

Billurə Çerkəz qızı BABAYEVA
Qərbi Kaspi Universiteti
E-Mail: billurbayramova@gmail.com

PSIXOLOGİYADA YUXU ANALİZİNƏ MÜXTƏLİF YANAŞMALAR

Xülasə

Məqalədə dünyanın ən tanınmış psixoloqlarının yuxu analizinə olan yanaşmaları izah olunub və yuxu analizinin faydalarından, yuxu analizi ilə yuxunu şərh etmək arasındakı fərqdən bəhs edilir. Məqalə daha çox yungian yuxu analizinə və geştalt terapiyada yuxu analizinə olan yanaşmadan bəhs edərək hər kəsin yuxusunun özünə xas olduğunu və fərdi analiz tələb etdiyini vurğulamaqdadır. Yuxular şüurumuzla şüuraltımız arasında bir növ körpü rolunu oynayır. Bu körpü ilə bağ qurmaq və oradan keçə bilmək bilinməz dünyanın açarını əllərimizə verir. İnsanoğlunun minilliklər boyu özünə verdiyi “mən kiməm” sualına bəlkə də yuxu analizi vasitəsilə müəyyən qədər cavab tapmaq mümkündür.

Açar sözlər: yuxu analizi, simvol, geştalt terapiya, yungian yuxu təhlili

UOT:159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/VJUT6281>

Giriş

Yuxu insan təbiətində və inanc sistemlərində hər zaman xüsusi yer verilən bir yaşantı, mistik aləmdən və gələcəkdən bir xəbərçi kimi qəbul edilmişdir. Bu səbəblə də tarixdə xüsusi yeri var. İnsanlar mağara dövründən bəri yuxu və yuxu prosesləri ilə maraqlanırlar; Yuxu nədir, necə baş verir, yuxu olmasa nə olar kimi suallara cavab axtarmağa çalışmışlar və yuxunu bir növ ölümə bənzədirək ölümün qardaşı kimi qələmə vermişlər. Məsələn, mifologiyada yuxu tanrısı Hipnos gecə və ölüm tanrılarının oğludur. Yuxu zamanı yuxu görməyə imkan verənlər də yuxu tanrısı Hipnosun oğulları Morfey və Phantasosdur. Qədim Yunanıstanda ən qədim yuxu görüşü bu tanrılarının yuxu zamanı bədənə daxil olması, insana ilahi bir mesaj verməsi və gəldikləri şəkildə ayrılması idi. O zamanlardan gələcək və ya ilahi dünyadan xəbərlər gətirdiyinə inanılan yuxular, ilk dəfə olaraq Freyd tərəfindən yuxunu görən şəxs haqqında bilgi verən dövrlər olaraq müəyyən edilmiş və yuxular şüuraltına gedən bir yola bənzədilmişdir. Daha sonra yuxu sahəsindəki elmi araşdırmaları ilə tanınan Karl Yunq, yuxuların insanın diqqətini cəlb etmək üçün

görüldüyünü və şüurlu səviyyədə diqqətdən kənarda qalan məsələlərdən agah olmağa kömək etdiyini müdafiə etdi.

Yuxuların insanın reallığını əks etdirən və insanın integrasiyasına və böyüməsinə imkan verən spontan prosəslər olduğunu vurğulayan Gestalt yuxu nəzəriyyəsi 1960-cı illərdə Fritz Perls tərəfindən yaradılmışdır. Gestalt yuxu nəzəriyyəsinə görə, yuxuların məzmunu çox müxtəlif ola bilər. Bəzi yuxular gündəlik həyatla əlaqəli olsa da, bəziləri həyatımızın məqsədi və həyatın mənası ilə bağlı rəhbərlik edə bilər. Onların bəziləri bizi gələcək çətinliklərə hazırlasa da, digərləri isə bizim agah olmadığımız və ya unutduğumuz hadisələrə, hisslərə və ehtiyaclara diqqəti cəlb edə bilər.

Əsas hissə

Fritz Pearls: “Mənim üçün bir yuxu tamamlanmamış bir vəziyyətə aid arzuların yerinə yetirilməsindən daha çox şey ifadə edir. Yuxu ekzistensial bir mesajdır. O, bizə insanın həyat yolunu anlamağa kömək edə bilər. Onun ən gözəl tərəfi budur: əgər biz yuxularımızın və həyat yolumuzun məsuliyyətini üzərimizə götürə bilsək, o zaman həyatımızı dəyişə bilərik.”

“Sən yuxunun yaradıcısısan. İçində nə varsa yuxuya da onu qoyursan” [Fritz Perls].

Perls yuxuların insan varlığının ən kortəbii və real göstəriciləri olduğunu düşünürdü və yuxuları “ekzistensial mesajlar” və ya “inteqrasiya (bütünləşməyə gedən yol) yolu” hesab edirdi. Bu inteqrasiya yolunda yuxular şəxsiyyətin xəbərsiz və ya qəbuledilməz ölçülərini bütünləşdirməyə, xəbərsiz və ya qarşılanmamış ehtiyaclarını həyata keçirməyə, ekzistensial mesajları başa düşməyə və insanın istifadə etdiyi əlaqə formalarını anlamağa kömək edə bilər.

Gestalt yuxu nəzəriyyəsini yaradan Perlsə görə, yuxularda istifadə edilən ən əsas mexanizm refleksiyadır. Yuxunu görən şəxs yuxuda olan bütün görüntülərə, hisslərə və təmaslara görə 100% məsuliyyət daşıyır. Məsələn, şəxs yuxusunda küçə avarasının sahibsiz heyvanları öldürdüyünü görsə, həm yuxudakı heyvanlar, həm də küçə avaraları yuxu görən şəxsin təmsilləridir, başqa sözlə desək, əslində özüdür. Yuxularda görülən bu şeylər əslində mənliyin qəbul edilmiş və hələ mənimsənilməyən hissələrini təmsil edir. İnsan ümumiyyətlə özünün qəbul etməkdə çətinlik çəkdiyi tərəflərini başqalarına əks etdirdiyi üçün yuxu araşdırmalarına başlayarkən yuxuda gördüyü hər şeyin özünün bir parçası olduğunu qəbul etməkdə çətinlik çəkə bilər. Məsələn, sahibsiz heyvanları öldürən küçə avarası yuxu sahibinə görə aqressivdirsə, şəxs öz şəxsiyyətinin aqressiv tərəfinin fərqiində olmaya və ya onu tanıyıb qəbul etməyə bilər. Yuxu analizi vasitəsilə insan aqressivlik kimi qəbul edə bilmədiyi bu tərəflərindən agah ola, inteqrasiya edə və yetkinləşə bilər [6].

Kabuslarla görülən işlər də əks etmədən xəbərdar olaraq inteqrasiyanı təmin edə biləcək bir növdür. Kabuslar ümumiyyətlə qorxu, narahatlıq və kədərə səbəb olan təcrübələrdir. Ən qorxulu yuxular uzaqlaşdığımız və qəbul etmək istəmədiyimiz tərəflərimizlə bağlıdır. Gestalt yuxu nəzəriyyəsinə görə qorxu, təşviş və kədər yaradan bütün ünsürlər, qorxu, təşviş və kədər özünü də kabus görən insanın bir parçasıdır. Şəxsiyyətin bu qəbuledilməz cəhətləri əslində aqressivlik nümunəsində də olduğu kimi tanınmamış gücə və enerjiyə malikdir. Terapevtin yuxunu öyrənərkən

məqsədi insana hücum edən, günahsızın, sahibsiz heyvanın və qorxunun yuxu görən tərəfləri olduğunu və bu tərəfin gücünün və enerjisinin də şəxsin öz seçiminə və istifadəsinə açıq olduğunu başa düşməsinə kömək etməkdir. İnsan yuxu analizi vasitəsilə ilə qorxu, narahatlıq və kədər yaradan tərəflərini qəbul edə bilsə, onlara məxsus olan bu güc və enerjini də qəbul edə biləcək. Bu gücü həyata keçirmək üçün Perls kabusu görən müştərilərinə kabuslarındakı canı rolunu oynamalarını xüsusi olaraq söylədi. Bu halda yuxunun xatırlatmaq istədiyi məsələnin həllinin də yuxunun içində olduğunu söyləmək olar. Məsələn, bu yuxuda küçə avarasını oynayan insan, sahibsiz heyvan kimi qalıb aciz və zəif olmağa davam etmək əvəzinə, istəsə aqressiv tərəfi seçib özünü qoruya biləcəyini anlaya bilər. Yuxudan oyanarkən qorxu nə qədər böyükdürsə, yuxunun mesajını anlamaq və nə edilməli olduğunu müəyyən etmək ehtiyacı da bir o qədər təcilidir.

Yuxular proyeksiyaları (psixologiyada proyeksiya fərdlərin öz qəbuledilməz düşüncələrini, hisslərini və ya meyllərini başqalarına aid etmə prosesidir. Konsepsiyanın əsasları Ziqmund Freyding psixoanalitik nəzəriyyəsində qoyulmuş və psixologiyada refleksiya nəzəriyyəsi kimi işlənmişdir) birləşdirməyə xidmət etməklə yanaşı, insanın mövcud və ümumi vəziyyəti ilə bağlı ekzistensial mesajların tapılmasında da mühüm rol oynayır. Ən mühüm ekzistensial problem olan utanc, qadın və ya kişi olmaqdan, öz bədənini və ya sadəcə mövcud olmaqdan utanc olaraq ortaya çıxma bilər. Ekzistensial problemlər özünü daha çox yuxulardakı boşluqlar və xatırlanmayan yuxular kimi göstərə bilər. Yuxulardakı boşluqlar və ya qismən xatırlanmaması müxtəlif ekzistensial çətinliklərə işarə edə bilər. Bunun bir səbəbi də insanın özünün qəbul etmək istəmədiyi xüsusiyyətləri ilə üzləşmək istəməməsidir. Bununla belə, bu xüsusiyyətlər şəxsiyyətə inteqrasiya olunmazsa, uyğun olmayan yerdə və zamanda özlərini göstərməyə davam edəcəklər. Məsələn, əgər insan yuxuda tədqiq etdiyi davranışla üzləşmək istəmərsə, yuxunun bu hissələrini unuda bilər və beləliklə də bu xüsusiyyət onun şəxsiyyətinə inteqrasiya oluna bilməz. Bu şəxs ehtiyac duymadığı

vəziyyətlərdə nəzarətsiz bir şəkildə aqressiv hərəkət etmək imkanına malikdir. Eyni şəkildə, bəzi yuxuları xatırlamaq çətinləşə bilər, çünki insan öz mənfi hissələrini və ya uyğunsuz olduğunu düşündüyü digər insanlarla yaşadıklarını qəbul etmək və ifadə etmək istəmir. Başqa sözlə, əgər insan başqalarına qarşı aqressiv hissələrini və münasibətini tanımağa və ya ifadə etməyə hazır deyilsə, bu barədə yuxularını xatırlaya bilməz. Yuxuların xatırlanmamasının başqa bir səbəbi də insanın ehtiyaclarından xəbərdar olmaq istəməməsi ilə əlaqəli ola bilər. Əgər insan öz ehtiyaclarını mühakimə edərsə və ya onları qarşılamaq üçün məsuliyyət götürməkdən yayınarsa, o, yuxularını xatırlamamağa meylli ola bilər.

Gestalt yanaşmasına görə insan həyatı əsas ehtiyaclardır və məqsəd yaranan ehtiyacları ödəməkdir. Yəni bütün insanlar həyatlarının hər anında fiziki, sosial və mənəvi ehtiyaclarını qarşılaması qarşısına məqsəd qoyurlar. Bundan əlavə, bəzi ehtiyaclar qısa müddətdə kortəbii şəkildə qarşılanmağa bilər, bəzilərinin qarşılanması üçün uzunmüddətli səy tələb oluna bilər. Gestalt yanaşmasına görə, yaranan istənilən ehtiyac insanda gərginlik yaradır. Böyümə və inkişafa nail olmaq bu ehtiyacın lazımı şəkildə ödənilməsindən və gərginliyin azaldılmasından asılıdır. Buna görə də, hər bir insan öz ehtiyaclarını ödəmək üçün lazım olan addımları tanımaq və onlara əməl etmək təbii meylli ilə, yəni “özünü tənzimləmək” qabiliyyəti ilə doğulur.

Yuxular həm də ehtiyacların həyata keçirilməsi ilə bağlı mühüm ipucları verə bilər. Ehtiyaclar modulundan xatırladığımız kimi, həyatın ən əsas şərti ehtiyaclarını ən asan və ən qısa şəkildə qarşılamaqdır. Ehtiyacın ödənilməsi üçün ilk növbədə rəsmi şəkildə ortaya çıxmalıdır. Ehtiyac tanınmazsa və ya tanınıb ödənilməzsə o, fona qayıda bilməz, nə də fəqərdə özünü göstərə bilməz. Gestalt yuxu nəzəriyyəsinə görə, ehtiyacların ödənilməsinin təbii prosesi pozulursa, təkrarlanan yuxular baş verir və insanın diqqətini onun fərqində olmadığı və ya qarşılanmadığı ehtiyaclarla yönəltməyə çalışır. Əgər insan dəfələrlə nümunəvi yuxu görürsə o, özünü qorumaq və ya göstərmək ehtiyacını qəbul edə bilməyəcək. Bir yuxunun təkrarlanması, ehtiyacla bağlı gestaltın

tamamlanmaması deməkdir. Bu tip yuxularla işləyərkən insan həyatında nələrin çatışmadığını, bu istiqamətdə nələrdən qaçındığını, istifadə etdiyi təmas növlərini və ehtiyaclarını qarşılaya bilməyin vacib olduğunu başa düşməyə çalışır.

Gestalt terapiyası yuxuları həyata keçirmə üsulu ilə şəxsə bütün tərəfləri oynayan, ssenari və dialoq yazan, sonra isə tətbiq edilən bir dram yaratmağa imkan verir. Terapevtin işi yuxunu şərh etmək və ya hətta yuxuda baş verənləri şəxsə göstərmək deyil, şəxsi yuxunun içinə və ya gizlənə biləcək hissələrinə yükləməkdir. Bu öz fikirlərini, sözlərini, hissələrini və s.-ni yuxuda başqasına proyeksiya etməklə ola bilər. Yuxuda olan şəxslərin, əşyaların və hətta hissələrin və üsulların hər birinə çevrilməklə, insan həqiqətən o şeyə çevrilir! Sən yuxunun yaradıcısısan. İçində nə varsa yuxuya da onu qoyursan, deyir Fritz Perls. Terapevt şəxsi yuxunun hər bir hissəsi olmağa və hiss etməyə, yaşamağa və hətta həzz almağa təşviq edir. Fritz Perls deyir: “Gestalt terapiyasında biz yuxuları şərh etmirik. Onlarla daha maraqlı bir şey edirik. Yuxuları təhlil edib kəsmək əvəzinə, onu həyata qaytarmaq istəyirik”. Gestalt terapiyası həyatı öz hissələrini yaşamağa və ifadə etməyə qadir olan orijinal insanlara çevririr.

Yuxu analizi: Bir nəfər kabusla yanıma gəldi. Yuxuda o, çardaqda idi, qaranlıq, kif və hörümçək toru ilə örtülmüş bir künc gördüyünü söylədi. O, yuxudan çox qorxaraq oyanmışdı. Mən onun çardaq olmasını söyləməklə analize başladım. Bunu o qaranlıq küncə üzləşmədiyi müddətcə edə bildi. Sonra dedim: “küncü ol” Özünə tərəf bürüldü və titrəməyə başladı, “bacarmıram” dedi. O, dərindən titrəyirdi. Bu küncdə nə varsa, o qədər qorxunc idi ki, onunla üz-üzə gələ bilməzdi. Ona çaxnaşma yaşamağa və qalmağa icazə verərək, çardağın küncünə üz tutmağa başladım. Orada küncdə təcavüzə məruz qalmış özü idi! İllərdir ki, özünün bu parçasından qaçırdı.

Əksər rol oyunları çıxılmaz vəziyyətə düşməkdənsə, enerjimizi bunun yaratdığı narahatlığın qarşısını almaq üçün sərf etməyə nəzərdə tutulub. Klişelərə və rol oynamağa qayıtmaq istəyinə müqavimət göstərsək, enerjimizi rədd edilmiş tərəflərimizin narahatlığı ilə yaşamaq üçün istifadə etmiş olarıq.



Yungian yuxu təhlili isveçrəli psixiatr Karl Yunqun işinə əsaslanır. Yunq inanırdı ki, yuxular şüuraltının şüurla əlaqə qurması üçün bir yoldur. O, yuxuların simvolik olduğuna və bir çox mənalara ola biləcəyinə inanırdı. Yuxuları analiz etmək üçün açıq fikirli olmaq və onlara müxtəlif rəqəmlərdən baxmaq vacibdir. Yunq deyirdi ki, insan ağıl da, eynilə bədən kimi filogenetik inkişafın izlərini daşıyır. Bu səbəblədir ki, yuxuların məcazi dilinin arxaik bir düşüncə qalıntılarının olması ehtimalı təəccübləndirici deyil.

Yungian yuxu təhlili aparmaqda ilk addım yuxularınızı xatırlamaqdır. Yuxular tez unudula bilər. Bu səbəblə də onu qeyd etmək və ya danışmaq xatırlamağa və eyni zamanda sonradan analiz edə bilməyə kömək etmiş olacaq.

Yunq yuxuları başa düşmək üçün gücləndirmə metodundan istifadə edirdi. Bunun üçün yuxudan simvol və ya təsvir götürər və simvolun mənası ilə bağlı araşdırmalar apararaq onu gücləndirirdi (burada simvol bir ev, ağac, rəqəm ola bilər). Bu, miflərdən, nağıllardan və ya folklordan qaynaqlana bilər. Yuxuları gücləndirməklə onların mənasını daha dərinlən başa düşə bilərik. Burada nəzərə alınmalı üç məna növü var:

Şəxsi-yuxudakı simvollar şəxsi birləşmələrinizi verin. Məsələn, yuxuda kiçik yaşda yaşadığınız evi görmüsünüzsə, bəlkə də həyatınızın müəyyən bir vaxtı ilə bağlı uşaqlıq xatirələriniz ola bilər.

Mədəni-şəxsi assosiasiyadan sonra simvolun mədəni-etnik mənasına baxa bilərsiniz. Məsələn, qartal Amerika mədəniyyətində azadlığı simvolizə edir, yerli amerikalılar arasında isə gücü, ağılı və cəsarəti əks etdirir.

Arxetipik-ən sonda isə yuxuda gördüyünüz simvolun arxetipik mənasını araşdırma bilərsiniz. Bunlar bütün mədəniyyətlərdə eyni mənaya gələn simvollarıdır. Məsələn, su emosiyaları və şüuraltınızı təmsil edir. Alov arxetipik simvol olub həm məhvi, həm də ixtitacılıq və yaradıcılığı simvolizə edir.

Yuxular əsasən yer bildirişi ilə başlayır, “bir küçədə idim, otelə bənzər binada idim” və s kimi. Sonra əsas xarakterlərlə əlaqəli bir ifadə gəlir. “Parkda filankəslə gəzərkən Y-la qarşılaşdım. Zamanla bağlı bildiriş daha

nadirdir. Yuxunun bu fazına Yunq “Açıqlama” deyir. Hadisə yerini, hadisənin içindəki şəxsləri və ümumilikdə yuxu sahibinin o anki vəziyyətini müəyyənləşdirir.

İkinci fazada mövzunun inkişafı yer alır: Bir küçədəydim, bulvardı. Uzaqda bir maşın göründü və sürətlə yaxınlaşdı. Maşın çox nataraz sürülürdü və sürücünün sərxoş olduğunu düşündüm, ya da filankəs xanım çox həyəcanlı görünürdü və mənə rəfiqəm X-in eşitmək istəmədiyi bir şeyi tələsik fısıldadı. Vəziyyət bir şəkildə gedərək daha qarışıq hala gəlir və gərginlik yaranır, çünki nə olacağı bilinmir.

Üçüncü fazada nəticələnmə və ya dönüm nöqtəsi gəlir. Burada ya qərarlı bir şey olur, ya da bir şey tamamilə dəyişir: anıdan maşının içindəydim və bu sərxoş sürücü də mən idim. Amma sərxoş deyil, qərribə bir şəkildə güvənsiz hiss edirdim, sanki sükən yox imiş kimi. Sürətlə gedən maşını artıq kontrol edə bilmirdim və onu bir divara çırpıdım.

Dördüncü və son faza yuxunun istehsal etdiyi həll və ya nəticədir. Son faza eyni zamanda yuxu sahibinin də axtardığı həll olan son vəziyyəti göstərir. 1. yuxuda sükansız bir qarışıqlıqdan sonra yeni bir aydınlanma yaşanmışdır, ya da yaşanmalıdır. Çünki, yuxu tarazlığa gətirəndir. Yuxunun nəticəsi, bacarıqlı üçüncü bir şəxsin köməyinin gərəkdiyi düşüncəsidir.

Yuxuları 4 fazaya bölmək, praktikada qarşılaşılan yuxuların çoxusuna çətinlik çəkmədən tətbiq edilə bilər-bu da yuxuların ümumilikdə “dramatik” bir quruluşunun olduğunu göstəricisidir [1 s.97-98].

Yuxuların balanslaşdırıcı xüsusiyyətinin yeni bir kəşf olduğu və ya onun təfsiri asanlaşdırmaq üçün “icad edildiyi” düşünülərsə, Danielin Kital fəslində (10-16) tapılan çox köhnə və tanış bir nümunəni qeyd edəcəyəm. Gücünün zirvəsində olan Navuxodonosor belə bir yuxu görür: yerin ortasında çox hündür bir ağac gördüm. Ağac böyüdü, gücləndi və göyə çatdı. Bütün dünya-yuxarıdan görünürdü. Yarpaqları gözəl idi, hamı üçün bol meyvəsi vardı, kölgəsində vəhşi heyvanlar yaşayır, budaqlarında göy quşları asılırdı otururdu. Hər canlı ondan qidalanırdı. Yatağımda uzanarkən gördüyüm görüntülərdə göydən bir görüntünün endiyini gördüm. Mən ayıq, müqəddəs bir varlıq gördüm. O varlıq uca səslə qışqırdı: “Ağacı və budaqlarını kəsin,



yarpaqlarını qoparın, meyvəsini atın”. Qoy quşlar qaçsın. Amma kötökləri kökləri ilə dəmir və tuncla əhatə edin və çöl otunda yerə qoyun. Göyün şəhindən islansın, heyvanlarla bərabər yerdəki otlardan pay alsın. Onun yerinə insan ürəyini heyvan ürəyi ilə əvəz edək.

Yuxunun ikinci hissəsində ağac təcəssüm olunur; belə görünür ki, böyük ağac yuxu görən padşahın özüdür. Daniel də yuxunu belə yozur. Bu yuxu, rəvayətə görə, hərfi psixozə çevrilən padşahın meqalomaniyasını tarazlaşdırmaq məqsədi daşıyırdı. Xəyal prosesini sabitləşmə kimi şərh etmək bioloji prosesin təbiətinə tamamilə uyğundur. Freydnin baxışı da eyni istiqamətdə idi. Yuxunu qoruduqları üçün yuxulara balanslaşdırıcı rol verilir. Freyd, yuxu görənin yuxusundan oyandıracaq bəzi xarici stimulların yuxu görənin yatmaq və ya narahat olmamaq istəyini tətikləyən bir şəkildə necə təhrif edildiyini göstərən yuxular olduğunu göstərdi. Eynilə, Freydnin göstərdiyi kimi, intrapsixi stimulların, məsələn, güclü emosional reaksiyalara səbəb ola biləcək şəxsi ideyaların ağırlı düşüncələrin dəyişdirildiyi və güclü emosional reaksiyaların qeyri-mümkün olduğu yuxu mühitinə uyğun olaraq təhrif edildiyi saysız-hesabsız yuxular var. Stabilizə edici məzmun yuxuya mane olan qədər güclü olduqda onlar pozulur.

Psixi balanslaşdırma prosesləri demək olar ki, həmişə çox unikaldır və bu onların kompensasiya strukturlarının aşkarlanması işini daha da çətinləşdirir. Bu xüsusiyyətə görə, xüsusilə yeni başlayanlar üçün yuxu məzmununun nə qədər balanslaşdırılmış olduğunu başa düşmək çox vaxt çox çətindir. Təzminat nəzəriyyəsinə əsaslanaraq, məsələn, həyata çox pessimist baxan bir insanın çox şən və nikbin yuxular gördüyünü güman edə bilərik. Bu gözlənti ancaq təbiəti təşviq və təşviq etməyə imkan verən birisi üçün keçərlili ola bilər. Ancaq bundan fərqli bir quruluşa sahib olsa, bu adamın yuxuları şüurlu quruluşundan bilərəkdən daha qaranlıq olacaq. Bu səbəbdən yuxu tarazlığının növü ilə bağlı qaydalar müəyyən etmək asan deyil. Onun strukturu həmişə fərdin quruluşu ilə sıx bağlıdır. Balanslaşdırma növləri çoxsaylı və tükənməzdir, lakin təcrübə artdıqca bəzi əsas xüsusiyyətlər tədricən aydınlaşır. Balanslaşdırma nəzəriyyəsini irəli sürməklə,

onun yeganə yuxu nəzəriyyəsi olduğunu və ya yuxu dünyasının bütün hadisələrini izah etdiyini söyləmək istəmirəm. Yuxu dediyimiz şey inanılmaz dərəcədə mürəkkəb bir hadisədir, şüur fenomeni kimi mürəkkəb və dərin. Bütün şüurlu hadisələri arzuların yerinə yetirilməsi və ya instinkt nəzəriyyələri prizmasından anlamağa çalışmaq düzgün olmazdı. Şüurlu aləmin fərd üçün şüursuzdan qat-qat vacib olduğu düşünülərsə də, yuxu fenomeninin sadəcə sabitləşdirici olduğunu və şüurun məzmunundan sonra gəldiyini düşünməməliyik. İllərin təcrübəsinə və araşdırmalarına əsaslanan fikrim budur ki, şüursuzluğun bütün psixikada əhəmiyyəti bəlkə də şüurun əhəmiyyətindən də böyükdür. Əgər bu baxış düzgün hesab edilərsə, onda şüursuzluğun funksiyası şüuru balanslaşdırdığı və şüurlu məzmunla əlaqəli olduğu düşünülür. Bu zaman təkcə şüur deyil, həm də şüuraltı da məqsəd və vəzifələrə doğru fəal oriyentasiya nümayiş etdirir. Beləliklə, şüuraltı da istiqamətləndirici rəhbərlik etmək qabiliyyətinə malikdir. Müvafiq olaraq, yuxu müsbət, istiqamətləndirici bir fikir və ya həqiqi mənası mövcud şüurlu məzmunun qat-qat yüksək olan bir məqsəddir. Bu ehtimal konsensus gentium ilə qarşılaşır. Çünki, bütün dövrlərdə və irqlərdə mövcud olan xurafatlarda yuxular həqiqəti söyləyən peyğəmbərlik kimi qəbul edilmişdir. Mübaliğələri və qərəzləri nəzərə alsaq, belə məşhur fikirlərdə həmişə bir həqiqət zərrəsi var. Maeder xüsusilə vurğulamış ki, yuxular real ziddiyyətlərə və problemlərə həll yolları tapmağa zəmin yaradan məqsədyönlü şüursuz funksiyaya malikdir və bu həlli əl yordamı ilə seçilmiş simvollarla göstərməyə çalışır.

Yuxuların qabaqlayıcı və tarazlayıcı funksiyalarını fərqləndirmək istərdim. Tarazlayıcı funksiya şüurla əlaqəli olduğu düşünülməli şüuraltının repressiya edilmiş, ya da şüura çatmaq üçün çox zəif olan bütün elementləri şüura gətirməsidir. Qabaqlayıcı funksiyası isə gələcək nailiyyətlərin şüurlu şəkildə öngörüləsidir. Onun simvolik məzmunu bəzən ziddiyyətin həllini nəzərdə tutur. Maeder buna gözəl nümunələr verib. Gələcəyə baxan yuxuların gördüyünü inkar etmək olmaz. Bunu kəhanət adlandırmaq düzgün olmazdı. Çünki, bunların tibbi diaqnozdan və ya hava proqnozundan heç bir

fərqi yoxdur. Bunlar şeylərin faktiki davranışına uyğun gələn gözlənilən imkan birləşmələridir, lakin onların hər bir təfərrüatını mütləq yerinə yetirmir. “Kəhanətdən” ancaq hər bir detal doğru olarsa danışa bilərik. Təəccüblü deyil ki, şüurlu vəziyyətdə qabaqcadan görə bildiyimiz birləşmələrdən yuxuların gözlənilən funksiyası üstünlük təşkil edir. Çünki, yuxu şüuraltı elementlərin birləşməsinin nəticəsidir və buna görə də şüurun əhəmiyyətsizliyinə görə qeyd etmədiyi bütün qavrayışların, düşüncələrin və hisslərin birləşməsidir. Yuxular da artıq şüura təsirli təsir göstərməyən xatirələrin artefakt qalıqlarına əsaslanırlar. Bu səbəbdən yuxular diaqnoz baxımından şüurdan daha əlverişli mövqedədir [2 s.55].

Yuxu məzmununun mənimsənilməsi üçün şüurlu zehnin dəyərlərindən heç birinin zədələnməməsi və ya məhv olmaması çox vacibdir. Yoxsa assimilyasiya işini görməyə heç bir şey qalmazdı. Şüursuzluğu bilmək, ən aşağı olanın düzəltməyə çalışdığı vəziyyəti yenidən yaradan bolşevik sınaq deyil. Biz şüurlu şəxsiyyətin dəyərlərinin toxunulmaz qalmasını təmin etməliyik; çünki şüursuz tarazlıq yalnız bütöv şüurla əməkdaşlıq etdiyi zaman işləyir. Özünsəmə əsla “bu yoxsa o” məsələsi deyildir, hər zaman “bu və o” problemdir. Yuxu təfsiri şüurun tam bilgisini tələb etdiyi kimi, yuxu simvolizmini nəzərdən keçirmək də yuxu görəninin fəlsəfi, dini və əxlaqi baxışlarını nəzərə almağı tələb edir. Təcrübədə yuxu simvollarına semiotik olaraq (işarələrin təfsiri, istehsalı və ya başa düşülməsini əhatə edən bütün amillərin sistemə şəkildə araşdırılmasına əsaslanan elm sahəsidir.) yanaşmaq daha müdrik olardı; yəni dəyişməz xarakterin əlaməti və ya simvolu kimi deyil, gerçək simvollar olaraq ya da hələ şüurlu olaraq tanınmamış ya da konseptual olaraq tərtib edilməmiş məzmunun ifadələri simvollar kimi və ya mənim şüurlu tanımağımda hələ konseptual şəkildə formalaşmamış məzmunun ifadəsi kimi. Bundan əlavə, simvollar yuxu sahibinin o ana müvafiq şüurlu vəziyyətinə uyğun olaraq dəyərləndirilməlidir [3 s.122].

Müalicənin lap əvvəlində yuxular adətən həkimə şüursuzluğun bütün proqramını göstərir, ancaq praktik səbəblərə görə xəstənin yuxunun daha dərin mənasının nə olduğunu izah etməsi

mümkün olmaya bilər. Həkim nisbi hərfi simvolları istifadə edərək bunu mümkün edə bilər. Bir dəfə on yeddi yaşlı qız Yunqun yanına yuxu analizi üçün gəlir. Bir mütəxəssis qızda əzələ atrofiyasının ilk aşamalarında olduğunu söylərkən, digəri isə onun isterik hal ola biləcəyini söyləmişdi. Klinik mənzərə Yunqun bunun orqanik bir xəstəlikdən şübhə etməyisinə səbəb olur, lakin isteriya əlamətlərini də müşahidə edir. Yuxularını soruşarkən xəstə cavab verir: “Bəli, dəhşətli yuxular görürəm. Bu yaxınlarda yuxuda gördüm ki, gecə evə gəlirəm. Hər şey ölü və səssizdir. Qonaq otağımın qapısı yarı açıqdır və görürəm ki, anam açıq pəncərələrdən əsən soyuq küləkdə çilçıraqdan yellənərək geriye və irəliyə doğru hərəkət edir. Başqa səfər yuxumda gecə evdə qorxunc bir səs olur. Qalxıram və qorxmış bir at otaqdan-otağa qaçır. Sonda dördüncü mərtəbənin zalının pəncərəsindən aşağı küçəyə atlayır və yerdə paramparça uzandığını görəndə dəhşətə gəlirəm”.

Yuxuların qorxulu əhval-ruhiyyəsi bir müddət bizim durmağımıza səbəb olur. Bununla belə, hər kəsin hər zaman narahatverici yuxuları var. Bu səbəblə də, biz “ana” və “at” simvollarının mənasına daha yaxından nəzər salmalıyıq. Bunlar bir-birinə ekvivalent olmalıdır; çünki hər ikisi eyni şeyi edir: intihar edirlər. “Ana” arxetipdir və mənşə yerini, təbiətin passiv yaradıcısını, yəni substansiya və materiyayı, maddiliyi, bətni və vegetativ funksiyaları təmsil edir. Bu həm də şüursuz, təbii və instinktiv həyatımız, fizioloji sahə, içində yaşadığımız və ya olduğumuz bədən deməkdir: Çünki “ana” həm də ana bətnidir, boşluqdur, daşıyan və qidalandıran qabdır və buna görə də psixoloji cəhətdən şüurun təməllərini ifadə edir. Bir şeyin içində və ya içərisində olmaq eyni zamanda qaranlıqda, gecəyə aid qorxulu bir şeyi içinə almağı ağla gətirir. Bu istinadlar bir çox mifoloji və etimoloji dəyişənlərdə ana ideyasını təqdim edir. O, həmçinin Çin fəlsəfəsindəki Yin düşüncəsinin bir hissəsini əks etdirir. Bu, on yeddi yaşlı qızın əldə etmiş olduğu bir şey deyil; dildə yaşayan və qeydə alınan, psixikanın quruluşu ilə irsiləşən və buna görə də hər zaman və bütün insanlarda rast gəlinilən ortaq bir mirasdır.

Əldə etdiyimiz tapıntıları yuxuya aid etsək, analizi belə olar: Şüursuz həyat özünü məhv edir. Bu, yuxu görən şəxsin şüurlu zehninə və onu eşidən hər kəsə yuxunun mesajıdır.

“At” mifologiyada və folklorda çox geniş yayılmış arxetipdir. O, bir heyvan olaraq insandan kənar psixikanı, insani olmayanı, heyvani tərəfi, şüursuzluğu təmsil edir. Ona görə də folklorda atlar bəzən xəyal görür, səs eşidir, danışır. Yüklü heyvanı olaraq at ana-arxetipi ilə sıx bağlıdır (Valkiriləri, Troya atı və ölmüş qəhrəmanı Valhallaya aparan başqalarını düşünün). At insandan aşağı bir heyvan olaraq bədənə aşağı hissəsini və oradan yüksələn heyvan impulslarını təmsil edir. At dinamik və vasitə gücünə malikdir: O, insanları uzaqlara daşıyır. Daha yüksək şüura malik olmayan bütün instinktiv məxluqlar kimi, çaxnaşmaya həmilidir. O, həmçinin cadu və ovsunlarla, xüsusən də ölümü müjdələyən qara gecə atları ilə əlaqədardır. Onda aydın olur ki, “at” çox kiçik mənə keçidi ilə “ana”nın qarşılığıdır, ana həyatı, at isə heyvani həyatı təmsil edirsə, yuxunun mətninə onun şərhini belə olacaq: heyvani yaşam özünü məhv edir.

Hər iki yuxu oxşar şeylər deyir, lakin, adətən olduğu kimi, ikincisi daha konkretir. Yuxunun hikmətinə diqqətinizi cəkmək istəyirəm: Fərdin ölümündən bəhs edilmir. Şəxsin öz ölümünü yuxuda görməsi pis bir şöhrətə malik olsa da bu ciddi bir vəziyyət deyil. Həqiqi ölümə gəldikdə, yuxu başqa bir dildə danışır.

Hər iki yuxu da çox mühüm nəticəsi olan ciddi üzvi xəstəliyə işarə edir. Bu diaqnoz qısa müddət sonra təsdiqlənmişdir.

Yuxarıda qeyd edilənlərdən də aydın olur ki, yuxu analizi hər kəs üçün individualdır. Bir analitikin edə biləcəyi ən böyük səhv, pasientin özününə bənzər bir psixologiyaya sahib olduğunu düşünməsidir. Bu proqnoz bəlkə də bir dəfə doğru ola bilər, lakin əsasən bu sadəcə bir proyeksiyadır. Şüuraltında olan hər şey əks olunur. Buna görə də, analitikin ən azı şüursuzluğun ən vacib məzmunu haqqında şüurlu olması lazımdır ki, onun mühakimələri öz şüursuz proqnozları ilə bulanıq olmasın. Başqalarının yuxularını şərh edən hər kəs yadda saxlamalıdır ki, psixi hadisələrin təbiəti, səbəbi və ya məqsədi ilə bağlı sadə və həmişə məlum olan nəzəriyyə yoxdur. Bu səbəbdən mühakimə

yürütmək üçün ümumi bir meyarımız yoxdur. Hər cür psixi hadisələrin mövcud olduğunu bilirik, amma onların faktiki strukturu haqqında dəqiq məlumatımız yoxdur. Bütün bildiyimiz budur; Psixikanın istənilən rəqəsdən tədqiqi əvəzsiz nəticələr verə bilər, lakin heç vaxt nəticə çıxara biləcəyimiz qənaətbəxş bir nəzəriyyə ortaya qoymur.

Nəticə

Gördüyümüz kimi yuxu analizi psixologiyanın ayrılmaz hissəsidir və şüuraltı proseslərlə sıx əlaqəlidir. Yuxu analizində öz yanaşmaları ilə xüsusilə elmi ədəbiyyatda seçilən Ziqmund Freyd, Karl Qustav Yunq və Fritz Perls kimi psixoloqlar yuxu analizində öz töhfələrini vermişlər. Yuxu bir çox yöndən bizi həyatımızda baş vermiş olan, baş verməkdə olan və baş vermə ehtimalı olan hadisələrlə əlaqə qurmağımızı təmin edir. Eyni zamanda bir psixoloq üçün yuxu analizi ona görə dəyərlidir ki, bəzən müraciət edən şəxsin əsl narahatlığı onun yuxusunu dilə gətirməsi ilə ortaya çıxır ki, bu şəxsə daha yaxşı kömək edə bilməyimizə imkan yaratmış olur. Mənə görə yuxu beynimiz, bədənımız və ruhumuzun verdiyi mesajlarla real olmayan vasitələrdən istifadə edərək bizə reallığı əks etdirə bilən incəsənət nümunəsidir. Bu incəsənəti mənimsəyən, dərk edən hər kəs özünü, keçmişini və gələcəyini çox daha yaxşı anlamaq və bütünləşdirə bilmə gücünə sahib olmuş olar. Yuxular özündə sadəcə informasiya yığını deyil, həmçinin, mənəvi yaralarımız üçün məhləm rolunu da oynaya bilər. Məhz bu səbəblə öz fərdi seanslarımda ehtiyacı olan şəxslərlə yuxu analizi aparır, onların öz yuxularını dərk etmələrinə, yuxunun verdiyi mesajı anlamalarına psixoloq kimi dəstək oluram.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Yunq K Q Rüylər 97-98 Pinhan yayıncılıq, 2015
2. Yunq K Q Rüylər 55 Pinhan yayıncılıq, 2015
3. Yunq K Q Rüylər 122 Pinhan yayıncılıq, 2015
4. B. J. MacLennan. (2020). Evolutionary Jungian Psychology. *Academia*. | Arxiv Bağlantısı

5. M. West. (2020). Complexes And Archetypes. *Thesap*. | Arşiv Bağlantısı
6. Inside a Soul. C. G. Jung: The Ego. (6 Şubat 2020). Alındığı Tarih: 6 Şubat 2020. Alındığı Yer: Inside a Soul | Arşiv Bağlantısı
7. S. McLeod. Carl Jung. (6 Şubat 2020). Alındığı Tarih: 6 Şubat 2020. Alındığı Yer: Simply Psychology | Arşiv Bağlantısı
8. C. G. Jung. (2020). *Analitik Psikoloji Sözlüğü*. ISBN: 6055302837. Yayınevi: pinhan.
9. <https://iahip.org/page-1076535>
10. <https://tr.linkedin.com/pulse/ya%C5%9Fam%C4%B1n-temeli-ihtiya%C3%A7lar-gestalt-terapisi-a-kadir-%C3%A7ayl%C4%B16-sentyabr-2016>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/understanding-narcissism/202304/how-to-use-gestalt-therapy-to-interpret-dreams>
Posted April 1, 2023
12. <https://drnathanbrandon.com/jungian-dream-analysis-exploring-the-unconscious-mind/#:~:text=Jung%20believed%20that%20dreams%20are,at%20dreams%20from%20different%20perspectives>.
13. <https://evrimagaci.org/icimizdeki-canavar-kahramanlar-evrimsel-psikolojide-carl-gustav-jungun-arketipleri-8262> 13 şubat, 2020
14. <https://www.verywellmind.com/what-are-jungs-4-major-archetypes-2795439> Updated on May 05, 2024
15. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=66563>
16. https://www.researchgate.net/publication/344547650_Gestalt_Therapy_and_Phenomenology_the_Intersecting_of_Parallel_Lines
october 2020

Billura Cherkez BABAYEVA
Western Caspian University

DIFFERENT APPROACHES TO DREAM ANALYSIS IN PSYCHOLOGY

Summary

The article explains the approaches of the world's most famous psychologists to dream analysis and discusses the benefits of dream analysis, as well as the difference between dream analysis and dream interpretation. The article primarily focuses on the Jungian approach to dream analysis and the approach in Gestalt therapy, emphasizing that each person's dream is unique and requires individual analysis. Dreams act as a kind of bridge between our consciousness and unconsciousness. Establishing a connection with this bridge and being able to cross it gives us the key to the unknown world. Perhaps the answer to humanity's millennia-old question "Who am I?" can be found to some extent through dream analysis.

Keywords: dream analysis, symbol, gestalt therapy, jungian dream analysis

Биллур Черкез кызы БАБАЕВА

Западный Каспийский университет

РАЗНЫЕ ПОДХОДЫ К АНАЛИЗУ СНОВ В ПСИХОЛОГИИ

Резюме

В статье объясняется подход самых известных психологов мира к анализу сновидений, рассматриваются преимущества анализа сновидений и различия между анализом сновидений и их интерпретацией. В статье подробно обсуждается юнгианский подход к анализу сновидений и подход в гештальт-терапии, подчеркивая, что сновидения каждого человека уникальны и требуют индивидуального анализа. Сновидения играют своего рода роль моста между нашим сознанием и бессознательным. Установление связи с этим мостом и возможность пройти через него дает нам ключ к неизведанному миру. Возможно, что ответ на многовековой вопрос человечества «кто я?» можно найти через анализ сновидений.

Ключевые слова: анализ сновидений, символ, гештальт-терапия, анализ юнгианских снов