairin daveti nasıl hazırladığını görüyoruz. Dante, hayal gücüne girer ve kendini hemen karanlık bir ormanda bulur. Bütün toplu yollar ortadan kalkmıştır: "Doğru yol

---

* Dante Alighieri, *İlahi Komedya*, çev. Rekin Teksoy (İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 2021). (ed.n.)

yittiği için." Dante, karışık çalılıklar arasından mücadele edip ilerlemek ve kendi keşif yolunu oluşturmak zorundaydı.

Edebiyatta aktif hayal gücünün birkaç olağanüstü örneği vardır. *İlahi Komedya*, bunlardan biridir. Karanlık ormanda dolaşan Dante, yerdeki bir delikten aşağı düşer ve kendini iç dünyada bulur. Hades'in eşiğindedir. Şair Vergilius'la karşılaşır; öğrendiği üzere, Vergilius'u ona güzel Beatrice göndermiştir. Vergilius, ikisi cehennemin çeşitli seviyelerinde yürürken ona rehberlik edip onunla konuşur.

Bu, aktif hayal gücünü nasıl başlatacağımızın klasik bir örneğidir. Bir yere gidin, orada durmak için bu yeri canlı ve ayrıntılı bir şekilde tanımlayın ve sonra kiminle karşılaştığınıza bakın. Dante örneğinde şu olur: Bir kez Vergilius'la bağlantı kurup yürümeye başladığında, çeşitli insanlarla karşılaşır. Bazıları tarihi şahsiyetlerdir, bazıları ölmeden önce kişisel olarak tanıştığı insanlardır. Her biri ile fikir alışverişinde bulunmuş veya değerler çatışması yaşamıştır.

Vergilius, belli bir noktada geri çekilir ve yolculuğunun geri kalanında, ondan büyük birinin Dante'nin rehberi olacağını söyler. Sonra Beatrice belirir. Batı edebiyatının en büyük anima sembollerinden biri olan Beatrice, Dante'ye Araf ve Cennet'te rehberlik eder.

İlahi Komedya, gerçek aktif hayal gücüdür. Dante, hikayesini birinci kişi ağzından anlatır. Şairin egosu, tüm deneyimi boyunca tepki vererek, olaylara katılarak, hayal gücünde bulduğu iç kişilerle diyalog kurarak yaşar. Bu, Dante'nin kendi bilinçdışının kendiliğinden dışa dökülmesidir ve bize onun hayal gücü aracılığıyla aktarılır. Şair, kolektif bilinçdışından doğan büyük arketip temalarla uğraşır: Sadakat ile ihanet, erdem ile kötülük, cennet ile cehennem, yaşam ile ölüm gibi. Bu temalar hepimizde ortaktır ama bu, Dan-

te'nin kendi arketip temalar çeşitlemesidir; kendi evrensel temel motifler deneyimidir; her birimizin yaşaması gereken evrimi kendi bireysel yaşama tarzıdır.

Büyük bir edebiyat eseri yazmanıza gerek yok. Aslında başkaları görsün diye yazmaya başladıysanız, bu muhtemelen sizi iç maceranızı dürüstçe yaşamaktan alıkoyacaktır. Ama ortak insan hayatımız olan evrensel *İlahi Komedya*'da kendi sahnenizi, kendi bölümünüzü yazmanız gerekir. Bunu yapmak için Dante'nin veya başkasının anlatısını kopyalayamazsınız. Kolektif bilinçdışının size özel köşesinden kendiliğinden akanları kaydetmelisiniz.

Pek çok insan için bu ilk adım, yani davet ilk başta biraz zordur. Daktilonun başına geçer veya ellerinde kalem oturur ve her şeyi unuttuklarını fark ederler.

Bu olursa, ihtiyacınız olan tek şey sabırlı olmak olabilir. Bekleyin, zihninizi hayal gücünüze odaklayın. Çoğu zaman görüntüler çok geçmeden belirecektir. Belirmiyorsa, aşağıdaki belirli tekniklerden birini kullanmanız gerekir.

Bazen bir süreci başlatmak zordur. İçimizdeki kişilerin yüzüne o kadar çok kapıyı çarpabiliriz ki sonunda kapıyı açtığımızda koşarak bizi karşılamaya gelmezler. Gelirlerse, muhtemelen öfkeli olacak ve şöyle diyeceklerdir: "Bak, beni görmezden geldin ve kapıyı pek çok kez yüzüme kapattın. Madem şimdi dikkatini çektim, sana söyleyecek bir çift sözüm var!" Ama bir kez davet ettikten sonra gelenleri almalısınız.

Davet etmek, *yönetmek* demek değildir. Bu sanata başlayan herkesin, kimin orada olması *gerektiği* ve bu iç karakterlerin ne söylemesi *gerektiği* konusunda pek çok peşin hükmü vardır. İnsanlar, hemen büyük ananın asil konuşmalarını veya bir iç gurudan derin bilgeliği duymayı beklerler. Bu tür şeyler sıklıkla olur ama aynı sıklıkla yüzleşmeyi reddet-

tiğimiz depresyona, hep kaçtığımız yalnızlık, boşluk veya aşağılık duygusuna bakarken buluruz kendimizi.

Davetinizi yaptığınızda böyle oluyorsa kabul edin. Bu olumsuz malzeme, bütünsel gerçekliğinizin diğer yüzüdür. Şimdi ya da sonra, onunla diyalog kurmalısınız. Jung, kişisel gelişim için en büyük fırsatın, tam olarak en çok korktuğunuz ve en çok acı çektiğinizi hissettiğiniz yerde olduğunu söylemiştir.

Bu temel ilkeleri göz önünde bulundurarak, şimdi davetinizi yapmak için kullanabileceğiniz bazı özel yaklaşımlara bakabiliriz.

TETİKTE BEKLEME

Belki de aktif hayal gücünün en saf biçimi şudur: Zihninizi temizler, hayal gücünüze gider ve kimin belireceğini görmek için beklersiniz. Von Franz'ın "ego zihni boşaltmak" dediği yaklaşım budur. Zihni dış dünya hakkındaki bütün düşüncelerden temizler ve kimin veya neyin belireceğini görmek için uyanık ve dikkatli bir tavırla bekleriz.

Bazen bu yaklaşım büyük bir sabır ve konsantrasyon gerektirebilir. Bir süre hiçbir şey görünmeyebilir. Görünen, ego zihninize önemsiz veya değersiz görünebilir ve onu hemen reddetmenize neden olabilir. Zihninizi yeterince uzun süre odaklarsanız, genellikle bir görüntünün hazır beklediğini, sahneye çıkıp dikkatinize sunulmaya hazır olduğunu görürsünüz. Bu figür ortaya çıktığında hüküm vermemeli, önyargılarınıza teslim olmamalı veya onu reddetmemelisiniz. En iyisi, konuyla ilgili söyleyecek bir şeyleri olduğunu varsaymaktır.

Önceki geceki rüyanızdan bir figür öne çıkabilir ve siz bu görüntünün rüyada kaldığı yerden devam etmek iste-

diğini görebilirsiniz. Veya daha önce hiç görmediğiniz bir görüntü görünebilir. Onun kim olduğunu ve neden hayal gücünüzde göründüğünü merak edebilirsiniz. Öyleyse, en basit davet en bariz olanıdır: "Kimsin sen? Ne istiyorsun? Ne söylemen gerekiyor?" Diyaloğunuz başlar.

Bunun muhtemelen aktif hayal gücünün "en saf" biçimi olduğunu söylemiştim, çünkü ego kiminle diyalog kuracağınızı veya neyin hayal gücüne yükseleceğini seçmez. Görünen her şeye karşı, önkoşullar veya beklentiler olmadan, tam bir kabullenme tavrı sergilersiniz.

NASIL BAŞLAMALI?

Pek çok insan saf kabullenme veya ego zihni temizleme yöntemine uygun değildir. Sadece zihinlerini odaklayıp bekleyerek hayal güçlerini başlatmayı çok zor bulurlar. Uzun süreler boyunca hiçbir veri elde edemeyebilirler.

Kanımca, bu durumlarda "önayak olmak", yani hayal gücünün akışını başlatmak için belirli ve kasıtlı bir şeyler yapmak doğru olur. Şimdi bunu yapmanın birkaç olağan yoluna bakacağız.

Bir önleme uymak gerekir: Bir kez görüntüyü bulup iç diyaloğu başlattığınızda, kontrolü bırakmalısınız. Bir kez daveti yaptıktan ve görüntü belirdikten sonra hayal gücünüzün odak noktasını dikte edemez ve onu belirli herhangi bir yöne sevk edemezsiniz.

1. HAYALLERİNİZİ KULLANMA

Hayalden yararlanmak, pasif hayali aktif hayal gücüne dönüştürmenin bir yoludur. En basit biçimiyle, bugün aklınızdan geçen hayallere bakarsınız ve bir görüntü, bir iç kişi veya bir durumu seçersiniz. Sonra o yere ve o kişiye gidip

onu aktif hayal gücü için başlangıç noktası olarak kullanırsınız. Hayale katılın, karakterlerle diyaloğa girin, yapılanları ve söylenenleri kaydedin, böylece bu pasif hayali gerçek aktif hayal gücüne dönüştürün.

Aktif hayal gücüne bu yaklaşım, kişinin çok fazla hayal materyali olduğunda özellikle yararlıdır. Aktif hayal gücü aşağıdan gelen baskıyı hafifleterek, hayalin miktar ve yoğunluğunu azaltacaktır. Bütün gün aklınızdan çıkmayan, yinelenen bir hayaliniz varsa, bu üzerinde çalışılması gereken bazı iç sorunlar olduğunu gösterir. Aklınıza çok sayıda hayal geldiğinde, bu genellikle bilinçdışına yeterince ilgi göstermediğiniz anlamına gelir. Bilinçdışı, sizi hayale boğarak dış dünyadan yana dengesizliğinizi telafi eder; bu da sizi bir tür istemsiz iç yaşama zorlar.

Jung, bu durumlarda, hayalinizin konusunu alıp onun görüntüleriyle bilinçli bir diyalog başlatabileceğinizi söylemiştir. Aynı hayalin tekrar tekrar zihninizde pasif bir şekilde tekrarlanmasını izlemek yerine, materyali aktif hayal gücünde ileri taşırsınız. Kendinizin, ilgili farklı parçalarınız arasında diyalog kurar ve çatışmayı çözüme kavuşturursunuz. Hayali bilince dönüştürürsünüz.

Unutmayın ki hayaller mükemmel birer su/maden arama çubuğudur. Bugün zihninizden bir hayal geçiyorsa, bu hayalin sembolik biçimde, sizde psişik enerjinin yoğunlaştığı ana dinamikler, çatışmalar veya alanlardan birini ifade ettiğini rahatlıkla varsayabilirsiniz. Bu hayale gidip onu aktif hayal gücü için bir başlangıç noktası olarak alırsanız, otomatik olarak doğrudan, sizinle ilintili ve önemli bir iç konuya odaklanmış olursunuz.

Öyleyse, pasif hayali kullanmayı ve onu aktif hayal gücüne dönüştürmeyi öğrenerek başarabileceğiniz iki önemli şey var. Birincisi "kaynağınız kuruduğunda", hiçbir gö-

rüntü ortaya çıkmadığında, zihniniz boş olduğunda ve hayal gücünüzü başlatamadığınızda, bu, *davetinizi* yapmanıza yardımcı olacaktır. İkincisi, altından kalkamadığınız bir hayaller akışının olduğunu fark ettiğinizde bir hayale odaklanmanın, onu yüzeye çıkarmanın ve aktif hayal gücü aracılığıyla bilinçli bir şekilde "yaşamanın" mükemmel bir yoludur bu. Hayal akışının gereksiz yere kendini tekrar etmesine izin vermek veya onu dışsal olarak canlandırmaya çalışmak yerine, ait olduğu hayal gücü seviyesinde bilinçli hale getirirsiniz.

2. SEMBOLİK YERLERİ ZİYARET ETME

Davetinizi yapmanın çok basit bir yolu, bir keşif sürecini başlatmaktır: Hayal gücünüzdeki bir *yere gider*, orada kiminle karşılaştığınızı görürsünüz. Bunu yaptığınızda, çoğu zaman hayal gücünüz sizi gitmeniz ve tanışmanız gereken iç kişilerle bağlantı kuracağınız içsel yere götürür.

Birçok insan farkına varmadan hayal güçlerinde özel bir yere dönme alışkanlığına kapılır. Rönesans adamıyla maceralara atılan kişiyi hatırlıyor musunuz? Bu kişi, hayal gücünde hep aynı *köprüye* dönme alışkanlığındaydı. Rönesans adamı, her zaman bu köprüye gelip onu iç dünyaya götürür.

Benim için deniz kıyısı, rüyalarımda sıklıkla gördüğüm büyülü bir yerdir. Aktif hayal gücümü nasıl başlatacağımı bilemediğimde, sık sık aklımda deniz kıyısına gidip yürümeye başlarım. Kaçınılmaz olarak bir şey olur veya biri belirir ve hayal gücü harekete geçer. Uzun uzun yürüdüğüm ve neredeyse hiçbir şeyin olmadığı günler oldu. Bazen yürümekten yorulabilirsiniz. Ama genel olarak, iç alana gidip araştırırsanız, sizi bekleyen birini bulursunuz.

Yıllar önce aktif hayal gücüne başlamakta çok zorlanan bir hastam vardı. Dış hayatında adeta hiçbir şey olmuyordu

ve aynı durağanlık hayal gücüne yansıyordu. Hayal gücü bomboştu. Ona benim gibi sahile gitmesini, yürümeye başlamasını ve etrafına bakıp kiminle karşılaşacağını görmesini söyledim.

Ertesi hafta gelip şöyle dedi: "Evet. Sahilde yürüdüm. Ama kimse benimle konuşmak istemedi. Hiçbir şey olmadı."

Buna biraz şaşırmıştım: "Bakın! Bir şey olması *gerekiyor*. Kumsalda yeterince uzun yürürseniz, ayaklarınız su toplar. Hastaneye gitmeniz gerekir. Hemşireye aşık olur, onunla evlenirsiniz. Bir şey olur. Şimdi gidip bunu yapın!"

Ertesi hafta geri geldi; çok ciddi, donuk yüz ifadesiyle bana bakıp "Hemşire, yüzüne bakılacak gibi değildi. O yüzden onunla evlenmedim" dedi. Ama en azından ilk adımı atmıştı.

İç alanınız ormandaki bir koru, gölgede Pan'ın gizlendiği Arkadya çayırları veya bir manastır hücresi olabilir. İçinizde enerjinin olduğu yeri bulabilir ve oraya nasıl geri döneceğinizi öğrenebilirsiniz. İç alanınıza gitmek, iç dünyayı davet etme yolunuz haline gelir.

3. KİŞİLEŞTİRMELERİ KULLANMA

Evini boyamayı saplantı haline getiren kadına zihnen geri dönelim. Hatırlarsanız, *davetini* saplantılı hisleri kişileştirerek gerçekleştiriyordu. İçinde saplantılı kişiyi temsil edecek bir görüntü arıyordu.

İşe saplantılı görünen biriyle konuşarak başlıyordu. İlk başta bu, etrafındaki havayla konuşmak gibiydi. Sonra hayal gücünde bir ses duyuyor, bu ses de görebildiği bir görüntüye dönüşüyordu:

E: Ne oluyor burada? Bilinmeyen bir güç beni ele geçirdi. Gözlerimin önündeki renkler çağlayanı yüzünden uyuyamıyorum. Ne yapıyorsun? Ne istiyorsun? Kimsin sen?

(Ses): (Ses, hayal gücümde kadın sesini andırıyor.) Renkler nasıl da güzel. Karşılıklı etkileşime bak. Nasıl doğanın değişik yönlerini çağrıştırdıklarına bak. Özellikle şunlar, kitap raflarının ahşap tonlarıyla ne güzel uyuşuyor.

E: Affedersin...

Bu, size önayak olmanın başka bir yolunu sağlar. Sizi adım adım takip eden ve peşinizi bırakmayan bir his, üzerinizden atamadığınız bir ruh hali varsa, bu size bilinçdışıyla diyaloğunuzu başlatmak için nereye gitmeniz gerektiği hakkında güçlü bir ipucu verir. İçinizde saplantılı, depresif veya başka bir ruh hali içindeki kişiye gidin.

Hayal gücünüze gidip şunu söyleyin: "Niçin bugün depresyonda olan tarafım içimde? Neredesin? Neye benziyorsun? Lütfen seni görebileceğim ve gelip benimle konuşabileceğin bir biçime bürün. Kim olduğunu ve ne istediğini bilmek istiyorum."

4. RÜYA FİGÜRLERİYLE DİYALOĞA GİRME

Jung, aktif hayal gücünden yararlanmanın çeşitli yollarını bulmuştu. İlk bulduklarından biri, aktif hayal gücünü *rüyaların kapsamını genişletmenin* bir aracı olarak kullanmaktı. Bir rüya çözülmediyse veya aynı rüyayı defalarca görmeye devam ediyorsanız, rüyayı hayal gücünüz aracılığıyla genişletebilir ve bir çözüme kavuşturabilirsiniz. Bu, hayal

gücünün normal bir kullanımıdır çünkü rüya ve hayal gücü bilinçdışındaki aynı kaynaktan gelir.

Bu da davet etmenin başka bir yolunu sağlar. Kişi hayal gücünde rüyaya döner ve oradaki karakterlerle diyaloğa girer. Rüyada konuşma ihtiyacı hissettiği belirli bir kişiyi seçebilir. Kişi spesifik olarak tek bir rüya figürü ile konuşabilir veya rüyadaki duruma dönüp bir karşılaşmayı rüyanın bıraktığı yerden yeniden başlatabilir. Rüyayı aktif hayal gücünüze yayarak etkili bir şekilde *devam ettirebilir* ve onunla etkileşim kurabilirsiniz.

Bu yolla aktif hayal gücü rüya çalışmanıza değerli bir katkı haline gelir. Muallakta kaldığınız, durumun çözülmediği bir rüyaya dönmenizi, rüyanın sunduğu içsel durumu geliştirmenizi sağlar. "Hikayeyi sürdürmenize", rüyanın yöneldiği bir sonraki adıma geçmenize ve bütün sorunu çözüme kavuşturmanıza katkıda bulunur.

Şu halde, aktif hayal gücü çalışması yapmak isteyip de ilk adımı atamadığınızı veya bir başlangıç noktası bulamıyor gibi olduğunuzu görürseniz, son rüyalarınızdan birine gidin. Bu, aktif hayal gücünü harekete geçirmenize yardımcı olmakla kalmayacak; rüyaya bilinçli katılımınız söz konusu olduğu için rüyanızla ilişkinizi ve iç kişiyle ilişkinizi de dönüştürecektir.

AKTİF HAYAL GÜCÜ İLE İLGİLİ ÖRNEKLER

İkinci adıma geçmeden önce, size aktif hayal gücü ile bir rüyanın kapsamını genişletme ve diyalog için bir rüya kişisini kullanma konusunda üç deneyim örneği vereceğim.

İlk örneğimizin kaynağı Jung'dur. Bu, Jung'un aktif hayal gücünü ilk kullanımlarından biriydi. Jung, psikenin doğasına dair en derin ve en kapsamlı kavrayışlarından ba-

zılarının tohumlarını, Philemon adını verdiği ve ilk kez bir rüyada ortaya çıkan bir iç kişiye gidip onunla aktif hayal gücü çalışması yaparak keşfetmiştir.

Bu hayalden kısa bir süre sonra, bilinçdışından başka bir figür ortaya çıktı. Bu, İlyas figüründen gelişmişti. Ona Philemon adını verdim. Philemon, bir pagandı ve beraberinde gnostik renklerle bezeli bir Mısırlı-Helenistik atmosferi getiriyordu. Philemon figürü bana ilk olarak şu rüyada göründü:

> Deniz gibi mavi bir gök, bulutlarla değil de yassı kahverengi keseklerle kaplıydı. Sanki bu kesekler parçalanıyor ve denizin mavi suları onların arasından görülür hale gelmeye başlıyordu. Ama su, mavi göktü. Birden sağda gökte süzülen kanatlı bir yaratık belirdi. Onun boğa boynuzlu yaşlı bir adam olduğunu gördüm. Elindeki destede dört anahtar vardı, bunlardan birini bir kilidi açacakmış gibi tuttu. Kanatları, tipik renkleriyle yalıçapkını kanatlarıydı...
>
> Philemon ve hayallerimin diğer figürleri beni çok önemli bir kavrayışa ulaştırdı: Psikede benim üretmediğim, kendi kendini üreten ve kendi hayatına sahip olan şeyler var. Philemon, kendi benliğim olmayan bir gücü temsil ediyordu. Hayallerimde onunla konuştum ve bana bilinçli olarak düşünmediğim şeyler söyledi. Çünkü açıkça gözlemledim: Konuşan ben değildim, oydu. Düşüncelere onları kendim yaratıyormuşum gibi davrandığımı söyledi ama ona göre düşünceler ormandaki hayvanlar gibiydi. ...Psişik nesnelliği, psikenin gerçekliğini bana o öğretti. Onun aracılığıyla benliğim ile düşüncemin nesnesi arasındaki ayrım açıklığa kavuştu...
>
> Psikolojik olarak, Philemon üstün bir içgörüyü temsil ediyordu. Benim için gizemli bir figürdü. Bazen bana,

yaşayan bir kişiymiş gibi, hayli gerçek görünüyordu. Bahçede onunla bir aşağı bir yukarı yürüdüm; benim için Hintlilerin guru dedikleri kişiydi. (*ARD*, s. 182–3.)

Aktif hayal gücünde rüya kişilerine giderseniz, onlarla kurabileceğiniz görünüşte sonsuz çeşitlilikte ilişkiler vardır. Ve bu iç kişilerle olan diyaloglarınız ve deneyimleriniz sayesinde içsel olarak değişmeye başladığınızı kendi deneyiminizle doğrulayabilirsiniz. Rüyanız sırasında bir rüya figürü ile aranızda korkunç bir çatışma varsa, o kişiyle birçok aktif hayal gücü seansı geçirebilir, çatışmayı çözebilir ve bir uzlaşmaya varabilirsiniz. Jung gibi, rüyanızda bilge, kahince bir yaşlı adam veya kadın keşfederseniz, danışmak ve öğüt istemek için o rüya kişisine düzenli olarak geri dönebilirsiniz.

Uzun zaman önce şöyle bir rüya görmüştüm: Çalışma odamda oturmuş işime bakıyor, çalışma odasında insan ne yaparsa onu yapıyordum. Aniden içeri bir aslan girdi. Korkuya kapıldım. Aslanı çalışma odasından çıkarmak için elimden ne geliyorsa denedim. İttim, buyruk verdim, rica ettim, beni aslandan daha çok korkutan güçlü bir ses çıkardım, kuyruğunu büktüm. Ama rüya burada sona erdi. Hâlâ dehşet içindeydim ve aslan gitmiyordu. Anlayacağınız üzere bu, bir rüya için bütünüyle yetersiz bir sonuçtur. Sorunun çözümü yoktu.

O yüzden rüyayı aktif hayal gücüne taşıdım. Hayal gücümde tam olarak rüyanın kaldığı yerden başladım. Hemen gene büyük bir korkuya kapıldım. Her yanımı korku ve ürperti kapladı: Bütün bunlar, yüksek nitelikli aktif hayal gücünün söz konusu olduğu anlamına geliyordu. Fiziksel

çalışma odamda fiziksel bir aslan varmış ve kafam koparılabilirmiş gibi hissediyordum. Kalbim çarptı, titredim ve soğuk terler döktüm.

Ancak bu rüya üzerinde dört farklı aktif hayal gücü seansı yaptıktan sonra aslanın canımı yakmadığını fark ettim! İnsan, kendi iç gerçekleri konusunda o kadar budala ki! Başka biri otuz saniye içinde şöyle derdi: "Bak, aslan sana zarar vermiyor. Neden kuyruğunu büküyorsun? Belki söyleyeceği bir şeyler vardır. Belki de kabul etmen gereken önemli bir parçandır." Ama aslanın muhtemelen benimle ilintili olduğunu ve onu hayatımla bütünleştirmem gerektiğini anlayıncaya kadar, ondan kurtulmaya yönelik dört hayal gücü seansı gerekti.

Hayal gücü öyle güçlüydü ki kesemedim. Çalışmak için çalışma odama her girişimde hayal gücü yeniden başlıyordu ve çalışma odasının etrafında gezinen bir ruh-aslan oluyordu. Ne zaman masamda biraz çalışmayı denesem, hayvan gelip beni yalıyor, daktiloyu koklamaya başlıyor veya pencereden dışarı homurdanıp dikkatimi dağıtıyordu.

Onunla konuşmaya başladım: "Kimsin sen? Burada ne işin var? Çalışma odama ne yaptığına bir baksana. Sen ensemde dolaşırken burada hiçbir iş yapamıyorum. Her durumda, rüyadaki bir aslan olsan bile, beni çok korkutuyorsun. Niçin dışarı çıkıp başka aslan falan bulmuyorsun? Aslanların yeri ev değildir ve uygar, saygın, günlük işimde yerleri yok."

Alıştım ona. Ama kendini aslan olarak tasvir etmeyi seçen içsel içerikle bir tür uyum sağlamam haftalarımı aldı. Bu benim çok güçlü, hatta korkutucu bir parçam. O yüzden *kim* olduğunu, hangi parçam olduğunu ne kadar net görsem, sonuçlardan o kadar korktum. Onunla yüzleşmek çok çalışma gerektirdi.

Sonunda, pek çok aktif hayal gücü seansından sonra, bir gün aslan çalışma odamdaki belirli bir yere gitti, arka ayaklarının üzerine oturdu ve bronz bir heykel oldu. Uzattığı sağ pençesinde bir kitap vardı. Ve o kitapta çok şaşırtıcı şeyler okudum.

O günden beri aslan orada duruyor. Ara sıra, hayal gücümde, hâlâ orada olup olmadığını görmek için iç çalışma odamdaki o yere dönüyorum. Aslan orada. Ve kitap hâlâ orada, her zaman önemli bilgiler içeren bir sayfa açık duruyor.

Bu bölümdeki son örneğimiz, kocası ve erkek kardeşiyle ilgili kısa bir rüya gören genç bir kadının deneyimidir. Rüya, deyim yerindeyse, bu kadını "muallakta bıraktığı" için aktif hayal gücünde rüyadaki kişilere gidip sorunları çözüp çözemeyeceğini görmeye karar vermişti. Bu örnekte şöyle bir avantaja sahibiz: Elimizde, bu genç kadının hayal gücünde yaptığı gerçek diyaloğun kelimesi kelimesine kaydı var.

Bu rüyayı tanıyacaksınız. Bu kitapta baktığımız ilk rüya. Rüyayı görenin, rüya çalışması yoluyla ondan nasıl anlamlar çıkardığını daha önce görmüştük. Şimdi, aktif hayal gücünü başlatmak için rüyasını nasıl kullandığını göreceğiz.

Dönek Rüyası

> Arabanın anahtarlarını arıyorum. Anahtarların kocamda olduğunu fark ediyorum. Sonra arabamı erkek kardeşimin ödünç aldığını ve geri getirmediğini hatırlıyorum. İkisini de görüyor ve onlara sesleniyorum. Beni duymuyor gibiler. Sonra saçları dağınık bir genç, bir "dönek" gibi arabama binip uzaklaşıyor. Kendimi son derece üzgün, çaresiz ve bir biçimde terk edilmiş hissediyorum.

Aktif hayal gücü çalışması yapmaya karar verdim çünkü rüyadaki sorunun çözümü yoktu. Ben bunun her zaman hayal gücüyle çalışmak için bilinçdışından açık bir davet olduğunu düşünürüm. Rüyanın içimdeki eril yanımla kötü bir ilişki içinde olduğumu gösterdiğini hissettim. Hiçbir iletişimim yoktu. Kolektif yolum, araba, alınıp götürülüyordu ama sorunun çözümü yoktu. Rüyadaki üç adamla diyalog kurdum ama görüntüleri değiştirdim, böylece kardeşim ve kocama tam olarak benzemeyeceklerdi. Maksat, hayal gücünün dışarıdaki kocam ve erkek kardeşimi etkisi altına almamasıydı. Genel, arketip "koca" ve "erkek kardeş" ile diyalog kurdum.

Ben: Niçin bunu bana yapıyorsunuz? (Kocam ve kardeşime.) İkiniz de sözünüzde durmadınız.

Koca ve kardeş: (İkisi de susuyor. Konuşmayacaklar. Dönek, bana sırtını dönüp yüzünü benden öteye çeviriyor.)

Ben: Lütfen. Niçin benimle konuşmuyorsunuz? Lütfen konuşun. Rüyada niçin arabamı alıp götürdünüz? Niçin beni yalnız bıraktınız? Neler oluyor?

Koca ve kardeş: (Birbirlerine bakıyorlar, "Koca"nın elinde anahtarların olduğunu görüyorum.)

Ben: Beni görmezden geliyorsunuz; yine de açıkça dikkatimi çekmek için bir şey yaptınız. Ne istiyorsunuz?
(Uzun sessizlik.)

Ben: Lütfen beni görmezden gelmeyin. İnciniyorum. Sizinle konuşmam gerek.

Kardeş: Epeydir bizi ihmal ediyorsun. Ayrıca, anahtarlara ihtiyacın yok.

Ben: Anahtarlar olmadan arabayı süremem.

Koca: Arabaya ihtiyacın yok.

Ben: Anlamıyorum.

Koca: (Anahtarları kardeşe fırlatıyor.) Sürekli olarak süper kadın gibi davranacaksan, niçin gideceğin yere uçarak gitmiyorsun?

Ben: (Şimdi kendimi çok incinmiş hissediyorum. Kocamın ne demek istediğini anlamaya başlıyorum. Uzunca bir süredir çok meşguldüm, çok fazla şey yapmaya çalışıyordum, egom şişmişti. Şimdi kendimi üzgün hissediyorum: "Boş" daha uygun bir tanım. Bütün bu çabanın altında içimde boşluk hissediyorum.)

Kardeş: Bize ihtiyacın yokmuş gibi davranıyorsun, *hiçbir şeye* ihtiyacın yokmuş gibi davranıyorsun. Bu yüzden böylesine uzak düştük birbirimize.

Ben: İkinizden de nasıl uzaklaştığımı görebiliyorum. Son zamanlarda bu kadar gergin olmama şaşmamalı. Üzgünüm. Kendimi aşırı derecede işime kaptırıp tamamen bilincimi yitirdim.
(Şimdi "dönek"in kim olduğunu anlar gibiyim. Bana doğru dönüyor.)
(Dönekle konuşuyorum.) İçimdeki kaçak enerjisin. Makul, verimli, zahmete değer görünen görevlere evet diyorsun ve keyfi bir standarda göre öyle olabilirler. Ama benim *istediğim* şey değiller. Şimdi anlıyorum: Arabaya binip benimle giden sensin. Tüm bu ileri doğru hareketi sen ayarlıyorsun.
Ama istediğim bu değil, benim için doğru olan da bu değil. Yaptıklarıma bakınca, yazma projesinin bekleyebileceğini görüyorum. Ve artık meslek okulunda ders vermek istemiyorum. Öteki derslerle bir sorunum yok ama birini bırakınca hayatıma yeniden hakim olabileceğim.

Dönek: Yazma projesi iyi. Başka insanlar için önemli olabilir. Ayrıca, bu konuyla ilgilendiğini daha önce söylemiştin.

Ben: Taahhütte bulunmadım. Durumu, beklemek facia olacakmış gibi yansıtıyorsun. Oysa öyle değil.

Dönek: Doğrusu, dersi bırakman öğrencileri hayal kırıklığına uğratmayacaktır. Bu dersi özel olarak istemelerinin nedeni, alan stajlarında onlara yardımcı olması. Öfkeli bir tutumla dersi bırakırsan, itibarın sarsılır.

Ben: Pek çok insan bana güveniyor ama vazgeçilmez değilim. Dersi başkası verebilir. Başka bir bakış açısından dersi görmeleri çocuklar için öğretici olacak.
(Kendimi giderek daha dengeli, daha kendim gibi hissediyorum. Bu istekleri reddetme kaygısından hoşlanmıyorum ama bariz olarak karşılayabileceğimden çok daha fazla istek var. Hele "aşırı yük"ten, işleri bilinçdışı şekilde yapmaktan, kendimi kopuk ve iradedışı hissetmekten hiç hoşlanmıyorum.)

Ben: Bak, ben işimi seviyorum ama ne yapacağımı dikte etmene izin verdiğimde yaptığım işten giderek daha az keyif alıyorum. Pratik ile anlamlı olanı birbirinden ayırmayı unutmaya başladım. Öfkeyle ek dersi bırakıyor değilim. Uyanıyorum. Bir seçim yapıyorum.
(Penceremin dışındaki akasya ağacında bir grup sığırcığın sesini duyuyorum. Sesleri belirgin ve diri. Onları daha önce fark etmemiştim. Nasıl oldu da kaçırabildim bu kuşları? Sustum ve dikkatimi çektikleri için sığırcıklara teşekkür ettim. Bir süre sonra önümdeki üç figürün değiştiğini fark ettim. Bir adam var, eski rüyalardan sevdiğim biri. Sessizlikte birbirimize uyum sağlıyor ve bir süre öyle kalıyoruz.)

Bu örnek bize kısa, çözülmemiş bir rüya durumunun, kapsamı genişletilip aktif hayal gücüne taşınarak nasıl dönüştürülebileceğini gösteriyor. Genç kadın, rüyanın ana uygulamasını nasıl da çabuk ve doğrudan buldu! Rüyayı gören,

üç rüya figürüne gidip onlardan kendisiyle konuşmalarını isteyerek, rüyayı olduğu gibi bıraktığı noktadan etkili bir şekilde yeniden başlattı. Ama rüya o noktada yeni bir unsur edindi çünkü genç kadın rüyaya bilinçli katılımını ekledi. Sadece rüyayı seyretmek yerine rüyanın içine girdi ve onda bilinçli bir rol oynamaya başladı.

Genç kadın, "kiminle konuşmak istediğini bilmenin" avantajına rağmen *davet* konusunda hâlâ bazı zorluklar yaşıyordu: İlk başta bu rüya karakterleri konuşmak istemiyorlardı. Ama ısrarla arkalarından giderek ve onlara konuşup dinlemeye hazır olduğunu bildirerek kızgınlıklarını giderdi ve diyaloğun devam etmesini sağladı.

Bu örneklerden cesaret alıp, kendi rüyalarınıza gidin ve bilinçdışına davet etmek için onları başlangıç noktası olarak kullanın. Evrimi gerçekleştirene ve size ait olan bilinci kazanana kadar kendi rüyanıza devam etmenin bir yolu olarak bu yöntemi kullanın.

İkinci Adım: Diyalog

Bilinçdışını davet ettiniz; görüntüler hayal gücünüze yükseldi. Artık diyaloğa başlamaya hazırsınız.

Diyalog kurmak, daha çok, kendinizi hayal gücüne teslim etmek ve onun akmasına izin vermek demektir. İzleyebileceğimiz çeşitli ilkeler var ama deneyimi ileri taşımak, her şeyden çok, iç figürlerin kendilerine ait bir yaşam sürmesine izin vermeyi gerektirir.

Sonuçta, aklınıza gelen, uygun ve etik olduğunu hissettiğiniz her şeyi söyler veya yaparsınız. Hayal gücünüzde bir figür beliriyor ve ilk başta söyleyecek hiçbir şeyi yokmuş gibi görünüyorsa, ona kim olduğunu sorarak sohbeti devam ettirebilirsiniz. Bu kişinin ne istediğini, ne hakkında konuşmak istediğini, ne yapmak istediğini sorun. Soru sormak, konferans vermekten veya açıklamalar yapmaya başlamaktan yeğdir çünkü göstermek istediğiniz temel tutum *dinlemeye istekli olmaktır.*

İç figür bir şey yaparsa yazın. Sonra onun yaptığına tepkiniz her ne ise onu yapın veya söyleyin. İçinizdeki kişi genellikle sizi bir faaliyete çekmeye, bir yere götürmeye, bir yola veya yolculuğa çıkarmaya çalışır. Size doğru geliyorsa bunu yapın ve yol boyunca neler olduğunu kaydedin. Söz konusu kişiyi takip etmenin yanlış olduğunu düşünüyorsanız veya iç kişinin önerdiği etkinlik veya katılımdan hoşlanmıyorsanız, bunu söylemeye hakkınız var. Öneriyi reddetme ve gerekçelerinizi dile getirme hakkına sahipsi-

niz. Bu da sık sık bu iç kişi ile istediğinizi düşündüğünüz veya istemediğiniz, onaylamadığınız veya korktuğunuz şey arasındaki çatışma üzerine hararetli bir tartışmaya yol açacaktır. Bütün bunlar aktif hayal gücü için mükemmel bir malzemedir: Diyalog başlamış olur ve benliğin farklı bölümleri birbirinden öğrenir.

Bir iç karakterin konuşmayacağını fark ederseniz, "önayak olmak" olağandır. Tıpkı utangaç ve konuşkan olmayan bir misafirle tıkanıp kaldığınızda yapabileceğiniz gibi, bir söz alışverişini başlatabilirsiniz. Sorular sorun, duygularınızı dile getirin. Ortaya çıkan kişiden korkuyorsanız, bunu söyleyin. Kişi size yaşadığınız bir deneyimi veya bir rüyayı veya dış dünyada tanıdığınız birini hatırlatıyorsa, kişiye bundan söz edin.

Muhtemelen hiçbir şey diyaloğu hislerin dışavurumu kadar hızlı ya da derin bir seviyede devam ettiremez. Hislerinizi açığa vurduğunuzda ve iç kişinizi aynısını yapmaya davet ettiğinizde, genellikle bu, konuşmayı doğrudan düzene sokar. Bunun nedeni, hislerin çoğunlukla *değerlerle* ilgili olmasıdır. Kimi veya neyi sevip takdir ettiğimiz, neden korktuğumuz, neyin ahlaksız veya gayrimeşru olduğunu hissettiğimiz, kendimiz ve diğerleri için ne arzuladığımız gibi değerlerle. Ve göreceğimiz üzere, değerler insan hayatının ana kaynaklarıdır.

Gerçekleştiği anda her şeyi ve söylenen her şeyi yazmak çok önemlidir. Yazmak sizi zihnin kenarlarından içeri sızan pasif hayallere kapılmaktan korur. Daha fazla konsantre olmanıza ve daha derinlemesine deneyimlemenize yardımcı olur. Fiziksel yazı, deneyimi bilinçli zihne daha canlı bir şekilde kazır.

BİR GÖRÜNTÜYLE SOHBET ETME

Gerçek bir hayal gücü eylemi yapabilmek için başladığımız görüntüye bağlı kalmak, bir tür çözüm oluncaya kadar durumla kalmak gerekir. Kişi bir kez belirli bir görüntüyle karşılaştığında veya onunla bir diyalog başlattığında, oradan devam etmek önemlidir: Akla gelebilecek ve aktif hayal gücü ile rekabet edebilecek diğer görüntülerin veya hayali malzemenin kişinin dikkatini dağıtmasına izin vermemelidir.

Zihninizin görüntüden görüntüye ve durumdan duruma atlamasına izin verirseniz, kendinizi yalnızca anlamsız bir dizi başlama–durma içine sokmuş olursunuz ve bunların hiçbiri sizi hiçbir yere götürmez. Egonuz gerçekten iç figürlere gidip onlarla etkileşime girerse, o zaman başlangıçtaki figürlerle sürekli, tutarlı bir deneyim söz konusu olur. Zihniniz bir görüntüden diğerine, bir film karesinden diğerine sıçrarken pasif bir şekilde oturmayın.

Aktif hayal gücü başlangıcı, ortası ve sonu olan eksiksiz bir deneyimdir. Bir rüya gibi, genellikle bir problemi, problemle etkileşim dönemini ve konuyla ilgili farklı bakış açılarını ve son olarak çatışmanın veya meselenin çözümünü ifade eder. Bu tek seansta gerçekleşebileceği gibi, günlerce hatta yıllarca devam eden bir dizi seansı gerektirebilir.

Daha önce verdiğimiz örnekleri hatırlayarak, bu konuda bir bakış açısı elde edebilirsiniz. İlk örnek, bir kadın ile içindeki Japon sanatçısı arasındaki diyalogdu. Bu diyalogda, problemin ortaya çıktığı nokta en baştan kolaylıkla tespit edilebilir. Bunu, soruna çözüm olabilecek alternatiflerin dile getirildiği uzun bir konuşma izlemişti. Nihayet, diyaloğun sonunda bir çözüm vardı. Bu, Japon sanatçısıyla son konuşma değildi. Ama zaten bu tek seansta temel sorunun çözümünü buluyoruz.

Bunun aksine, zor durumdaki kraliçeye yardım etmek için mitsel yolculuğa çıkan adamı düşünün. Bu aktif hayal gücü seansında sorun dile getirilir: Ülkede kötü güçler vardır, insanlara zulmedilmektedir. Bütün bunların suçu masum kraliçeye yüklenir. Adam rehberiyle yolculuğuna çıkarken, küçük kızı iyileştirerek ülkeyi iyileştirmeye başlamak için elinden geleni yapar. Ama macerası yeni başlamıştır, daha yapacak çok iş vardır. Aslında yıllar önce başlayan bu spesifik aktif hayal gücü çalışması hâlâ devam ediyor.

HİSLERİNİZLE KATILMA

Tam katılım, aktif hayal gücünün özüdür. Aktif hayal gücü ile pasif hayal arasındaki fark hakkında söylediğimiz her şey, bu aşamada özellikle önemlidir. Etkileşime tam bir ortak olarak katılmak çok önemlidir. Önerilerde bulunabilir, iletişimi başlatabilir, sorular sorabilir, tartışabilir, itiraz edebilirsiniz: Eşitler arasındaki herhangi bir iletişimde yapacağınız her şeyi yapabilirsiniz.

Bunun en önemli yönü, *hislerinizle* sürecin içinde olmanız ve iletişime katılmanızdır. Bunun gerçek olduğunu, fiilen *gerçekleşmekte olduğunu* hissetmek gerekir; her ne kadar olanlar dışarıda değil, içeride olup bitse de. Süreçten ayrı kalırsanız ya da güvenli bir mesafeden izlediğiniz bir hayalden başka bir şey olmadığını hissederseniz, gerçek bir deneyim yoktur. Kişi gerçekten his yanı ile sürece katılmıyorsa, gerçek aktif hayal gücü söz konusu olmaz.

Hislerinizle sürecin içinde olmanın iyi bir örneği, daha önce rüyasını aktardığımız genç kadındır: Rüyasında, kocası ile erkek kardeşini andıran iki figürün onu görmezlikten geldiklerini görmüştü. Aktif hayal gücünde onlara gittiğinde ne tür hisler yaşamıştı? Öfkeliydi, kırılmıştı, kızmıştı ve bütün bunları gerçekten hissetmişti. Hisleri ve duygu-he-

yecanları, bu iki iç kişiyle karşılıklı iletişiminde devredeydi ve sonunda bu kişilerin karşılık verdikleri şey genç kadının hisleriydi.

Genellikle kişinin gerçek aktif hayal gücü çalışması yapıp yapmadığı, ortaya çıkan duygu tepkileri ile anlaşılabilir. Hayal gücündeki duruma verilen normal insani tepki öfke, korku veya yoğun neşe olacakken, bu hislerin hiçbiri mevcut değilse, o zaman kişinin süreçten kopuk olduğunu, sadece uzaktan izlediğini, sürece gerçekten katılmadığını, süreci ciddiye almadığını bilirim.

Tamamen katılmalıyız. Bununla birlikte, geçilmemesi gereken bir çizgi vardır. Katılım alanından *kontrol* alanına geçmemeliyiz. Aktif hayal gücünde, iç kişileri veya olup bitenleri kontrol edemeyiz. Ne olacağını, ne söyleneceğini, ne yapılacağını önceden belirlemeye çalışmadan hayal gücünün akmasına ve deneyimin gelişmesine izin vermeliyiz.

Bazen tamamen katılmak ile kontrol etmeye çalışmak arasındaki farkı görmek zordur. Dışarıdaki kişilerle diyaloglarınıza bakarak, yerinde bir kıyasa gidebilirsiniz. Biriyle sohbet ederken nezaket ve saygı karşınızdaki kişiye "eşit zaman" tanımanıza yol açar. Sohbete hükmetmemeye çalışırız; karşımızdaki kişinin bakış açısını dile getirmesini engelleyecek şekilde onu kendi görüşlerimizle boğmayız. İç dünyanın sakinleriyle diyalog kurduğumuzda da aynı nezaket, ölçü ve saygı kuralları geçerlidir.

Bazen iç kişinizin söylediği şey kulağa aptalca, ilkel veya saçma gelir. Ya da kişi, sizi sinirlendirecek kadar alışılmışın dışında davranır. Yine de iç kişinin sözünü söylemesine izin vermelisiniz. Kontrolü bırakmayı deneyin; iç figürleri egonuzun standartlarına göre akıllı ya da duyarlı davrandırmaya çalışmaktan vazgeçin ve bırakın kim veya ne olmak isterlerse olsunlar.

Kontrolden vazgeçmeniz ne olması, ne söylenmesi, bütün bunlardan hangi mesajın veya anlamın çıkması gerektiği konusundaki önyargılarınızdan vazgeçmeniz demektir. Aslında bu aşamada bunun ne *anlama geldiğini* hiç düşünmemelisiniz, çünkü bu sizi, deneyimi doğru "mesajlar"la ortaya çıkacak şekilde yönlendirmeye götürür. Sürece egonun beklentilerini dayatmayı bir yana bırakmalıyız. "Böyle olmak zorunda" zihniyetinden vazgeçmeli, onun yerine *olanın* –yüzeyin altında, içimizde gerçekten yaşayan hislerin, çatışmaların ve kişiliklerin– akmasına izin vermeliyiz.

DİNLEMEYİ ÖĞRENME

Aktif hayal gücü, her şeyden çok bir dinleme sürecidir.

İçinizdeki kişilerle bütün diyalog veya etkileşim kelimeler yoluyla olmaz. Bütün deneyimin eylemler yoluyla, görme ve yapma yoluyla gerçekleştiği aktif hayal gücü seansları vardır. Bu yine bir diyalogdur ama sözsüz bir diyalogdur. Ne var ki çoğu zaman sözlü diyalog olacaktır. Her iki durumda da dinlemeyi öğrenmeliyiz.

Çoğu zaman, kendimizin, şimdi hayal gücümüzde düşman görüntüler olarak beliren parçalarını deneyimlemişizdir: Tembel direnişin, nevrozun, verimsiz kötü alışkanlıkların, olgunlaşmamışlığın taşıyıcısı düşmanlar olarak. Egoya böyle görünürler. Ama şimdi, ömür boyu süren alışılmış savaşın yerine iletişimi geçireceksek, dinlemeye başlamalıyız.

Onca yıl kendimizin bu kısımlarını görmezden gelerek, kişiliğimizin aşağı özellikleri olarak görerek yaşadıktan sonra nihayet onları dinlediğimizde bize söyleyecekleri çok tatsız şeyler olduğunu görürüz. Bir iç kişinin bana yıllardır nasıl bir zorba olduğumu, nasıl egomun tutumlarını bilinçdışına dayattığımı söylemesi şaşırtıcı olmaz.

Kişi içinden gelerek şunu söylemelidir: "Kimsin sen? Ne söyleyeceksin? Seni dinleyeceğim. İstersen bu saatin tamamı boyunca söz hakkın olabilir; istediğin herhangi bir dili kullanabilirsin. Dinlemek için buradayım."

Bu, çoğumuz için olağanüstü bir tutum değişikliğini gerekli kılar. Kendinizde bir zaaf, kusur, üretken bir yaşamın önünde büyük bir engel olarak gördüğünüz bir şey varsa bile o yanına "kötü adam" olarak yaklaşmaktan vazgeçmelisiniz. Bir kez olsun, aktif hayal gücü çalışması sırasında, o "aşağı" varlığı sanki bilgeliğin sesiymiş gibi dinlemeye çalışmalısınız. Depresyonlarımız veya zaaflarımız bize kişileştirilmiş bir halde geliyorsa, bu özellikleri bütünsel benliğin bir parçası olarak onurlandırmamız gerekir.

Aşağılık, suçluluk veya pişmanlık hissinizi alıp, o parçanızı tanık sandalyesine oturtmanız ve şöyle demeniz, olağanüstü ve korkutucu bir şeydir: "Her ayrıcalığa sahipsin. Benim bilmediğim ve anlamadığım şeylere tanık olan sensin. Ne kadar uzun olursa olsun dilediğini söyleyebilirsin. Saygı görecek, onurlandırılacaksın. Ve söylediklerin kaydedilecek." Aktif hayal gücünün gerçek gücü buradan kaynaklanır: Suskun tuttuğumuz kişileri dinlemeyi öğreniriz. Onurunu kırdığımız kişileri onurlandırmayı öğreniriz.

KARŞILIK VERMEYİ ÖĞRENME

Dinlemeyi öğrendiğimizde, karşılık vermeyi de –kendi bilgilerimiz, bakış açımız ve değerlerimizle katkıda bulunmayı da– öğrenmeliyiz.

İnsanlar, bilinçdışının sesini ciddiye alıp onurlandırmayı ilk öğrendiklerinde genellikle aşırıya gitme ve "Bu ego hiçbir şey bilmiyor" sonucuna varma eğilimi söz konusu olur. İç figürlerin söylediği her şeyi son söz olarak alma eğilimi olur. Bu, önceki ego merkezli yaklaşımımız kadar aptalca ve

tek yanlı olacaktır. Nasıl egonun bilinçdışına giderek bakış açılarını dengelemesi gerekiyorsa, bilinçdışının da bilinçli zihnin tutumları ile dengelenmesi gerekir.

Jung'un gözlemini hatırlayın: Egonun devasa bilinçdışı ile olan ilişkisinin, okyanusta yüzen minik bir mantarınkine benzediğini söylüyordu. Biz genellikle böyle hissederiz. Kendimizi yaşam okyanusuna fırlatılmış, tamamıyla bizi çekip iten dalgaların ve fırtınaların insafına kalmış bir mantar gibi hissederiz. Herhangi bir şey üzerinde çok az kontrolümüz veya gücümüz var gibidir.

Jung, benzetmesini şaşırtıcı bir şeyle sürdürüyordu: Mantar gene de ahlaki olarak okyanusa eşittir çünkü bilinç gücüne sahiptir! Ego küçük olmasına rağmen, bilinç dediğimiz o tuhaf farkındalık gücüne sahiptir ve bu özel, konsantre güç ona bilinçdışının görünürde sonsuz zenginliği kadar gerekli, güçlü ve değerli bir konum verir. Küçük mantar okyanusla konuşabilir ve katkıda bulunacak bir bakış açısına sahiptir; bu bakış açısı olmazsa, bilincin evrimi yol alamaz. Ego karşılık verebilir ve bu, diyaloğu eşitler arasındaki bir diyaloğa dönüştürür.

Egonun bilinç kapasitesi, ona büyük bilinçdışıyla eşit şartlarda mücadele etme ve bir değerler sentezi oluşturma gücü, hakkı hatta görevi verir.

YÖNLENDİRMEME

Aktif hayal gücü çalışmasındaki ikinci adımın en önemli yasalarından biri, asla hazır bir senaryo ile çalışmamanızdır. Bir şey oluncaya kadar, ne olacağını bilmezsiniz.

Bir şey hakkında nasıl hissettiğinizi, içinizdeki kişiye ne söylemeniz gerektiğini, hayal gücünüze gittiğinizde kimi aradığınızı biliyor olabilirsiniz. Ama karşınızdaki kişi sözünü söyleyinceye kadar ne söyleyeceğini bilemezsiniz.

İçinizdeki kişiler eylemlerini yapıncaya kadar ne yapacaklarını bilemezsiniz. Anima, animus veya gölge figürlerinizi çağırabilirsiniz ama ne söyleyeceklerini planlama ve ortaya çıktıklarında onlara hükmetme hakkınız yoktur.

En iyi durumda, aktif hayal gücü sürprizlerle dolu, beklenmedik şeyler barındıran bir hayattır. Plan veya senaryo yapmayız. Sadece başlarız ve sonra ne olacaksa gelmesine izin veririz. Bilinçdışından kendiliğinden, yönlendirme olmaksızın, rehberlik veya kontrol olmaksızın akan her şey aktif hayal gücünün malzemesidir.

Bunu net bir şekilde kavramamız gerekiyor, çünkü artık ortalıkta aktif hayal gücü çalışması ile karıştırılabilecek ama ondan tamamen farklı olan pek çok sistem var. Temel fark, bu diğer sistemlerin hazırlanmış bir senaryo ile çalışmasıdır; her şey önceden belirlenir.

Bu sistemlere bazen "güdümlü görüntüler", "yaratıcı görüntüler" veya başka bir şey denir. Hepsinin ortak noktası, her şeyin *önceden belirlenmiş* olmasıdır. Hayal gücünüzde ne olacağına önceden karar verirsiniz. Ego, bilinçdışından ne çıkarmaya çalıştığına karar verir ve bir senaryo hazırlar. Buradaki fikir, bilinçdışını egonun ondan istediğini yapacak şekilde "programlamak"tır.

Bir sistemde, görüntüleri kullanmanın açık amacı, *istediğinizi elde etmektir*. Gözlerinizi kapatır, istediğiniz yeni arabayı veya yeni işi veya şehir dışındaki evi zihninizde canlandırırsınız ve bunları elde etmek için zihinde canlandırma gücünü kullanırsınız. Başka bir sistemde, kendi görüntülerinizi kullanarak kendiniz hakkında daha olumlu bir tutuma ulaşmaya çalışırsınız. Zihninizde kendinizi, olmak istediğiniz gibi –ince, çekici, etkili, verimli vb.– canlandırırsınız. Kişi kendi görüntülerini kullanarak egonun olmasını istediğine karar verdiği, idealleştirilmiş kişi olmaya çalışır.

Görüntülere yönelik bu yaklaşımlardaki sorun, bütün kararları alanın ego olmasıdır. Bilinçdışı, kendine ait bir görüşü, katkıda bulunacak bilgeliği olmayan bir tür aptal hayvan olarak görülür. İletişimin tek amacı, egonun istediğini yapması için bilinçdışını eğitmektir. Egonun kararları iyi kararlar gibi görünebilir; sorun, o kararları alırken bilinçdışına danışılmamasıdır.

Aktif hayal gücü çalışması, bilinçdışıyla ilgili tamamen farklı bir fikirden yola çıkar. Bilinçdışının kendi bilgeliğine, kendi bakış açılarına sahip olduğunu ve bunların çoğu zaman ego zihninkiler kadar dengeli ve gerçekçi olduklarını onaylarız. Aktif hayal gücü çalışmasının amacı bilinçdışını "programlamak" değil, *dinlemektir*. Ve eğer dinlerseniz, bilinçdışı da sizi dinleyecektir.

Büyük bir projeyi başarmak istediğinize karar verdiyseniz ve bilinçdışının ona karşı direnç oluşturduğunu fark ederseniz, bilinçdışını fikirlerinizle aynı fikirde olacak şekilde "programlamaya" çalışarak tepki vermemelisiniz. Bunun yerine, bilinçdışına gidip felce, dirence veya depresyona neden olan kişiyi bulmalı ve *"niçin"ini* öğrenmelisiniz. Bunu yaparsanız, genellikle bir noktayı görüp şaşırırsınız: Bilinçdışının, projenize veya hedeflerinize katılmamak için çok iyi nedenleri vardır.

Belki de gerçekten imkansız olan bir şeyi başarmaya çalışarak, büyük bir ego şişmesine veya saplantıya girmek üzeresiniz. Bilinçdışınız, muhtemelen direnecek ve projenizi kaynaklarınız ve kapasiteleriniz dahilinde bir şeye göre ayarlamanız için kendinize gelmenizi sağlamaya çalışacaktır. Veya planlarınız aile hayatınıza, evliliğinize, ilişkilerinize veya arkadaşlıklarınıza kalıcı zarar vermek anlamına gelebilir; bilinçdışı, hayatınızdaki hayati bir şeyi yok edecek bir yöne sapmanızı önlemek için size fiziksel semptomlar, bir depresyon veya felç hissi gönderebilir.

Aktif hayal gücü çalışması, bilinçdışına saygı duymanız ve onun katkıda bulunacak değerli bir şeye sahip olduğunu fark etmeniz gerektiği ilkesiyle başlar; bu yüzden, diyalog birbirine saygı duyan iki zeki eşit arasında olmalıdır. Birinin diğerini "programlamaya" çalıştığı bir diyalog olamaz.

Bu yüzden, aktif hayal gücü çalışmasında senaryo yoktur. Planlanmış bir güzergahı takip etmezsiniz. Karşılaştığınız kişilerin ağzına kelimeler koymazsınız. Hedefin ne olduğuna önceden karar vermezsiniz. Bir amaç belirleyip sonra bilinçdışını onunla birlikte hareket etmesi için manipüle etmeye çalışmazsınız.

Tarihsel olarak, güdümlü görüntülerin makul ve incelikli şekilde kullanıldığı olmuştur. Bunun bir örneği, *Loyolalı Aziz Ignatius'un Büyük Egzersizleri*'dir. Bu, İsa'nın yaşamı üzerine bir dizi tefekkür olup her gün önceden belirlenmiş güdümlü bir görselleştirme kullanılır. Jung, yıllar önce İsviçre'de aktif hayal gücü ile güdümlü görüntüler arasındaki farkları göstermek için bir dizi konferans vermiş, bu konferanslarda *Büyük Egzersizler*'den yararlanmıştı.

Bu güdümlü görüntülerde, örneğin, Via Dolorosa'ya gidersiniz. İsa'nın çarmıha gerilme günüdür ve siz oradasınızdır, hayal gücünüzde orada bulunursunuz. Toz, ter ve kan kokusunu alırsınız. Kalabalığın alaylarını işitirsiniz. Dikenli tacı, haçı, kanın akışını görürsünüz. Kalabalıkla Golgota'ya doğru ilerlerken ayaklarınızın altındaki keskin taşları, üzerinize vuran güneşi hissedersiniz.

Bu yolla, Loyola'nın tefekkürlerini benimseyenler için, İsa'nın yaşamındaki olaylar –koklama, hissetme, dokunma, incinme– o kadar canlı hale geliyordu ki gerçek, anlık deneyime dönüşüyordu. Bu tür bir güdümlü görüntü, gerçekten dini amaçlarınıza hizmet ediyorsa iyidir. Bu yöntem, esas olarak Ortaçağ zihniyetine yönelikti ama o

zihniyetin büyük bir bölümü hâlâ içimizde yaşıyor ve ona itibar edebiliriz.

Ne var ki Jung, aktif hayal gücüne gidip kendi Via Dolorosa'mızda yürüyebilsek ve bireysel benliklerimizde neler olup bittiğini bulabilsek bizim için daha iyi olurdu, diyordu. O zaman, yaşantımızı içimizde yaşayanın gerçekliği dışında hiç kimse ya da hiçbir şey önceden belirleyemez; otorite veya gelenek öngöremezdi. Loyola'nın yaptığı gibi, kendinizi eski bir yolun taşları üzerinde ya da bir yatın güvertesinde yürürken –içsel yolunuzun çıktığı yer burasıysa– bulabilirdiniz. Bir şeyden emin olabilirsiniz: Sonuçta her yol bir Via Dolorosa'dır, çünkü bizi her insanın geçmesi gereken sorunlara ve çatışmalara götürür; bazen acı vererek ve kahramanca bir ruhla, bazen bilinç alanına vakıf olabilmek için fedakarlıkla.

Modern bir zihniyete sahipseniz, kendi yolunuzu bulmak zorundasınız. Hem korkutucu hem heyecan verici olan *kendi yolunuzdan gidin*. Artık kimse size *yolu* söyleyemez, çünkü artık önceden belirlenmiş yol değil, yalnızca *bir* yol vardır: Onu dürüstçe yaşadığınız sürece, başka herhangi bir yol kadar geçerli olan *sizin* yolunuz.

Yolunuzun yalnızca *bir* yol –birçok yol arasında bir yol, yine de eşsiz ve diğerlerinden farklı, kendi doğanızdan doğan, doğuştan gelen, yapılmamış olan ve keşfedilmeyi bekleyen bir yol– olduğunu anlarsanız, hayatınızın yapay yalnızlığının çoğu ortadan kalkacaktır.

Her birimiz için bu yalnız bir yoldur, çünkü sonuçta o yolu tek başımıza yürümemiz gerekir. Kimse bize yolun hangi nihai yönü alması gerektiğini söyleyemez ve başka kimse onu bizim için yürüyemez.

Bu şekilde yürüyecekseniz, aktif hayal gücü uygun yolunuzdur.

Üçüncü Adım: Değerler

Şimdiye kadar figürlerin bilinçdışından nasıl davet edileceğini ve onlarla nasıl diyaloğa girileceğini gördük. Ama bu yeterli değildir. Etik bir duruş da almalıyız. Bilinçli insanlar olarak, sürece etik unsuru katmak da bizim işimizdir.

Bir kez hayal süreci başlatıldığında, bir kez ilksel, içgüdüsel güçler duyulmak üzere yüzeye çıkmaya davet edildiğinde bazı sınırların belirlenmesi gerekir. Hayal gücü sürecinin insanlıkdışı veya yıkıcı hale gelmesini veya aşırılıklara gitmesini önlemek için sınırlar koyması gereken, etik bir anlayışın yön verdiği bilinçli egodur.

Jung, insanların kainatta spesifik bir rolü olduğu konusunda cesur bir bakış açısına sahipti: En yüksek anlamıyla bilinç eylemine ve ahlaki bakış açısına katkıda bulunmak. Olağanüstü ve güzel bir evrenle çevriliyiz ama evrenin güçleri ahlaki olmayan bir şekilde hareket ediyor. Bu güçler, bizim gibi, spesifik olarak insani değerlerle –adalet, hak tanırlık, savunmasızların korunması, insan kardeşlerimize hizmet, pratik yaşam dokusunun bozulmadan kalması– ilgili değiller. Bu değerleri çevremizdeki dünyaya tanıtmak zorunda olanlar bizleriz. Ve aktif hayal gücümüzde ortaya çıkan varlıklar, çoğunlukla her açıdan, doğanın kişisel olmayan güçlerinin kişileştirilmeleri oldukları için aktif hayal gücüne etik, insani ve pratik unsurları getirmesi gerekenler bizleriz.

Jung, etik çatışma olmadan, insani anlamda bilinç gelişimi olmadığını da belirtiyordu. Bilinç, her zaman etik yüz-

leşmeleri içerir: Bize açık olan ihtilaf halindeki değerlerin, tutumların ve davranış yollarının farkına varırız ve ahlaki seçimler yapmamız gerektiğini anlarız.

Bütün bu ilkeler, bir şekilde aktif hayal gücüne ulaşır. İç figürler kendilerini gösterdikçe, farklı tavırlar ve olasılıklar yüzeye çıktıkça, çatışan değerler arasında bir denge kurmak için kaçınılmaz olarak etik bir duruş sergilememiz gerekir.

> Aynı şekilde, görüntülere biraz vakıf olmanın yeterli olduğunu ve bilginin burada durabileceğini düşünmek de büyük bir hatadır. Bunlara vakıf olma, etik bir yükümlülüğe dönüştürülmelidir. Bunu yapmamak, güç ilkesinin kurbanı olmaktır ve bu sadece başkaları için değil, bilen kişi için de yıkıcı olan tehlikeli sonuçlara yol açar. Bilinçdışının görüntüleri, insana büyük bir sorumluluk getirir. Bunları anlamamak ya da etik sorumluluktan kaçmak, insanı bütünlüğünden mahrum eder ve hayatına acı verici bir parçalılık hali empoze eder. (Jung, *ADR*, s. 192.)

Jung, rüyasında kız arkadaşının buzlu bir göle kayıp suyun altında boğulduğunu gören genç bir adamdan söz ediyordu. Jung'a göre, aslında bu genç adam, öylece oturup kaderin soğuk güçlerinin iç dişili öldürmesine izin veremiyordu. Jung ona aktif hayal gücüne gitmesini, kızı sudan çıkaracak bir şey almasını, kız için bir ateş yakmasını, ona kuru giysiler temin etmesini ve hayatını kurtarmasını tavsiye etti. Bu, yapılması gereken etik, ahlaki ve insani şeydir. Nasıl dış dünyadaki insan kardeşlerimizin refahı için çaba göstermek bizim görevimizse, iç dünyadaki varlıklara bu sorumluluk duygusunu götürmek de egonun görevidir. Söz konusu olan, kendi iç benliğimizin sağlığıdır.

İçsel bir arketip figürün, bir kadının yaşamı üzerinde onun dişil doğası pahasına mutlak kontrol talep ettiği bir vakayı hatırlıyorum. Kadın, benimle analiz yapıyordu ve kadının aktif hayal gücünde çoğunlukla çok güçlü ve bilge bir eril figür ona eşlik ediyordu. Bu figür ona yararlı bilgiler, mükemmel içgörüler veriyor ama aynı zamanda onu bir kadın olarak bazı temel içgüdülerinden vazgeçirmeye çalışıyordu. Kadının temel karakterini yok sayarak, her geçen gün hayatının daha fazlasını ele geçirmeye çalışıyordu.

Kadın, bir gün aktif hayal gücü çalışması yapıyordu ve aniden bu eril figür ona şöyle dedi: "Bana para çantanı ve anahtarlarını ver. Şu andan itibaren kontrolü ben devralıyorum." Ve kadın hayal gücünde kendine söyleneni yaptı. Para çantasını ve anahtarlarını verdi.

Bana bu bölümü okurken ayağa fırladım: "Çantanızı ve anahtarlarınızı asla ona veremezsiniz! Bu, bütün maddi kaynaklarınızı ve hayatınızın tam kontrolünü sembolize ediyor. Bunu yaparsanız, haklı rolünüzden feragat etmiş ve bütün bilincinizi yalnızca bir parçanıza bırakmış olursunuz. Bu eril figür ne kadar akıllı veya 'doğru' görünürse görünsün, bunu yapamazsınız. Kendi hayatınızı yalnızca *siz* yönetebilirsiniz; bu rolü başka birine devredemezsiniz."

"Şimdi çalışmayı baştan almalısınız: Geri dönün ve ona çantanızı ve anahtarlarınızı geri alacağınızı söyleyin. Onu dinleyeceğinizi, ona saygı duyacağınızı ve söylediklerini dikkate alacağınızı ama bütün hayatınızı devredemeyeceğinizi söyleyin. Kendi adınıza düşünmek ve kendi kararlarınızı almak durumunda olduğunuzu belirtin."

Bu itirazımdan sonra kadın tavsiye ettiğimi yaptı. Aktif hayal gücüne dönüp bu güçlü eril figüre bir şeyler anlattı. Figür ilkeyi anladı, kabul etti ve hemen kadına çantasını ve anahtarlarını geri verdi.

Ne yazık ki kadın analize son verdikten yaklaşık bir yıl sonra, kendini tamamen güç güdüsüne teslim etti. Bu eril varlığın güç yönünün, kendi iç dünyasını tamamen ele geçirmesine izin verdi. Bir büyüklenme içine girdi. Her şeyi bildiğini sanan biri haline geldi, herkese ders vermeye başladı, her duruma hükmetmeye çalışır oldu.

Bu, bir büyüklenme hali içine girmeye, bir arketip tarafından ele geçirilmeye ve egonuzun bağımsız konumunu kaybetmeye izin verdiğinizde neler olduğunun bir örneğidir. Bu seçimi yapmak ne açıdan etik bir sorun oluşturur? Bir parçanızın diğer bütün içgüdülerinizi ve değerlerinizi ele geçirip boyunduruk altına almasına izin verdiğinizde, bu doğal olarak yıkıcıdır. Kaçınılmaz olarak davranışınız ve diğer insanlara karşı muameleniz dengesiz olacaktır.

Etik kelimemiz ve etik davranış kavramımız, "uygun davranış" anlamına gelen Yunanca kelimeden türemiştir. Etik kelimesinin de bir kişinin veya halkın "temel karakteri veya ruhu" anlamına gelen Yunanca *ethos*'tan türetilmiş olması öğreticidir. Bu nedenle *etik*, en derin anlamıyla, bir bireyin gerçek iç karakteriyle uyumlu kişisel davranış standardı anlamına gelir.

Etik, bir birlik ve tutarlılık ilkesidir. Etik davrananlar, davranışlarını değerlerine uydurmak için dürüst bir çaba sarf edenlerdir. Bir kişinin davranışı temel karakteriyle büyük ölçüde çelişiyorsa, bu her zaman kişiliğin parçalanmasını yansıtır. Jung'un dediği gibi: "Etik sorumluluktan kaçmak ...kişiyi bütünlüğünden yoksun bırakır ve hayatına acı verici bir parçalanma empoze eder."

Şimdiye kadar söylediklerimizden, aktif hayal gücünün etik yönünü korumak için gerekli olan üç spesifik unsuru şöyle özetleyebiliriz:

Birincisi, etik unsuru karakterinizle ve en derin değerlerinizle tutarlı tavır ve davranışlar sergileyerek eklersiniz.

İkincisi, etik denge bir arketipin veya kendimizin bir parçasının diğerleri pahasına denetimi ele geçirmesine izin vermememizi gerektirir. Dar kapsamlı bir dürtü veya hedefin peşinden gitmek için temel değerlerden ödün veremeyiz.

Üçüncüsü, insan yaşamına hizmet eden, pratik günlük yaşamı devam ettiren ve insan ilişkilerimizi canlı tutan özel insani değerleri desteklemeli ve korumalıyız.

Kolektif bilinçdışının büyük güçleri o kadar güçlüdür ki bilinçli zihni ele geçiren ilkel bir enerji seline kapılıp sürüklenebiliriz: Sıradan insan yaşamı veya çevrenizdeki insanlar üzerindeki etkisine aldırış etmeden içgüdüsel hedefine doğru hızla ilerleyen bir enerjiye.

Kaçınılmaz olarak, aktif hayal gücünüzde güçlü bir figür belirip bu ham güç dürtüsünü bir araya getirecektir. Bu figür, çok kararlı bir şekilde, istediğinizi elde etmenize engel olan bütün vicdani kaygıları bir yana bırakmanızı, "sizi alıkoyan" yükümlülük ve sorumluluklardan vazgeçmenizi tavsiye edebilir. Genellikle bu fikirler kendinizi kabul ettirmek, çalıştığınız yerin kontrolünü ele almak, ailenize veya arkadaşlarınıza kendi tutumunuzu dayatmak, herkesi bir şekilde size uygun hareket etmeye yöneltmek gibi çarpıcı bir hayalle sonuçlanır.

Bu tür bir hayal, tavrınızı belirlemeye başladığında bütün çatışmalarınızı çözeceğinizden; her şeyi hale yola koyacağınızdan; bunu da çevrenizdeki herkese yasanızı dayatarak, yolunuza çıkanları veya size karşı gelenleri paylayarak ve bire bir istediklerinizi yaparak gerçekleştireceğinizden emin olursunuz.

Bu aşırılıklar çok çekicidir çünkü içlerinde belli bir hakikat –kısmi bir hakikat– payı vardır. Hepimizin zayıf olduğumuz, hem kendimize hem çevremizdeki insanlara tavır alamadığımız noktalar vardır. İrademiz zayıfsa, kendi zorlantılarımıza yenik düşmüşsek, hayatın alışılmış çelişkilerine saplanıp kalmışsak bilinçdışından bizi zıt uca çağıran bir eylem çağrısı almamız şaşırtıcı değildir. Her şeyi saf, açık bir güç ve irade eylemiyle çözmenin nasıl bir şey olacağı hayaline kapılırız. Ama bu mesajı kelimesi kelimesine alıp onu ham, gelişmemiş haliyle hayata geçirmeye çalışırsak, Hun İmparatoru Attila gibi davranmaya sürükleniriz. Arkamızda bir yıkım yolu bırakırız.

İşte tam bu noktada, etik değerler anlayışınız denkleme dahil edilmelidir. Aksi takdirde, yok edici –sonuçta *kendinizi* yok eden– bir aşırılığa gidersiniz. Hayatınız, insani değerlerden veya insan ilişkilerinden yoksun bir çöle dönüşür.

Yanıt vermek, hak tanırlık ve bağlanım gibi insani değerler adına konuşmak egonun hayati görevi haline gelir. Ego şunu sormalıdır: "Bu aşırı, diğer dünyaya ait doktrinin günlük hayatım üzerinde ne gibi bir etkisi olacak?" Ego, bilinçdışının ezici, bazen insanlıkdışı doğalarıyla kişisel olmayan bu güçlerini yumuşatıp insanileştirmenin yolunu bulmalıdır.

Bilinçdışınızdan pratik varoluşunuzu yok edecek, ailenizle ilişkinizi bozacak, işinizde başınıza dert olacak veya sizi herkesle güç mücadelesine sokacak bir tutum büyük bir güçle ortaya çıkarsa, o zaman karşılık vermek ve etik alternatifi sunmak hem göreviniz hem hakkınızdır.

Şöyle diyebilirsiniz: "Bak, burada benim için çok önemli olan bazı insani değerler var. Onlardan vazgeçmeyeceğim. Ailem ve arkadaşlarımla olan sevgimden ve yakınlığımdan vazgeçmeyeceğim. Herkesi ve diğer her şeyi dışlayarak,

bazı idealleştirilmiş hedeflerin peşinde koşmak istemiyorum."

Bunun eşitler arasında bir diyalog olması gerektiğini daha önce öğrenmiştik. Bunun anlamı şudur: Aktif hayal gücünde bizimle konuşan arketipleri onurlandırmakla kalmamalı, aynı zamanda ahlaki açıdan kendimizi onlarla eşit, dolayısıyla etik bir duruş sergileme gücüne –söylenene karşılık verme, bir tutum alma, konuşmayı gerçek bir diyaloğa dönüştürme gücüne– sahip olarak görmeliyiz. Ne hükmetmeye çalışmalı *ne de* bize hükmedilmesine izin vermeliyiz.

Ego düzeyinde etik anlayışa olan kritik ihtiyaç, bilinçdışının kendi doğasından kaynaklanır. Bir anlamda, bilinçdışı ahlakdışıdır çünkü görevi psişik evrenin güçlü, kişisel olmayan, ana motiflerini yaşayıp dile getirmektir. Kolektif bilinçdışındaki her arketip, her güç doğanın diğer güçleri gibi ahlaki açıdan tarafsızdır. Yaptıklarına veya istediklerine kendi başına ahlaki veya etik sınırlar çizemez. Ancak insan bilinci bir denge kurulsun ve hayatı kısıtlamak yerine ona hizmet edilsin diye korunması gereken diğer değerleri, bu iç isteğe konulması gereken sınırları veya bu iç sesi dikkate alabilir.

Arketipler, ilksel cengele özgü olanca bastırılmış içgüdüsel güçle bilinçdışında sökün ederler ve tabiattaki vahşi hayvanlar gibi hak tanırlık, adalet ve ahlak gibi insani fikirlerle pek ilgileri olamaz. Onlar, içgüdülere yakın bir alana hizmet ederler: Gayeleri doğanın gereklerinin yerine getirilmesi, evrimin gerçekleşmesi, bütün arketip temaların insan yaşamında somut bir biçime bürünmesidir. Ama ham, ilkel arketipler bunun nasıl gerçekleşeceği, ne kadar zarar verebileceği ve bu süreçte başka hangi değerlerin ayaklar altına alınabileceği gibi şeylerle nasıl ilgileneceklerini bilmez.

İlksel arketipler, ormandaki aslanlara benzetilebilir: On-

lara vahşi görkemleri içinde baktığımızda, asaletin yürüyen bedenlenmeleri gibi görünürler. Ama onlar aynı zamanda doğanın kişisel olmayan güçleridir, her biri kendi başına bir yasadır, doğanın kişisel olmayan ve ahlakdışı yasalarını izlerler. Acıma, nezaket, mazlumla özdeşleşme, sevgi ilişkisi içinde olma veya hak tanırlık duygusu gibi insani mülahazalardan yoksundurlar.

Bütünsel insan karakterini oluşturan arketiplerin çoğu avlanma, hayatta kalma, saldırganlık, bölgesel hakimiyet gibi saf, ham içgüdüler şeklinde tezahür eder. İnsani değerlerle, sevgi ve ahlaki sorumluluk duygusuyla donanmışlarsa harika güçlerdir. Ama bize diğer insani duygular olmadan hükmederlerse, bizi kaba saba varlıklara indirgerler.

Aktif hayal gücünde bize gelen her figürde belli bir hakikat ve bilgelik vardır. Genellikle her biri, egolarımızın ve hayata alışılmış bakma tarzlarımızın tek yanlılığını telafi etmek için özellikle ihtiyaç duyduğumuz bir bilgeliği getirir. Ama bir iç figür, saf bir arketiple ne kadar tam olarak özdeşleştirilirse, o kadar kesin bir şekilde kutuplaşmış bir bakış açısına sahip olacak ve sıradan insanlığın ve sağduyunun sınırlarının dışında kalan bir aşırılık ortaya koyacaktır.

Bu nedenle, bilinçdışını "açığa çıkardığımızda" her birimizin üzerine düşen can alıcı görev, bağımsız ve net düşünmektir. İç seslerin abartılı, baştan çıkarıcı, çarpıcı üstelemelerinin ardında saklı olan hakikati duymak için dikkatle dinlemeliyiz. Bu hakikati inceltip daha medeni, daha insani, daha akılda kalıcı bir şeye –sıradan insan hayatını yıkmadan, onunla bütünleştirilebilecek bir şeye– dönüştürmelisiniz. Ve bu hakikate doğru ilerlerken, kendi bireysel etik duruşunuzu bulmalısınız.

Dördüncü Adım: Ritüeller

Aktif hayal gücünüzü bedenlendirmek, ona fiziksel bir nitelik vermek, onu soyut, elle tutulmaz düzeyden çıkarıp fiziksel, dünyaya bağlı yaşamınıza bağlamak anlamına gelir.

Aktif hayal gücünün dördüncü adımı, rüya çalışmasının dördüncü adımı ile hemen hemen aynıdır. Bunun böyle olması bir rastlantı değildir. Genel bir ilke olarak şunu söyleyebiliriz: Herhangi bir şekilde iç çalışma yaptığınızda ve bu çalışmayı bir anlayış veya çözüme ulaştırdığınızda, onu somut hale getirmek için bir şeyler yapmanız gerekir. Ya fiziksel bir ritüel yapın ya da uygunsa, onu günlük pratik yaşamınızın dokusuyla bütünleştirecek bir şey gerçekleştirin.

Bu adımı rüya çalışması bölümünde ele aldığımız için, burada uzun uzun üzerinde durmayacağız. Ritüeller hakkındaki bölümü tekrar okuyabilir, orada bulduğunuz örnekleri gözden geçirebilir ve bunları aktif hayal gücünüze uygulayabilirsiniz.

Bu dördüncü adımla ilgili yapılması gereken çok önemli bir nokta var: *Eyleme geçmemelisiniz.* Psikoloji dilinde *eyleme geçme*, temel olarak içsel, öznel çatışmalarımızı ve dürtülerimizi almak ve bunları dış dünyada ve fiziksel olarak yaşamaya çalışmak anlamına gelir.

Aşırı klinik durumlarda eyleme geçme, kendine veya diğer insanlara yönelik şiddet biçimini alabilir. Ama çoğumuzun günlük hayatında farkında olmadan belli bir ölçüde

hafif eyleme geçme vardır. Örneğin, bir adam veremeyeceği bir karar yüzünden kendi içinde korkunç bir çatışmaya girer, bu yüzden karısına öfkeyle patlar ve onunla kavga ederek bunu çözmeye çalışır.

Aktif hayal gücü bunun için fırsatlar sunar çünkü çok fazla hayal malzemesi yığar. Bu aynı kişi dikkatli olmazsa, aktif hayal gücü çalışması sırasında animası ile tartışıyorsa, hemen ardından karısıyla aynı tartışmaya başlayacaktır. Hayal gücünü dış dünyada ve kelimesi kelimesine yaşamaya çalışacaktır.

Bu dördüncü adımda hayal gücünüzü bedenlendirmek, hayallerinizi bire bir gerçekleştirmeniz anlamına gelmez. Daha çok, ondan damıttığınız *özü* –deneyimden çıkardığınız anlamı, kavrayışı veya temel ilkeyi– almak ve fiziksel ritüel yaparak veya pratik yaşamınızla bütünleştirerek onu somutlaştırmak anlamına gelir. Bu ayrımı yapmazsanız, başınız derde girebilir ve zarar verebilirsiniz. Aktif hayal gücünün bu dördüncü adımını hayallerinizi ham, bire bir biçimiyle hayata geçirmeye izin verilmesi olarak almamalısınız.

Bu ilke aşırı bir biçimde ortaya çıktığında, bunun ne kadar doğru olduğu kolaylıkla görülebilir. Örneğin, aktif hayal gücü çalışması yaptığımı ve kendimi eski çağlarda düşmanlarımla kılıçla savaşırken gördüğümü varsayalım. Bu kılıç oyununu içsel olarak yapmam geçerli bir şey olabilir ama bu hayal gücünü bir kılıç alıp kızdığım insanlara karşı kullanarak somutlaştıramayacağım açıktır. Ama aktif hayal gücünün konusu günlük koşullara yaklaşırsa, ayrımı görmek daha zor hale gelir ve hayali canlandırma ayartısı daha güçlenir.

Bundan ötürü, aktif hayal gücü çalışmasında dışsal, fiziksel insanların görüntülerini kullanmamamız gerektiğini

vurguluyorum. Eşinizin, arkadaşınızın veya işinizdeki iş arkadaşınızın görüntüsünü zihninizde canlandırmamalı, o kişiyle hayal gücünüzde konuşmaya başlamalısınız. Bunu yaparsanız, o kişinin yanında olduğunuzda, *fiziksel olarak* aktif hayal gücünü sürdürmek, sizi aşırı bir bilinçdışı baskı altına sokar. İstemsiz olarak hayal gücü düzeyini ve dışsal, fiziksel ilişki düzeyini karıştırırsınız. Başkalarına mantıklı gelmeyen şeyler yapmaya veya söylemeye başlarsınız: Sonuçta, onlar senaryoyu okumuş değillerdir.

Tanıdığınız birinin görüntüsü hayal gücünüzde belirdiğinde yapılacak şey, görüntünün görünümünü durdurup değiştirmektir. Bunu diyaloğunuzun bir parçası olarak bile yapabilirsiniz. Şöyle diyebilirsiniz: "Bak, nedenini bilmiyorum ama tam olarak ofisteki sinir olduğum adama benziyorsun. Senin, içimde bir enerji sistemi olduğunu bildiğim için lütfen görünüşünü değiştir. İçimde olanı dışımda olan biriyle karıştırmak istemiyorum." Bunu yaparsanız, iç figür hemen her zaman işbirliği yapar ve görünüşünü değiştirir. O zaman, diyaloğa dışarıdan bir insanla değil, kendi parçanızla konuştuğunuza dair net bir algıyla girebilirsiniz.

Dış dünyada tanıdığınız birinin görüntüsünü kullanarak aktif hayal gücü çalışması yapmanın kötü bir fikir olmasının bir nedeni daha var. Bu neden, insanların "sihir" dediği şeydir. Deneyimden net olarak biliyoruz: Bilinçdışı düzeyde yaptığımız şeyler, çevremizdeki insanların bilinçdışına iletilir ve istemdışı olarak onları etkiler. Fiziksel olarak etraflarında olmadığımız zamanlarda bile, hayal ve hayal gücünde yaptığımız şeyler, kolektif bilinçdışı aracılığıyla titreşimler gönderir ve diğer insanlar bunları bilinçdışlarında hissederler.

Bundan ötürü, aktif hayal gücü kadar güçlü bir aracı alıp bilinçdışındaki bütün o enerjiyi belirli bir kişinin görüntü-

süne odaklarsanız, o kişiyi etkilemeye başlar. Niyetiniz iyi olsa bile, sonuçlar hem manipüle edici hem kontrol edilemez olur: Etkilerin ne olacağını tam olarak tahmin edemezsiniz. Diğer kişi belirsiz, bilinçdışı bir baskı hissedebilir ve nedenini anlamadan size karşı farklı davranmaya başlayabilir.

Aynı nedenden ötürü, bir kişi hakkında çok fazla hayal kurmanız da bir hatadır. Pasif hayalin her zamanki gibi yararsız olmasının yanı sıra, bunun diğer kişi, siz ve ilişkiniz üzerinde olumsuz bir etkisi olur. İstemsiz bir şekilde dışarıdaki biriyle ilgili tekrar tekrar yoğun hayallere kapılırsak öfkelenebilir ve onu azarladığımızın hayalini kurabiliriz. O kişiyi utandırmak için söyleyeceğimiz bütün alaycı sözlerin üzerinden geçmek, bize büyük bir tatmin duygusu verebilir. Ya da aşık olabiliriz ve bütün gün sevdiğimize nasıl kur yapacağımız, işlerin nasıl sonuçlanacağı, sonsuza dek heyecan verici, tutkulu bir rüyada nasıl yaşayacağımız üzerine zihnimizde dönüp duran bir hayalimiz olabilir.

Birincisi, tıpkı aktif hayal gücünde olduğu gibi, zihninizde dışarıdaki bir kişiyle ilgili sürekli bir hayalin akıp gitmesi kaçınılmaz olarak diğer kişiyi bilinçdışı yoluyla etkiler. İkincisi, hayale kapılmak, üzerinizde kötü bir etki yaratır çünkü sizi diğer kişiyle ilgili olarak belirli bir ruh hali içine sokar. Hayalin art arda tekrarlanmasıyla diğer kişi hakkında belirli bir şekilde düşünmeye, otomatik olarak belirli bir şekilde tepki vermeye şartlanırsınız. Ve bu şartlanma objektif, dış duruma tamamen uygun olmayabilir.

Bu yüzden, dış bir kişi hakkında olumlu veya olumsuz güçlü iç hisleriniz varsa, kendi içinizde öznel olarak neler olup bittiğini keşfetmek için iç çalışma yaparak işe başlamak en iyisidir. Sonra diğer kişiye söylemeniz gereken herhangi bir şey varsa, bunu doğrudan – sağduyu ve nezaketi rehber

bilerek– söylemeniz daha iyi olur. O kişinin görüntüsünü kullanarak aktif hayal gücüne veya hayal akışına kendinizi kaptırmayın. Ve her şeyden önce, hayal gücünüzü bire bir eyleme geçirmeyin.

Aktif hayal gücünün dördüncü adımı, iki ucu keskin bir kılıçtır. Bu bir zorunluluktur ama kötüye kullanılmamalıdır; aksi takdirde yarardan çok zarar verebilir. Bu aşamada içimizde bulabileceğimiz olanca zeka ve sağduyuyu kullanmamız gerekir. Fiziksel bir şey yapmamız gerekir ama eyleme geçmeyebilir, içimizdekini dışarıdaki insanlara yansıtmayabilir veya başkalarına karşı küstah ve talepkar olmayabiliriz.

Son olarak, dördüncü adım, etik unsurun eklenmesi açısından üçüncü adımdan ayrılamaz. Çünkü yaptığınız her şeyde sınırlar koyup rehberiniz olması gereken, etik anlayışınızdır.

Seviyeler

Bir kez aktif hayal gücünü yaşamınıza adapte etmeye başladığınızda, aktif hayal gücünün çok çeşitli ihtiyaçları karşılaması şaşırtıcıdır. Zaman olur, çocukları hangi okula göndereceğiniz veya paranızı nasıl harcayacağınız gibi pratik, günlük çatışmaları çözmenize yardımcı olabilir. Zaman olur, içinizde biriktirdiğiniz mitsel yolculuğu yaşamanızı sağlayabilir. Yelpazenin en ucunda, aktif hayal gücü mistik, dini bir deneyim haline gelir.

Gözlemlerime göre, aktif hayal gücünün, nasıl yararlandığınıza bağlı olarak üç temel düzeyi vardır:

1. At pazarlığı
2. Bilinçdışını kabullenme
3. Manevi boyutu deneyimleme

At pazarlığı olarak adlandırdığım, en pratik ve kişisel seviyedir. Bu seviye, iç kişiliklerinizle müzakere etmeniz gerektiğinde, bazen pratik yaşamın işleyişini sürdürmek için gerekli olan tavizler ve ödünleşmelerde hayal gücünün kullanılmasıdır. "At pazarlığı" aktif hayal gücünün bu kullanımı için oldukça bayağı bir niteleme gibi görünüyorsa, bunun nedeni söz konusu faaliyetin biraz bayağı olmasıdır: Bu, kişinin bazı anlaşmalara varılabilsin ve yaşam devam edebilsin diye kendi iç parçalarıyla yaptığı açık bir pazarlık sürecidir.

Bilinçdışını kabullenme, kendimizin keşfedilmemiş kısımlarını bilinçli işleyişimizle bütünleştirebilmek için aktif olarak bilinçdışından ortaya çıkarmaya çalıştığımız seviyedir. Kendimizin bilinmeyen, iç kısımlarıyla tanışmaya çalıştığımız seviyedir. Şimdiye kadar verdiğimiz örneklerin çoğu bu seviyedendir. Bu, aktif hayal gücünün birincil işlevidir ve çoğu insanın ilk adımı attıklarında akıllarındaki amaçtır.

Manevi boyutu deneyimleme, kişinin kendini büyük arketipleri derinlemesine deneyimlemeye bıraktığı seviyedir. Aktif hayal gücü bir vizyon olarak algılanır ve dini içgörüye yol açar. Bu hayli olağandışı bir aktif hayal gücü biçimidir ama birçok kişi tarafından deneyimlenir; o yüzden farkında olunması yerinde olur.

AT PAZARLIĞI

At pazarlığı, aktif hayal gücünden yararlanmanın en pratik, en gerçekçi şeklidir. Pek çok parçadan oluştuğunuzu, her bir parçanızın kendine özgü ihtiyaçları olduğunu, yaşamak için kendi hayatı olduğunu kabul etmekle başlar ve bilinçli yaşamınıza katılmak ister. Bunu gerçekten gördüğünüzde, günlük yaşamınızda sizi rahatsız eden, görünüşte "çözülmez" çatışmaların birçoğunun aslında kendinizin olayları aynı şekilde görmeyen farklı kısımları arasındaki basit tartışmalar olduğunu da anlamaya başlarsınız.

Bazen içinizde tartışan iki kısım arasında bir senteze varamadığınızda, çatışmayı aşamadığınızda bu bir iç pazarlık meselesi haline gelir. Bir çeşit uzlaşma sağlamak durumunda kalırsınız.

Bazen aktif hayal gücüne bu yaklaşım insanların keyfini kaçırır. İşini tamamlamak isteyen kısmınız ile her gece par-

tilere gitmek isteyen kısmınızı uzlaştırmak için bu yüksek sanatı kullanmak çok bayağı veya sıradan görünür. Ama pratik gerçek şu ki çalışmaya devam etmenin tek yolunun iyi ve dürüst bir at pazarlığı yapmak olduğu zamanlar vardır. En azından bu, kendinizin konuşmayan farklı kısımları arasında bir iletişim kurar. Ve sonunda bu iletişim bir senteze yol açar.

Analitik psikolog olarak çalışmaya başladığımda genellikle akşamları çalışmam gerekiyordu. Hastalarımın çoğu gün boyunca çalışıyor ve ancak akşamları veya hafta sonları gelebiliyordu. Günlerim boş olduğu için fena bir program değildi ama nedense bu duruma çok içerliyordum. İç parçalarımdan biri akşamlarımın *kendim* için; arkadaşlarımı ziyaret etmek, sosyalleşmek, müzik yapmak, kişisel yaşam için boş olmasına alışmıştı.

Bu çocuksu yanım çok öfkeliydi. Ve bilinçdışı, irrasyonel hınç duygusu pratik hayatıma girdi. Hastalarıma karşı sinirliydim. Neredeyse hastayla görüşme saatlerini unutuyordum. Bunlar, bilinçdışındaki biri egonun kurduğu şeye kesinlikle karşı çıktığında meydana gelen şeylerdendir.

Bu sorunu aktif hayal gücüne götürdüm. Çalışma programıma öfkelenen o parçamı aradım. Ortaya çıkan görüntü şımarık bir ergendi. "Hayır! Akşam çalışmayacağım" dedi. "Akşam, his zamanıdır; eğlence zamanıdır. İnsanın zamanıdır. Çalışma zamanı değildir, işte o kadar!"

Ben de onunla uzun bir konuşma yaptım. Her şeyi etraflıca açıkladım: "Bak, geçimimizi sağlamak zorundayız; para kazanmamız gerek yoksa ikimiz de aç biilaç sokakta kalacağız, sen de dahilsin buna. Mesleğe yeni başladığımız için şu anda sahip olduğumuz yegane hastalar akşamları veya hafta sonları gelenler. Pratik gereklilik bu. Yapmak zorundayız."

İlk başta bu kişi yerinden kımıldamadı. "Bak, kirayı ödemeliyiz" dedim.

O da "Kirayı umursamıyorum" dedi. "Yalnızca eğlenmek istiyorum. Ben de bunu yapacağım."

"Ama kira benim umurumda" dedim.

"Zor iş" dedi. "Sen endişelen bakalım."

Şöyle dedim: "Her şeyi baltalarsan ve beni sürekli karamsar ve kırgın biri yaparsan, çalışıp hayatımı kazanamam. Bu durum, hastaları olumsuz etkiliyor. Bir şeyleri unutuyorum. Randevu saatlerini karıştırıyorum." Bunların hepsi doğruydu. Genel bir kaos vardı çünkü büyük bir parçam işime karşı isyan halindeydi.

Sonunda bu kişinin boğazına sarılıp –elbette hayal gücümde– onu duvara yasladım ve şöyle dedim: "Dinlemen gerek yoksa başımız büyük derde girecek. Şimdi, söyle: Ne tür bir anlaşma yapabiliriz?"

Böylece, şu at pazarlığında bulunduk: Her akşam saat 22:00'da arabalara servis yapan bir restorana gidip güzel bir yemek yersem ve hastalar gittikten sonra onu haftada birkaç kez sinemaya götürürsem, kalan zamanda beni rahat bırakacak ve hastalarımla huzur içinde çalışmama izin verecekti. Aylarca bu şekilde devam ettik. Onu zaman zaman yemeğe çıkarıp arada bir film seyrettirdiğim sürece mutluydu ve çalışmama izin veriyordu. Ama bir akşam yemeğe çıkarmayacak olsam, bu genç ertesi gün sinirli oluyordu. İşimin başında beni kırgın ve unutkan biri yapıyordu. Bu karakterin ruh hallerim ve işim üzerinde bu kadar çok gücünün olması benim için inanılmazdı. Ama durum buydu.

Kendi şımarık iç çocuğumla kapalı kapılar ardında böylesine kirli, ticari bir anlaşma yapmaya zorlandığımı ancak yıllar sonra kabul edebildim. Kendimi şeytanla anlaşma yapan Faust gibi hissettim. Ama dönüp baktığımda, savaşan

gruplar arasında bu tür diyaloglara, müzakerelere, uzlaşmalara saygı duymaya başladım. Bazı yönlerden bunlar, insana Tanrı ile baş melekler arasındaki yüksek konuşmalardan daha uygundur. İnsan yaşamının dokusunu sağlam tutarlar. Ve bazen insani, somut ve dolaysız olduğu için daha derin olan bir bilince götürürler.

BİLİNÇDIŞINI KABULLENME

Aktif hayal gücüne yönelik yaklaşımların çoğu görüntüleri yüzeye çıkararak, onların özerk güçlerinin olumsuz etkilerini azaltarak, bilinçli hale getirerek ve onlarla barışarak bilinçdışı ile hesaplaşmaya yöneliktir.

Bu tür birkaç yaklaşıma daha önce değinmiştik. Başlıcaları şunlardır: Ego zihni boşaltmak ve kendiliğinden beliren bilinçdışı içerikle diyalog kurmak; aktif hayal gücü çalışması ile rüyaların kapsamını genişletmek; hayal gücündeki rüya figürleriyle diyaloğa girmek; hayali, hayal gücüne dönüştürmek; ruh hallerini, hisleri ve inanç sistemlerini kişileştirmek ve aktif hayal gücünde mitsel yolculuklar yapmak.

Bu bölümde, aktif hayal gücünün bu ikinci seviyesinde yararlanılabilecek diğer iki mükemmel amaca odaklanacağım. İlkine "Eriha surlarının etrafını dolanmak" diyorum. İkincisi, "yaşanmamış hayatı yaşamak"tır.

ERİHA SURLARI

"Eriha surları" adını verdiğim yaklaşımın ardındaki ilke, aşağıdaki kadim öyküde sembolik olarak dile getirilir:

> RAB Yeşu'ya "İşte Eriha'yı ...senin eline teslim ediyorum" dedi.

"Siz savaşçılar, kentin çevresini günde bir kez olmak üzere altı gün dolanacaksınız. Koç boynuzundan yapılmış birer boru taşıyan yedi kahin sandığın önünden gitsin. Yedinci gün kentin çevresini yedi kez dolanın; bu arada kahinler borularını çalsınlar.

Kahinlerin koç boynuzu borularını uzun uzun çaldıklarını işittiğinizde, bütün halk yüksek sesle bağırsın. O zaman kentin surları çökecek ve herkes bulunduğu yerden dosdoğru kente girecek."

(Kutsal Kitap, Yeşu 6: 2–5)

Bu anlatılanlar, İsa'dan bin 500 ila 2 bin yıl önce gerçekleşmiş olması gereken ve ilk başta sözlü gelenek tarafından aktarılmış olan bir olaya gönderme yapar. Anlatıya sembolik düzeyde bakarsak, olağanüstü bir arketip ilkeyi –içimizdeki, görünüşte imkansız çatışmalara yaklaşmanın bir yolunu– içerir.

Bu olağanüstü efsanede insanlar kesinlikle alt edilemeyen bir engelle karşılaşmışlardı. Şehir, saldıran topluluğun elindeki herhangi bir teknolojiyle yıkamayacağı veya aşamayacağı surlara sahipti. Ama bir reçeteleri vardı. Basit bir ritüel yapmaları gerekiyordu: Her gün, Eriha surlarının etrafında yürüyeceklerdi. Başarılı olamayacağı için doğrudan hiçbir saldırı girişiminde bulunmadılar. Sonunda bu ritüel yürüyüşler, boru çalmalar ve bağırışların üst üste gelmesinden sonra bir şey oldu: Surlar yıkılıverdi.

Çoğu zaman, iç hayatlarımız bir Eriha'dan diğerine yolculukları andırır. İçimizde sürekli olarak zaptedilemez surlarla çevrili kaleleri andıran engellerle karşılaşırız. Bazen bunlara *özerk kompleksler* diyoruz çünkü bunlar tamamen bilinçli zihnin etkisi veya bilgisi dışında kalan kompleks-

lerdir. Onları yalnızca hayatlarımızda ve duygu-heyecanlarımızda neden oldukları tahribat aracılığıyla biliriz. Çoğumuz hayatımızın bir döneminde bizi aşırı üzen, çözülmez görünen çatışmalar yaşarız. İlerlemek için bir yol, bir dayanak noktası, çözüm getirebilecek bir yaklaşım bulamayız.

Nereden başlayacağımızı bilemeyeceğimiz kadar zor görünen bir iç sorun, bir iç Eriha örneğidir. Böyle bir sorun, bilinçdışının içindeki surla çevrili bir şehir gibidir; bilinçli zihnin nüfuz edemediği bir boşluk, insanın bırakın çözüm getirmeyi, akıl erdiremediği bir şeydir. Sizin için uygun olmayan birine umutsuzca aşık olabilirsiniz. Ya da sağlığınızı, işinizi veya ilişkilerinizi baltalayıp duran, bir türlü aşamadığınız bir alışkanlığınız veya davranış kalıbınız olabilir. Sorun içimizdedir ama onu anlayamayız, idare edemeyiz, ona yaklaşmanın doğrudan bir yolunu bulamayız.

Bu durumlarda Eriha surları hikayesi, psikolojik bir sürecin sembolik bir reçetesidir. Kendiniz için, çatışmanın ve araştırmanızın odağının ne olduğunu elinizden geldiğince belirleyin. Sonra bu özerk kompleksin çevresinde dolanın, ona her açıdan bakın, içsel ritüel çalışmayla ona psikolojik enerji boca edin, surlar yıkılıncaya kadar hikayedeki Eriha gibi daire içine alın.

Eriha'nın etrafındaki yürüyüş, enerjinizi surlarla çevrili iç şehir üzerine odaklar ve ritüelinizi yaptığınız sürece, herhangi bir şekilde olabilir. Zihninizdeki görüntüleri ortaya çıkararak ve onlarla konuşarak çatışmayı kişileştirin. İnsanları şehrin dışına davet edip kim olduklarını ve size neden karşı geldiklerini öğrenin.

Aktif hayal gücü, bu Eriha surlarının çevresini dolanma tekniği için özellikle yararlıdır ama teknik aslında bir sentezdir. Fikir her tür iç çalışmayı, dağarcığınızdaki her yöntemi devreye sokmaktır. Kişi, kaldıraç işlevi görecek,

enerjiyi özerk komplekse odaklayacak olan olası her tekniği kullanır; kompleks ile bilinçli zihin arasındaki engel sonunda aşılıncaya kadar bunu sürdürür. Bu problemle başa çıkmak için hayalleri zihnimizden çıkarır ve bunları derinlerde olup bitenin sembolleri olarak analiz ederiz. Bir rüya söz konusuysa, rüya çalışması yapın; sonra rüyayı aktif hayal gücüne taşıyın ve sizi nereye götürdüğünü görün.

Örneğin, sizi günlerdir huzursuz eden bir depresyon hali içinde olduğunuzu varsayalım. Bu hali anlayamıyorsunuz, nereden geldiğini bilemiyorsunuz ve hıncınızı çevrenizdeki masum insanlardan aldığınızı görüyorsunuz. Bu depresyon, iç Eriha'nızdır.

Ona nasıl yaklaşıyorsunuz? İlk olarak, depresyonu kişileştirin. Hayal gücünüze gidip depresyonunuzu temsil edecek şekli, görüntüyü arayın. Şimdi, Eriha surlarının etrafındaki yürüyüşünüze başlayın. Depresyonunuzla konuşun. Depresyonunuzun etrafında yürüyün ve ona her yönden bakın. Aktif hayal gücünde ortaya çıkan figürlerle konuşup size depresyon hakkında neler söyleyebileceklerini öğrenin. Nedir? Nereden geldi? Genellikle depresyon büyüklenmeyi dengeler. Ama *hangi* büyüklenmeyi dengeliyor? Bu figürler, onun hakkında ne biliyorlar? Belki onlardan biri, içinizde depresyonda olan kişi olduğunu kabul edecek ve size neyin onu depresyona soktuğunu ayrıntılı olarak anlatacaktır.

Aktif hayal gücü çalışması yapmanın yanı sıra, hayallere ve rüyalara dikkat ederiz. Her rüya görüntüsünü, her hayal görüntüsünü, kafamıza giren ve bu iç Eriha ile ilgili gibi görünen her fikri yazarız. Her şeyden önce, her gün iç karakterlere gidip onlarla konuşmaya devam ederiz. Hislerinizi açın, bilgi ve rehberlik isteyin. Depresyonun telafi ettiği büyüklenmeyi, gösterişi veya diğer dünyevi iddiaları feda etmeyi önerin.

Kutsal metindeki Yeşu gibi, her gün iç surların etrafında dolanın. Bir gün aktif hayal gücü çalışması yapın. Belki o gün çarpıcı hiçbir sonuç ortaya çıkmayacaktır ama ritüel dönüşünüzü yaptınız, bilinçli enerjinizi komplekse yatırdınız. Ertesi gün konuyla ilgili güçlü bir hayal ortaya çıkabilir. Bir rüya gibi yazıp analiz edin; bilinçdışının derinliklerinde neler olup bittiğini anlamaya çalışmak için sembolleri kullanın. Ertesi sabah bir rüya görebilirsiniz. İç Eriha'nıza çok fazla enerji yatırdığınıza göre, rüyanın muhtemelen bu konuda olacağını varsayabilirsiniz; öyleyse o gün Eriha surlarının etrafındaki yürüyüşünüz, rüya çalışması yapmaktan ibaret olacaktır. Belki rüya, bu Eriha'nın aslında ne olduğuna dair şaşırtıcı bir fikir verecektir.

Her gün, şu ya da bu şekilde, bu özerk kompleksin surlarının etrafında dolanmaya devam edin. Sonunda surlar yıkılacak ve orada ne olduğunu ve bununla ilgili ne yapılması gerektiğini görmeye başlayacaksınız.

Burada yararlandığımız ilke, *birikmeli enerjidir*. Kişi, bu iç komplekse, ta ki en sonunda kırılıncaya kadar enerji yatırmaya, bilinç enerjisini boca etmeye devam eder. Kördüğüm çözülür; görünüşte zaptedilemez surlar yıkılır. Sonunda kompleks bilinç tarafından nüfuz edilebilir hale gelir. Kişi, surlarla çevrili şehre girer ve orada kendisinin hangi kısmının yaşadığını ve bu kısmın neden savaş ilan ettiğini öğrenir.

Bu mucizevi sürecin bir şartı, hemen sonuçlara ulaşmayı beklememektir. Bazen sonuçlar şaşırtıcı derecede hızlı gelir ama kendinizin tamamen kapalı, belki de yıllarca bilincin erişemediği parçalarıyla uğraştığınızı unutmayın. Bu sürece zaman tanımalı ve pes etmemeliyiz.

Tanrı, eski Kutsal Kitap anlatısında Yeşu'ya yedi gün boyunca surların etrafında yürümesini söyler. Yedi, tam bir iç

zaman döngüsünü, bilincin tam evrimi için gerekli olan içsel zamanı sembolize eder. Eriha deneyiminiz, yedi *iç zaman birimi* gerektirecektir: Eriha'nızın gerçek bilincini açmanız için gereken süre her ne ise, o kadarlık bir süre. Dışsal olarak bu yedi gün, yedi hafta, yedi ay veya yedi yıl olabilir.

Kesin olan bir şey var: İlk adımı atıp surların etrafında günlük yürüyüşünüzü yaparsanız, sonunda bir çözüm bulursunuz. Pasif olarak acı çekmenize gerek yok. Bir şeyler yapabilirsiniz. İç güçlerinizin yardımına başvurup yürümeye başlayabilirsiniz. Mucizevi bir şekilde, tek yapmanız gereken yürümektir. Enerji yatırıp ritüeli yapmanız yeterli olacaktır: Bu iç kompleks karşısında kendinizi ne kadar budala hissederseniz hissedin, ne kadar zayıf veya beceriksiz olursanız olun, netice alacaksınız. Yürüyün, yürümeye devam edin, o zaman surlar yıkılacaktır.

Genellikle bu, beklediğinizden daha hızlı gerçekleşir. İnsanların bu son derece konsantre tekniğe kahramanca bir cesaretle başladıklarını, bu çözülmez sorunun üstesinden gelmek için gerekirse yirmi yıl mücadele etmeye kararlı olduklarını ve yalnızca üç veya dört günlük yoğun bir çabayla sorunu çözdüklerini gördüm!

Ama diğer Erihalar daha zor olabilir. Bunlar, bilinçdışının çok derin yerlerine gömülmüş olanlardır. Bir anlamda, uzun yıllar bizimle birlikte kalan ve aslında büyümemiz için gerekli olan "yaşam sorunları"dır. Acı çekmemize neden olurlar ama karşılığında bize olgunluğumuzu ve bireyselliğimizi verirler.

Bu "yaşam sorunları" için Eriha surlarının daire içine alınması tam bir reçetedir. Hayatınızda sizi en çok üzen şeyi kişileştirir, onu "Eriha"nız yaparsanız ve aktif hayal gücünüzde o Eriha'nın etrafında dolanırsanız, probleminizi bir bilinç ve büyüme kaynağına evriltirsiniz. Bazı sorunla-

rımızın ve engellerimizin en gerçek dostlarımız olduğunu öğrenirsiniz: Yaralarımızın, iyileşmemizin kaynağı olduğu ortaya çıkar.

YAŞANMAMIŞ HAYATI YAŞAMA

Aktif hayal gücünün en büyük yararlarından biri, kendimizin yaşanmamış kısımlarını deneyimleyebileceğimiz bir seviye bulmamızı sağlamasıdır.

Hepimiz arketiplerin, enerjilerin ve potansiyellerin zengin bir karışımıyız. İçimizdeki bazı olasılıklar, bize "kötü" veya aşağı göründükleri için asla açık olarak yaşanmaz. Egolarımız anlamadıkları her şeyi "kötü" olarak sınıflandırma eğilimindedir ve doğal olarak, içimizdeki bizi rahatsız eden şeylere bakmaktan kaçınırız. Ama egolarımızın önyargılarını keşfedebilirsek, bu yaşanmamış veya bastırılmış niteliklerden bazılarının, sahip olduğumuz en güçlü yönler olduğunu görüp şaşırırız.

Hepimizin bu kadar çok "yaşanmamış hayat"a sahip olmamızın temel nedeni muhtemelen şudur: Bir insanın hayatında, potansiyel olarak içimizde bulunan olası bütün kişilikleri, yetenekleri, meslekleri ve ilişkileri deneyimlemeye yetecek kadar yıl yoktur.

Yol alırken bir noktada hepimiz seçimler yaparız. Bir erkek, konser piyanistliği becerisine sahip olduğunu hissedebilir ama ticarete de yeteneği vardır ve kendini şirket kariyeri merdivenini tırmanırken, hayatını iş dünyası ve ailesini geçindirme çevresinde organize ederken bulur. Yine de içindeki sanatçı dışarıda yaşamaya vakit bulamadığı bir potansiyel olarak yaşar.

Aynı şekilde, iş insanı olmayı seçen bir kadın da yıllar sonra bir gün uyanıp bir kısmının her zaman çocuklarla

evde kalıp ev hanımı olmak istediğini fark edebilir. Ya da dini hayatı, bir rahibe hayatını veya münzevi bir tefekkür hayatını seçmiş olabilecek bir parçasını keşfedebilir.

Aktif hayal gücünde kendimizin bu yaşanmamış kısımlarına gidebilir ve onları anlamlı bir şekilde deneyimleyebiliriz. Hayatın çoğunu sembolik bir düzeyde yaşamak mümkündür ve bu çoğu zaman, kendimizin o yaşanmamış parçasını dışarıda yaşayacak olsaydık bizi tatmin edeceğinden daha fazla tatmin eder. Öyle görünüyor ki Tanrı ve doğa, içimizdeki bu potansiyelleri nasıl yaşadığımıza aldırış etmez. Onları dışarıda yaşarsak, bu bilinçli bir deneyim olduğu sürece iyidir. Onları içsel olarak, sembolik deneyim düzeyinde yaşarsak genellikle bu yaşantı daha derine iner, daha yoğun olur ve daha fazla bilinç üretir.

Kişinin sevdiği bütün insanlarla evlenmesi, zevk alabileceği bütün meslekleri ve ilgi alanlarını takip etmesi veya içinde saklı olan bütün kişilikleri tam anlamıyla yaşaması için on ömür bile yeterli olmayacaktır. Ama bu yaşanmamış olasılıkları görmezden gelirsek, esnekliklerini yitirebilirler. Beceriksiz şekillerde kendilerini gösterebilirler. Oturup "şöyle şöyle olabilirdi" konusunda geçmiş özlemi çekebiliriz. Ya da bir kahraman, zengin veya ünlü biri olma ihtimalimizi engellediği için küskün bir tutum takınabilir ve kötü talihi veya diğer insanları suçlayabiliriz.

Diğer hayat ne olursa olsun, içsel bir deneyim olarak yaşamayı kabul ederseniz, onu hâlâ yaşayabilirsiniz. Rüyada ve hayal gücünde, o yaşanmamış hayata gidebilirsiniz; seçtiğiniz rotalar yerine o rotayı izlemenin nasıl bir his olduğunu keşfedebilirsiniz. Aktif hayal gücünde onun hem olumlu hem olumsuz yanlarını deneyimleyebilirsiniz. Büyük bir ihtimalle, yaşadığınız hayattan çok daha harika olmayacağını keşfedersiniz. Ama onu deneyimlemeniz önemlidir,

çünkü bütünsel benliğinizdeki bütün ana enerjilerin bir biçimde bilinçli olarak yaşanması gerekir.

Çok güçlü bir dini yönelimi olan birini tanıyorum. Asla kilisede rahip olmamasına rağmen her açıdan bir keşiş gibi yaşıyor. Evlenmedi, münzevi bir hayat sürüyor, günlerini iç dünyasında dua, tefekkür ve meditasyonla geçiriyor. Aynı zamanda, geniş İtalyan ailesinde çok önemli bir görevi yerine getiriyor: Onlar için dinin varlığını temsil ediyor ve aile, iç dünyadan bilgeliğe ihtiyaç duyduğunda bu kişiye danışıyor.

Birkaç yıl önce bu kişinin başına çok şaşırtıcı bir şey geldi. Bir gece rüyasında İtalya'da yaşadığını gördü. Bir köyde onunla birlikte yaşayan şehvetli bir İtalyan karısı ve çocukları vardı. Bu kendi başına şaşırtıcı değil ama aynı rüya ertesi gece devam etti ve bu her gece, her gün, her hafta, her ay böyle sürüp gitti.

Her gece rüyasında aynı köye, karısına ve ailesine dönüyor ve tam bir koca ve baba hayatı sürüyordu. Karısını seviyor, onunla kavga ediyor, çocuklara bakıyor, onların geçimini sağlamak için çok çalışıyordu. İşe gidiyor ve aç yavrularını doyurmak için sırtında torbalar dolusu yiyecek getiriyordu. Bir babanın, bir kadınla birlikte yaşarken ve onunla birlikte çocuk yetiştirirken yaşadığı bütün sevinçleri ve kederleri yaşıyordu. Bu neredeyse bir yıl boyunca her gece böyle devam etti. Bu kişi, o bir yıla yirmi yıllık aile hayatını sıkıştırmıştı!

Gündüzleri bu kişi, Kaliforniya'da yaşayan sessiz, emekli bir bekardı. Geceleri İtalyan köyünde yaşıyor, İtalyanca konuşuyor, çocuklarına şaplak atıyor, faturalarla boğuşuyor, bahçeyi ekiyor, karısıyla sevişiyor, onunla tartışıyor, komşularla kavga ediyor, ailesiyle ayine gidiyor, onları gezdiriyordu. Her sabah bir aile babası olarak bu zor hayatından bitap düşmüş bir halde uyanıyordu!

Bu kişi, babalık hayatına alışmış, her gece çocuklarını görmeyi ve yeni bir macera yaşamayı dört gözle bekliyordu. Sonra aniden İtalyan köyündeki hayat bir gece şu rüya ile sona erdi:

> Gene çok çalışıyor, aileme bakmaya uğraşıyorum. Yüzyıllarca ayakta kaldıktan sonra yıkılan eski bir bina, bir ev veya eski bir duvardaki molozu temizliyorum. Eski çağlardan kalma yıkılmış eski bir taş ve kil yapı bu.
>
> Çalışırken, taşların altında ezilmiş çok yaşlı bir gül ağacı keşfediyorum. Yıllardır düşen taşların altında ezilmiş ve ölü, hatta taşlaşmış görünüyor. Bir biçimde bunun, bu köy henüz kurulmadan önce bu topraklarda yetişen kadim gül olduğunu biliyorum. Ailem ve köyüm için yaşam gücünü ve yaşam vaadini ve nesillerin devamlılığını taşıyor.
>
> Bir biçimde gülün ölmediğini, hâlâ yaşadığını hissediyorum. Saygıyla alıp bahçeme taşıyorum. Bahçem, Mağrip tarzındaki evimin duvarlarıyla çevrili avluda tam bir kare alan. Gül çalısı için bahçenin tam ortasında bir yer yapıyorum. Karım ve çocuklarım dahil olmak üzere, herkes bana gene hayalci bir Don Kişot olduğumu söylüyor. Gülün, yüzyıllarca molozun altında ezildikten sonra yaşayamayacağını anlatıyor. Ama canlı olduğundan eminim ve dikmek için ısrar ediyorum.
>
> Toprağı dikkatlice hazırlıyorum, gül ağacını yerine koyuyorum, diktiğim yeri toprakla doldurup suluyorum. Belli ki biraz zaman geçiyor. Sonra gül ağacının gözümüzün önünde canlanmaya başladığını görüyorum. Yeşil yapraklar veriyor ve sonra mükemmel bir kırmızı gül beliriyor.

Bu muhteşem sonuç, bu kişi İtalyan köyünde yaşanmamış hayatını yaşarken neyin söz konusu olduğunu anlatıyor.

Gül, benliğiydi; varlığının bütünlüğüydü. Gül, Roma kilisesinde hem Meryem Ana hem İsa ile ilişkilendirilen arketip benliğin büyük bir sembolüdür. Benlik, kişinin hayatının merkezinde çiçek açan kadim güldür. Bu kişinin eski köyde, kadim ailenin erkeği rolünü yaşayarak, kendisinin bütün farklı parçalarını bir araya getirerek bireysel ruhunda filizlendirdiği, bu ilksel iç birlikti.

Gördüğünüz gibi, bu kişinin içinde akan çok güçlü iki enerji vardı. Bunlardan biri, kendini Tanrı'yı tefekkür etmeye adamış bir keşiş olma dürtüsüydü. Diğeri ise karısı, çocukları ve o hayatın getirdiği savaşlarla şehvetli, dinç bir adam olmaktı. Gündüzleri uyanık dünyada doğasının bir yanını yaşarken, geceleri rüya beldesinde de diğer yanını tam olarak yaşıyordu. Son rüyasında gülün ona bildirdiğine göre, geceleri aile babası olarak yaşadığı hayat, Tanrı'yı tefekkür etmenin başka bir yolu, en yüksek bilince giden başka bir yoldu.

Yaşanmamış hayatı bu şekilde yaşama, aktif hayal gücü aracılığıyla aynı tamlıkta, aynı mükemmellikte yapılabilir.

Bir zamanlar okyanusa bakan, sahile inen bir merdiveni olan bir kayalığın üzerindeki bir evde yaşıyordum. Her sabah ceketimi giyip kravatımı takıyor, arabayla San Diego'daki ofisime gidiyordum. Sorumluluk gerektiren bir konumum vardı: Sıra bekleyen hastalar, güzel bir ev, iyi arkadaşlar. Tam bir tatmin duygusu yaşamam gerekirdi ya da ben öyle düşünüyordum.

Ama bu gidişin bir aşamasında, bilincimin kenarlarından bir hayal zihnime girmeye başladı. Evimin önünde durur, "sörfçüler"den birinin yanımdan geçtiğini görürdüm: Bunlar, bütün günü sahilde sörf tahtalarıyla geçiren ve gece yarısı kamp ateşlerinin çevresinde "sörfçü kızlarla" oturan kişilerdi. Bira içiyor, esrar kullanıyorlardı ve görebildiğim

kadarıyla asla ceket giymemiş ve kravat takmamışlardı, hiçbir zaman çalışmamışlardı, fatura veya başka herhangi bir şey ödeme konusunda endişelenmeleri gerekmemişti!

Birden zihnimde bilinçdışından gelen davetsiz bir hayal belirdi: "İşimde biraz düşüncesizce davranırsam kiliseden, psikologluktan atılabilir, tıpkı her gün sahilde gördüğüm adamlar gibi mutlu, sorumsuz bir sörfçü olabilirim."

Hayali aklımdan çıkardım: Ciddiye alınamayacak kadar aptalca, saçma –ve evet, ahlaksızca– görünüyordu. Ama hayalin farklı biçimleri aklıma gelmeye devam etti. Sonunda, bilinçdışımın bir kısmının tanınmaya çalıştığına karar verdim ve hayali, aktif hayal gücümün bir parçası olarak aldım. Aktif hayal gücü çalışmam iki biçime büründü: Kısmen içimdeki "plaj serserisi" ile girdiğim bir diyalog söz konusuydu; kısmen de oraya, sahile *gidiyordum*, o genç erkekler ve kadınlar kalabalığıyla takılıp onların kamp ateşlerine, partilerine, sörf yapmalarına, yüzmelerine, oynamak dışında yapacak bir şeyin olmadığı güneşli günlerine katılıyordum.

İçimdeki "plaj serserisi" ile diyaloğum şöyle gelişti:

Plaj serserisi: Bak, ceketli kravatlı bir hayat yaşıyorsun. Başardın. Konferanslar veriyorsun, saygı görüyorsun, paran var. Okyanus kıyısındaki kayalıklarda güzel bir evin var. Ama sen benim kadar mutlu değilsin!

Robert: Eh, belki.

Plaj serserisi: Şimdi bütün gün sahildeki şu kızlara ve erkeklere bak. Gizlice onları kıskanıyorsun. Bronzlaşmışlar, tamamıyla tensel, fiziksel bir hayat sürüyorlar ve herhangi bir çek defterini dengelemeleri gerekmiyor. Onlar mutlu. *Onlar* gerçekten *mutlu* insanlar!

Bu noktada, profesyonel bir mevkiye sahip saygın dünyam ve ceket kravatım gözümde dağılmaya başladı. Ve diyalog devam etti, daha da kötüleşti:

Plaj serserisi: Şimdi, bak, kendini esrar suçlamasıyla yakalat, ipotek borçlarını ödeme! Lüks evinden atılırsın, aşağı gelip bizimle sahilde yaşayıp mutlu olabilirsin. Plajda bütün gece takılır, insanların sırtından geçinirsin, ben de sana uyuşturucudan nasıl para kazanılacağını gösteririm; bizim gibi mutlu olabilirsin!

Genellikle içimizdeki bu olasılıklara bakmaktan niçin hoşlanmadığımızı anlayabilirsiniz! Bu noktada cevap vermeye başladım:

Robert: Ama kayalığın üzerindeki evimi seviyorum. Gelen misafirleri seviyorum. Sabah uyanıyorlar, dalgalar kıyıya çarpıyor ve bu çok güzel. Bundan vazgeçmek istemiyorum. İşimi de seviyorum: Analizlerini ciddiye alıp bilinçte gerçek bir evrim gerçekleştiren insanların yaşadıklarını görmeyi seviyorum. İnsanların iç dünyanın bilincine vardıklarında yaşadıkları heyecanı görmeyi seviyorum. Mesleğim zaman zaman sıkıntılı görünse de çok yüksek, çok güzel bir şeyi deneyimlemenin bir yolu.

Plaj serserisi: İyi ama hastalardan gına gelmedi mi? Sorumluluktan gına gelmedi mi? Başkalarının şikayetlerini dinlemekten sıkılmadın mı?

Robert: Arada bir. Ama aynı zamanda orada gerçek ve değerli bir şey var ve onu yok etmemem gerek. Ayrıca, dürüst yoldan para kazanmayı seviyorum. Bankada biraz param olması, zor durumdaki bir arkadaşıma yardım edebilmek veya her gün bir sonraki yemeğimin nereden geleceği konusunda endişelenmeme gerek olmadığını bilmek hoşuma gidiyor. Kendi gelirimle yaşamak istiyorum. Birinin sırtından geçinmek, yiyeceğim yemek ve başımı sokacak bir yer için asalaklık etmek zorunda kalmak istemiyorum.

Herhalde tarihçi Toynbee, burada Batı Avrupa'nın iki büyük arketipinin, benim bireysel ruhumda bir kez daha ilkel bir düzeyde savaştığını söylerdi: Bir yanda kök salan, güvenlik arayan, istikrarlı bir topluluk içinde hayatını sürdü-

ren yerleşik toprak sahibi ve şehirli kişi. Öte yanda Moğolistan bozkırları yerine Kaliforniya, Solana Beach sahillerinde dolaşan, gezginci olarak kamp ateşinin çevresinde yaşasa da bir yere, işe veya sorumluluğa bağlanmayı reddeden göçebe.

İçimde çok derin bir şeye dokunmuştum. Bir parçam ceketli kravatlı dünyamdan fazlasını istiyordu. Bu sahil serserisinin karşısında terliyordum. Kıvranıyordum. Korkuyordum. Gerçekten gizlice olmak istediğim "serseri"ye dönüşebileceğimi hissediyordum! Gerçek aktif hayal gücünde durum budur. Kendinizin gerçek bir parçasıyla temas kurduğunuzda bunu bir tehdit, bir gözdağı gibi hissedersiniz. Dizlerinizin bağı çözülür, terler ve titrersiniz. Ama bütün bunları aktif hayal gücünün kontrollü laboratuvarında yaptığınız için güvendesinizdir. Aksi takdirde, normal olarak cesaret edemeyeceğiniz şeyleri riske edebilir, normal olarak ölümcül olabilecek şeylerle karşılaşabilirsiniz.

Bu aktif hayal gücünün nihai sonucu, o "plaj serserisi" yanımla barışmış olmamdı. Suç işlemem ve saygın toplumdan kendimi kovdurmam gerekmiyordu. "Kurulu düzen"e hakaret etmem, evime haciz koyulmasına neden olmam veya arkadaşlarımı uzaklaştırmam gerekmiyordu. Ama içimde gizlenen, *uygun bir seviyede* yaşanmayı bekleyen, yaşanmamış bir "hayat" olduğunu görmem gerekiyordu. İlk "uygun seviye", aktif hayal gücü seviyesiydi. Ama o zamandan beri, dış fiziksel yaşamımla bütünleşen başka seviyeleri keşfettim. Birkaç gün izin alıp Borrego Çölü'nde bir arkadaşımın kulübesine gittiğimde, içimdeki sahil serserisinin çok mutlu olacağını öğrendim. Güneşte uzanıyorum, kaktüsler ve süpürge çalılıkları arasında dolaşıyorum ve kendimi sahildeki göçebeler arasında bulabileceğimden daha sahici, daha mutlu bir Dionysos beldesinde buluyorum.

Hindistan'a gittiğimde, içimdeki bu aynı Dionysosçu, duyumsal, göçebe nitelik büyük bir sevinç yaşıyor. Orada fiziksel olan, güneş ışığından, görüntü ve seslerden ve sevdiğim insanlarla yakın bağ içinde olma hissinden oluşan bir dünyada yaşıyorum: Bu, yıllar önce aktif hayal gücünde iç "plaj serseri"me gittiğimde temas ettiğim potansiyelin daha gelişmiş, daha eksiksiz bir biçimi. İçinizdeki "sahil serserisine" veya iç "aylağınıza" gidip ona yaşama şansı verirseniz, sonunda bu serserinin aslında bir *sunyasin* –kılık değiştirmiş, gezgin bir ermiş– olduğunu görürsünüz. Ve göçebe dolaşmaların, hac yolculukları olduğu ortaya çıkar.

TEMİZLİKÇİ KADIN VE MERYEM ANA'NIN GUADALUPE TECELLİSİ

Yaşanmamış hayatı yaşama ile ilgili olarak, burada Meksika kökenli bir efsaneyi anlatacağım. Bu, Meryem Ana'nın Guadalupe tecellilerinden birinin, Meksika'da çok hürmet edilen Meryem'in tezahürünün hikayesidir. Anlatının resmi kilise öğretisinin dışında olduğunu düşünebilirsiniz ama alegori olarak kabul ederseniz, sembolik bir mesaj taşır. İşte hikaye:

Uzun yıllar önce genç bir kadın rahibe oldu ve bir manastırda yaşamaya başladı. Manastır, çok küçük ve fakirdi ve belki de kurallar yeterince katı değildi: Bir şekilde yakışıklı bir genç, kapının etrafında dolanıp parmaklığın arasından rahibenin dikkatini çekmeyi başardı. Rahibe, ertesi akşam, akşam ayininde dualarını ederken, başka bir parmaklığın arasından baktı. Genç adam yine oradaydı, rahibeye arzu ve hayranlık karışımı bir duyguyla bakıyordu. O yüzden, rahibe dua etmeyi bıraktı. Denedi ama yapamıyordu.

Ondan sonra, tek düşünebildiği genç adamdı: Yüzü, saçı, gözleri. Ertesi gün kazara ama kasıtlı olarak kendini

kapının yanında buldu ve genç adam ona bir pusula verdi: "Gece yarısı pencereye çıkın. Sizin için geleceğim."

Rahibe, karşı koyamadı. Bütün günah duygusuna, yaptığı şeyden duyduğu dehşete, Tanrı'nın gazabından duyduğu korkuya rağmen büyük bir sevdaya tutulmuş, büyülenmişti. O yüzden pencerede bekledi ve merdivenden inip yasak dünyaya adım attı.

Bir süre romantizm, aşk ve tensellik cennetinde yaşadı. Ne var ki rüya bir kabusa döndü. Sevgilisi yakışıklı, çekici ve tutkuluydu ama sorumsuzdu. Rahibeye destek olmuyordu. Onu hamile bıraktı. Sonunda terk etti. Yıllar geçtikçe, rahibenin hayatı daha da acınacak bir hal aldı. Hastalık geçirdi. Çocuğu öldü. Sonunda hayat kadını oldu. Yalnız ve sefil bir halde, manastırdaki masum günlerini ve sonsuza dek yitirdiği hayatı özlüyordu.

Yıllarca bu halde yaşadıktan sonra, hasta ve yaşlı, ölümün yaklaştığını hissederken istediği tek şeyin bir biçimde günahkar hayatının son ve değersiz günlerini sevgili manastırında geçirmek olduğuna karar verdi. Ama nasıl? Onlara kim olduğunu asla söyleyemezdi! Sonunda başrahibeye gidip temizlikçi olarak iş istedi.

Zaman ve hastalık öylesine yıpratmıştı ki manastırda kimse onu tanımadı. Her gün hücrelerin yerlerini ve şapeli temizledi. Bir şey onu şaşırttı: Nedense, hücresine yeni bir rahibe taşınmamıştı. Hücre, tıpkı yıllar önce bıraktığı gibiydi. Nedenini merak etti. Ama herhangi birine sormaya korkuyordu.

Kendisi için bir kefaret olan bu sıkı çalışmadan günler sonra, kendini şapelin zemininde karoları temizlerken hayatının enkazını incelerken buldu. Guadalupe Meryem Ana heykeline, lacivert gece göğü rengi dökümlü giysisine ve onda parlayan yıldızlara baktı. Şaşkınlık ve dehşet içinde

heykelin canlandığını gördü. Meryem Ana'yı canlı haliyle gördü. Meryem, mihraptan indi ve diz çökmüş, sonsuza kadar cezalandırılıp lanetlenmeyi bekleyen temizlikçi kadının yanında durdu.

Sonra Meryem Ana konuştu: "Bunca yıldır burada, manastırda senin yerini aldığımı, senin dönüşünü beklediğimi bilmiyor musun? Her gün korodaki yerini aldım, her gün yemeklerde yerini aldım, görevlerini yaptım. Burada benden başka hiç kimse gittiğini bilmiyor. Rahibeliği hiç bırakmadın ve şimdi hayatına bıraktığın yerden başlayacaksın. Şimdi geri git ve senin için sakladığım yerini al."

Ve rahibe öyle yaptı.

Bu efsaneyi sembol olarak alırsak, olağanüstü bir ilkeyi ifade eder: Bedenlerimizle yaşadığımız hayat ne olursa olsun –rahip veya rahibe, iş insanı veya kariyer kadını, koca veya karı, anne veya baba, ceketli kravatlı profesyonel veya çiftçi giysisiyle tarlada çalışan işçi– her birimizin içimizde bekleyen, bir şekilde yaşanmak ve bilinçli olarak itibar görmek isteyen birçok hayatı vardır.

Bir rahibe iseniz, doğal olarak aktif hayal gücünde iç dünyaya gidebilir ve orada içinizdeki yaşanmamış bütün potansiyelleri yaşayabilirsiniz. Merdivenden inebilir, seküler dünyanın nasıl bir şey olduğunu görebilir ve onu olduğu gibi onurlandırabilirsiniz. Ne kadar çok iç zaman döngüsü boyunca orada olursanız olun, Meryem sizin yerinize korodaki yerinizi tutacaktır. Hücrenize geri döndüğünüzde, Meryem Ana dışında hiç kimse gitmiş olduğunuzu bilmeyecektir. Tanrı, bu halleri çok iyi anlar. Rahipseniz ve içsel olarak ve gizlice uzaklaşma, eşiniz ve çocuklarınızla bir İtalyan köyünde yaşama, o hayatın bütün sevinç, üzüntü ve sorumluluklarını üstlenme ihtiyacı duyuyorsanız, bu size aktif hayal gücü aracılığıyla açıktır.

Öte yandan, tamamen seküler bir hayat yaşayan, evli, çocuk yetiştiren veya iş dünyasına kapılmış insanlardan biriyseniz, içinizde gizlice yaşayan bir rahip veya bir rahibe, gizlenip ertelenmiş önemli bir enerji bulabilirsiniz. Aktif hayal gücünde o iç manastıra gidebilir ve ruhunuzun o yanını yaşamanın bir yolunu bulabilirsiniz. Orada yaşayan, bir Rönesans krallığına gidip kraliçe adına mücadele etmesi gereken büyük bir kahraman ya da kadın kahraman varsa, aktif hayal gücünde kendinizin o parçasını ve onun bir süre yaşaması gereken o mitsel toprağı da bulursunuz.

Her kim olursak olalım, ego yaşamlarımız, içlerinde saklanan büyük bir yaşanmamış yaşam birikimiyle kısmi sistemlerdir. Ne yapmış olursanız olun, nerede olursanız olun ya da ne deneyimlemiş olursanız olun, her zaman daha fazlası vardır.

RUHANİ BOYUTU DENEYİMLEME

Aktif hayal gücünün üçüncü seviyesi, insanların görüler olarak adlandırdıklarına çok benzer. Bu seviye hakkında konuşmak zordur. Fazla psikolojik ve analitik isek, bu tür deneyimin gerçek gücünü ve anlamını kaçırırız. Ama onu gerçekten tarif etmek için ihtiyaç duyduğumuz şiirsel ve dini dili kullandığımızda, "görüler" ve psişik deneyimler hakkındaki popüler varsayımlarımız işin içine karışır.

Görü deneyimi, Ortaçağ mistiklerinin birlik görüsü dedikleri şeyin kişinin bilincinde fışkırıvermesidir. Bir görüntü veya bir olaylar dizisi, kişiyi hayal gücü aracılığıyla öyle güçlü bir şekilde ele geçirir ki kişi gerçekten benliğin birleştirici hakikatini bilir ve yaşar. Kişi, kısa bir süre için, hayatın gerçek birliğini, güzelliğini ve anlamını duyumsar.

Bu deneyimler geldiğinde, her zaman güçlü bir etkiye sahiptir. Yaklaşık bir gün sonra, kişi aydınlanmanın yoğun-

luğunu yitirebilir. İnsan, diğer insanlarla çekişmeye geri dönmüş, hayatın önemsiz şeylerine kapılmış olabilir. Ama bir biçimde bu görü deneyimlerinin anısı, çok derin bir düzeyde bilinçdışı tutumlar üzerinde etki eder. Er ya da geç, daha önce orada olmayan bir inanç duygusunu, yaşamın anlamlılığına dair daha önce orada olmayan bir bilgiyi getirir.

Bu tür deneyimler aktif olarak aranmamalıdır: Bunu amaç edinilmesi gereken bir başarı gibi görürseniz, "manevi" deneyimleri ego büyültmesi olarak oluşturma eğilimi gösterirsiniz. Ya da okültizme kayabilirsiniz; bu da sizi bilinçten uzaklaştırır ve bu tür deneyimleri heyecanı veya yeniliği için aramaya götürür.

Sadece alçakgönüllü iç çalışmanızı yapmanız daha uygun olur. Yeterince çalıştığınızda, bilinçdışına yeterince enerji yatırdığınızda ve durum uygunsa, görü deneyimi kendiliğinden gelecektir. Gelmezse, bu ona ihtiyacınız olmadığı anlamına gelir. Bu, en yüksek "derece"yi elde etmeye yönelik bir rekabet değildir. Ama çoğu zaman bu deneyimi, düzenli iç çalışma yapan insanlar yaşadığı için, bunun farkında olmak ve gerçekleşmesi durumunda başa çıkabilmek iyi olur.

Aktif hayal gücünün bu seviyesinin gerçek biçimi, kişi onu en az beklediğinde ortaya çıkar. Sıradan bir sokakta yürürken birden caddenin, binaların ve çevrenizdeki insanların kendiliğinden bir görüye dönüştüğünü görmeniz mümkündür. Görünüzde, "yaşam sokağı"nı, bütün insan soyunu, Tanrı'nın yaratısını, zamansız bir hayat akışı şeklinde açığa vurulmuş olarak görüyor olabilirsiniz. Kaldırımlar ve binalar fiziksel olarak değişmez ama aktif hayal gücü bilinç düzeyinde patlayıverir ve fiziksel çevreyi içine alan bir görü üretir. Fiziksel çevredeki öğeler, aşkın ve ebedi olan bir şeyin temsili haline gelir.

Hastalarımdan biri, sabahın erken saatlerinde işe giderken otoyolda arabasını sürüyor, bu arada sabah güneşi gökyüzünde yükseliyormuş. Birdenbire bu deneyimlerden birini yaşamaya başlamış. Güneş, bir güneş tekerine dönmüş, parmakları ışıyıp yayılarak sayısız yaşam biçimini, insani uğraşları ve faaliyetleri doğurmuş. Gözlerinin önündeki güneş tekeri, hastanın dikkatini o kadar kendine çekiyormuş ki arabayı kenara çekip aktif hayal gücü bitinceye ve fiziksel dünyaya yeniden dönebilinceye kadar durmak zorunda kalmış. Güneş tekerine bakarken, hayatının bütün ayrı unsurlarının ve etrafındaki yaşamın bütün karmaşasının tek bir kaynaktan çıkıp ona döndüğünü biliyormuş. O anda sadece birliğin olduğunu ve her şeyde sadece birliğin olabileceğini görebiliyormuş.

Bunları *söylerseniz*, kulağa anlamsız basmakalıp sözler, duygusallıklar ve klişeler gibi gelebilir. Ama böyle bir gerçek bilinçdışının derinliklerinden kendiliğinden ortaya çıktığında, kişi onu içeriden üretilmiş bir görüntü olarak gördüğünde, gerçek olduğunu hisseder. Artık kişinin, bunu başkalarından duymasına veya herhangi birine kanıtlamaya çalışmasına gerek kalmaz. Bir anda bu gerçeği kendi deneyimlerinizden öğrenirsiniz.

Bu belki de bu görü deneyimlerinin anlamının özüdür, çünkü aslında bizzat aktif hayal gücünün özüdür: Bu, bir kişiden diğerine sözlerle aktarılamayan ancak kişinin kolektif bilinçdışı ile bağlantı yoluyla gerçekten bilebileceği, yaşamın derin gerçeklerini *kendi deneyiminizden öğrenmenizin bir yoludur*. Bu anlamda, bilinçdışı düzeyde zaten bildiğimizi öğrenebiliriz ancak.

Kierkegaard, kimsenin bir başkasına iman veremeyeceğini söylerken bu ilkeyi dile getiriyordu. Şunu demek istiyordu: Özlü sözleriniz ne kadar tatlı, argümanlarınız

ne kadar rasyonel olursa olsun, ders üstüne ders vererek veya sözlerle imanı doğuran deneyimi aktaramazsınız. Bir tür bilgi ve bir tür inanç vardır ki yalnızca deneyimle elde edilir. Onları bulmak için kendi içimize derinlemesine bakmamız gerekir, çünkü onlar diğer insanlardan ikinci elden deneyimlenemezler. Her kişi doğrudan kaynağa gitmek zorundadır.

Bir görü, iç hayal gücünde bir olay olarak değil, sanki dışarıda fiziksel dünyada meydana gelen fiziksel bir olaymış gibi deneyimlendiğinde yanlış anlamalar ortaya çıkabilir. Bu, ilkel insanların evrensel deneyimi ve geçmiş çağlardaki geleneksel "görüler" anlayışıydı. İnsanlar, kendilerine dışarıdan bir ruh veya yaratık göründüğüne inanıyorlardı. Görüntüleri sanki kendilerinin dışındaki yarı fiziksel varlıklarmış gibi algılıyorlardı.

Aslında görü deneyimi, bir tür hayal gücü deneyimidir; bilinçdışından gelen görüntülerin başka bir fışkırmasıdır. Görüntüler sadece iç zihne yansıtılmaz, aynı zamanda o kadar yoğun hale gelir ki dışarı yansıtılır ve fiziksel olarak "dışarıda" gerçekleşiyormuş gibi görünür.

Bir süre aktif hayal gücü çalışması yaptıktan sonra bu tür bir görü deneyimi yaşarsanız, aktif hayal gücünüzle ve rüyalarınızla benzerliği görürsünüz ve bunun, görüntülerin size görünürde nesnel bir biçimde göründüğü bir aktif hayal gücü deneyimi olduğu sonucuna varırsınız.

Diğer görü deneyim biçimi, *içsel olarak algılanan* görü olarak adlandırılabilir. Kişi aynı canlı, güçlü görüntü deneyimini yaşar ama bunun içsel olarak hayal gücü düzeyinde gerçekleştiğinin farkındadır. Bunu kendi içinize bakarak, "zihinsel olarak" gördüğünüzün farkındasınızdır. Karışıklık yoktur çünkü dışsal, fiziksel bir olaya baktığınız şeklinde görüsel veya varsanısal bir his duymazsınız.

Bunun bir örneği, rüyamda göründükten sonra içimdeki aslanla yaşadığım aktif hayal gücü çalışması olabilir. Sonunda hayal gücü eylemleri, güçleri açısından bir görü niteliği edinmişti. Yine de bütün bunların içimde olup bittiğinin farkındaydım. Buna rağmen yaratığın yakınlığı, *orada olduğu* duygusu ve görüntünün gücü o kadar güçlüydü ki aslan neredeyse fiziksel bir varlıkmış gibi görünüyordu.

SAINT HELENS DAĞI'NDAKİ ERMİŞ

Yıllar önce, gençken, bu deneyimlerin ne olduğunu anlamamdan çok önce yaşadığım bir görü deneyimini size anlatmak istiyorum. Bu, Kuzeybatı'dan ayrıldıktan uzun yıllar sonra, sıradan bir işle meşgul olduğum bir gün, davet edilmeden belirip dikkatimi çeken bir içgörüdür.

Bir akşam, yanardağ patlamadan önce çocuklukta çok mutlu yazlar geçirdiğim Saint Helens Dağı'nın yamacında bir kamp ateşi yakmıştım. Topuklarımın üzerine çömelmiş, akşam karanlığında kamp ateşime bakıyordum. Bugün bile o akşamın canlı renklerini ve beni ne kadar heyecanlandırdıklarını hatırlayabiliyorum. Kamp ateşinin turuncusu, akşam göğünün laciverdi, dağlardaki mor-gri gölgeler. Büyük bir neşe, güzellik, huzur ama aynı zamanda beklenti hissi duyuyordum.

Benimle aynı yaşlarda bir genç, yürüyerek gelip ateşin tam karşı tarafında durdu. Ben çömelmiş, ateşin yanında oturuyordum; o, sessizce ayakta duruyordu. Uzun bir süre birbirimize baktık. Ben hâlâ ateşin renklerinden ötürü bir çeşit vecd hali içindeydim.

Sonra, hayretle, ateşin hareket ettiğini gördüm: Spirit Lake'e, gölün iyice dibine gidip o çivit mavisi suyun ortasında minik bir turuncu benek olarak orada yandı. Sonra

ateş geri gelip önümde yanmaya devam etti. Genç adam, ateşin ortasına bir adım attı. Ateşi kan dolaşımına masseti; böylece damarlarında kan değil, ateş dolaşmaya başladı. Bir süre orada durduk, bu olaylara hayranlıkla baktım ve sonra o şöyle dedi: "Gel, sana dünyanın nasıl yapıldığını göstereceğim."

Dünya hatta güneş sistemi uzakta küçücük bir nokta haline gelinceye kadar uzaya, çok uzak bir mesafeye gittik. Bana dönen, sarmal bir bulutsu gösterdi. Bu büyük, hareketsiz, biçimsiz madde kütlesi –maddeden çok enerji– yavaşça dönüyordu. Öyle yavaş dönüyordu ki sanki evrimleri boyunca dönmesi için önünde sonsuz bir zaman uzanıyordu. Gözümün önünde yavaşça dönüyor, yoğunlaşıyor, hacmini azaltıyor, devasa bulutsu bir elmasa dönüşünceye kadar kendini toparlayıp tutarlı bir biçime bürünüyordu. Elmas kocamandı, çok yüzlüydü, içinde kendi ışık kaynağına sahipti, hâlâ canlı bir şekilde hatırladığım ışık ve rengi yayıyordu.

Bakışımı yönlendiren genç adamla olanları seyrederken, elmas kuzey kutbundan dışarı taşmaya ve o enerji akışını güney kutbundan yeniden soğurmaya başladı; böylece üstten dışarı taşıp alttan yeniden emilen bir ışık dolaşımı vardı. Bu, yayılan ışığın rengini ve kesimli yapısını yoğunlaştırıyordu. Sonra elmas fiziksel olarak imkansız olan şeyi yaptı: Ortadan ikiye bölündü ve tüm sistem bir gezegen gibi dönmeye devam ederken, iki yarım hâlâ birbirine dokunarak zıt yönlerde dönmeye, ışık ve renk kıvılcımları saçmaya başladı.

O sırada, uzayın çok uzağında bu ermişle bir yerde dururken, şimdi hatırladığımda utandığım bir şey yaptım. Döndüm ve kolunu çekiştirip saygısızca, "İyi de bunun yararı ne?" dedim.

Çok önemli bir olaya bakıyordum ama pratik bir Amerikalı olduğum için kullanmanın bir yolunu veya ondaki pratik bir yönü bulmam ve olayı haklı çıkarmam gerekiyordu. Yine genç adamın kolunu çekiştirdim ve "Yararı ne?" diye sordum.

Ermiş, tiksintiyle bana baktı ve "*Hiçbir* yararı yok. Sadece seyret!" dedi. Bu beni susturdu. Seyrettik ve ben şunu hissettim: Renkler, ışık, sonsuz enerji ve hacmin elmas benzeri yoğunluk ve parlaklık halinde odaklanması sonsuza dek hafızama kazınmış ve neredeyse vücudumun fiziksel hücrelerine girmişti.

Sonra bu kişi beni geri götürdü ve yeniden kamp ateşinin karşısında, topuklarımın üzerine çömeldim. Genç adam, yine ateşin içinde durdu. Sonra geri çekildi ve ateşin damarlarından akıp yerdeki küçük kamp ateşine geri dönmesine izin verdi. Ateş, yeniden Spirit Lake'in dibine inip yanmaya devam etti. Sonra ateş geri döndü. Genç adam tek kelime etmeden arkasını döndü ve geldiği alacakaranlığa doğru yürüdü. Görü sona erdi ve kendimi bir kez daha "normal", sıradan fiziksel dünyamda buldum.

Böyle bir görüyle ne yapılacağını bilmek çok zordur. Bence yanıt, deneyimin kendisinde yatıyor: Onunla hiçbir şey yapmayın. Onu "pratik" bir şeye veya ego zihniniz için anlamlı bir şeye dönüştürmeye çalışmayın. Sadece bakın, deneyimleyin, orada olun.

İnsanın bir parçası sormak istiyor: "Ama bir şeyi değiştirmesi gerekmez mi? Bir şeyi gerçekleştirmesi? Pratik bir uygulamasının olması?" Herhangi bir pratik düzeyde görü deneyimlerini haklı göstermeye gerek yoktur. Ama hayatın bütün yönleri tek bir gerçekliğe döndüğü için sonuçta bu görülerin pratik ve insani etkilerinin olduğunu öğreniyoruz. Bizi değiştiriyorlar. Karakterimizi çok derin yerlerde

oluşturuyorlar. Deneyimden beş, on veya yirmi yıl sonra, görünün olanca gücü yüzeye ve hayatımıza döndüğünde, ne tür insanlar olacağımızı belirliyorlar. Sonra bu muhteşem güç küçük şeylere, günlük davranışlara, tutumlara, günlük insan hayatının sıradanlığı içinde yaptığımız seçimlere dönüştürülüyor.

Jung'a göre, Tanrı yarattıklarını bedenlendirmek için insan aracılara ihtiyaç duyar. Thomas Mann'ın *Yusuf ve Kardeşleri*'nde belirttiği üzere; Tanrı'nın, cennetle yeryüzü arasına gidip gelmenin bir yolu olarak Yakup'un rüyasındaki merdivene ihtiyacı vardı. İnsanların görüleri böyle bir merdiven kurar ve bilgiyi insanlığın kolektif bilinçdışına aktarır. Bunun ötesinde hiçbir "pratikliğe" gerek yoktur.

Kaynakça

Campbell, Joseph. *Myths to Live By*. New York: Viking Press, 1972.

——. *The Portable Jung*. New York: Viking Press, 1972.

Johnson, Robert A. *He: Understanding Masculine Psychology*. New York: Harper & Row, 1977.

——. *She: Understanding Feminine Psychology*. New York: Harper & Row, 1977.

——. *We: Understanding the Psychology of Romantic Love*. San Francisco: Harper & Row, 1983.

Jung, Carl Gustav. *Aion*, İng. çev. R. F. C. Hull. 9 *C.W.*, Part II. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1959.

——. *Archetypes of the Collective Unconscious*. 9 C.W., Part I. New York: Pantheon Books, 1959.

——. *Man and His Symbols*. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1964.

——. *Memories, Dreams and Reflections*. New York: Pantheon Books, 1963.

Hall, Jaines A. *Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice*. Toronto: Inner City Books, 1983.

Hannah, Barbara. *Encounters With the Soul: Active Imagination as Developed by C. G. Jung*. Boston: Sigo Press, 1981.

Mattoon, Mary Ann. *Applied Dream Analysis: A Jungian Approach*. Washington, D.C.: V. H. Winston & Sons, 1978.

Neumann, Erich. *The Great Mother*. Translated by Ralph Manheim. Bollingen Series No. 47. Princeton: Princeton University Press, 1974.

Sanford, John A. *The Invisible Partners*. New York: Paulist Press, 1980.

——. *The Kingdom Within*. San Francisco: Harper & Row, Revised Edition, 1986.

Whitmont, Edward C. *The Symbolic Quest*. New York: G, P. Putnam's Sons, 1969; New York: Harper & Rows 1973.