

# PsiNossa

Bir Psikoloji Dergisi

SAYI:60

Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu • tpocg.org



*Hayal*

## Çeviri-Tartışma Köşesi:

### Aşırı Dozda Gündüz Düşü: Uyumsuz Hayal Kurma

EBRAR ATADENİZ

ebraratadeniz20@gmail.com

“ Freud'un savunma mekanizmalarından aşına olduğumuz hayal kurma, kimisi için motivasyonken kimisi için tam anlamıyla sığınaktır. ”

Hayal dünyası... Çoğu zaman sığındığımız mekân, kafamızda kurduğumuz ideal evren. Üzerine araştırmalar yapılan, dünya tarihinin gidişatını değiştirecek buluşlara öncülük yapmış, insanları güvende hissettiren o huzur veren güdü. Hepimiz hayal kurarız, orada her şey yolundadır ve kontrolümüz altındadır.

Freud'un savunma mekanizmalarından aşına olduğumuz hayal kurma, kimisi için motivasyonken

kimisi için tam anlamıyla sığınaktır. Hayal kurmak; geleceği planlamak, üretkenlik ve problem çözmek, farklı bilgi akışları arasında önemli hedeflere ulaşmak için dikkatli davranmak ve alışkanlıkları kırmak adına büyük bir önem taşır (Somer, Soffer-Dudek, Ross & Halpern, 2017). Ayrıca Moshe Bar da hayal kurmanın beynin gelecek hakkında plan yapması yoluyla gerçekleşmesi mümkün olan olaylara hazır olmasının insanı rahatlattığını, olmamış olaylarla ilgili hafıza oluşumu sağladığını açıklamıştır ve buna "ön deneyim" adını vermiştir (Moshe, 2011). Ön deneyimle birlikte kişi henüz gerçekleşmemiş bir olay hakkında "Gerçekleşirse ne yaparım?" diye düşünür ve olayın gerçekleşmesi durumunda önceden hazırlıklı olduğundan daha rahat davranır. Ya dozu kaçırma ihtimali? Hayal kurmak söylendiği gibi her zaman ufuk açan, stres azaltan bir aktivite midir?

Maladaptive daydreaming (Uyumsuz hayal kurma) ilk kez İsrail'de, Hayfa Üniversitesi'nde Prof. Dr. Eliezer Somer tarafından ortaya atılmıştır. Somer bu durumu "insan etkileşimini baltalayan, akademik, kişilerarası veya mesleki işleyişe müdahale eden kapsamlı fantezi faaliyeti" olarak tanımlıyor (2002). Uzun süre ve aşırı hayal kurmak, hayatın gerçekliğinden kopma noktasına

geldiğinde tehlikeli bir durum olmaya başlar. Gerçek hayattaki sorumlulukları yerine getirmemek bu sıkıntılı sonuçlardan biridir. Son araştırmalar, uyumsuz hayal kurma halinin normal hayal kurma halinden farklı olarak kalıcı, kontrol edilmesi zor, zaman harcatıcı ve harekete geçme noktasında işlevsiz olduğunu göstermiştir (Somer, Soffer-Dudek & Ross, 2017).

Uyumsuz hayal kurmaktan muzdarip olan insanlar, kendi zihinlerinde yarattıkları bir dünyada, varlıklarını orada sürdürür gibi yaşarlar (Somer, 2002). Uyumsuz hayal evreninde yaşayan insanlar kendilerini tatmin olmuş hissettiklerinden, bu doyum hissine tekrardan ulaşmak için hayal kurmak zorundaymış gibi hissederler ve bu zamanla bağımlılık haline gelir. Çocuklukta hayali arkadaşla başlayan bu serüven, ergenlikte ciddi boyutlara ulaşır.

Kurdukları hayaller; saatler, haftalar, aylar hatta yıllar alır. Kurguladıkları hayallerde yaşanan hayatlar ve yaşayan insanlar gerçek hayattan olabilir, tamamen hayal ürünü de olabilir. Filmlerde, bilgisayar oyunlarında, müzik kliplerinde gördükleri her şey hayallerinde yer alabilir. Hayallerini sanki bir film çeker gibi ya da roman yazar gibi tüm detaylarıyla kurarlar. Kurdukları hayallerin kokuları, renkleri, dokuları vardır. Mekânları dahi tasarlarlar. Hayallerine fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak dahil olurlar. Konuşabilir, gülebilir, ağlayabilir, ileri geri yürüyebilir ve sanki bir oyuncu gibi senaryoya uygun yüz ifadeleriyle tepki verebilirler (Somer, Soffer-Dudek & Ross, 2017).

Uyumsuz hayal kurma üzerine yeterli çalışma olmadığından ve saptamak için semptomların tam anlamıyla tespit edilememesinden dolayı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın son versiyonunda (DSM-V) bir yer edinmemiştir. Resmi tanı kriterleri ve tedavisi bulunmamaktadır. Bilimsel yayınlar uyumsuz hayal kurmaktan muzdarip olan insanların, günün %60'ından fazlasını hayal kurarak geçirdiklerini kanıtlamıştır (Glausiusz, 2014).

Bu insanların çocukluk dönemlerinde özgüven eksikliği

yaşadıkları ve araştırmaya dahil olan katılımcıların %14'ünün çocukken cinsel tacize maruz kaldıkları ortaya konmuştur. Ayrıca bu durumu yaşayan birçok kişiye hayatlarının bir döneminde bipolar bozukluk ve otizm gibi tanılar konulduğu belirtilmiştir (Somer, Lehrfeld, Bigelsen & Jopp, 2016).

Somer, hastalığın semptomlarını tanımlayan Maladaptive Daydreaming Scale'i (MDS) geliştirmiştir. Bu 16 bölümlük ölçeğin ışığında uyumsuz hayal kurmanın özellikleri belirlenmiştir. Uyumsuz hayal kurmanın alanda henüz kabul görmeme nedenlerinden birisi semptomlarının obsesif kompulsif bozukluk (OKB), depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi tanıların semptomlarına benziyor olmasıdır. Örneğin şizofrenide, bireyler halüsinasyon (uygun ya da ilgili bir dış uyarıcı olmaksızın ortaya çıkan, kişinin inandırıcı bulduğu gerçek-dışı algılar ya da sahte duygusal izlenimler) görüp bunların gerçek olduğuna inanırlar ("APA Dictionary of Psychology," t.y.). Uyumsuz hayal kuran bireyler, kurdukları hayallerin gerçek olmadığını farkındadırlar ve hayat kalitelerinin düşmesinden rahatsızlık duyarlar. Bu tür farklılıklar uyumsuz hayal kurmanın diğer bozukluklardan farklı olduğunu gösterir (Witkin, 2019) Uyumsuz hayal kurma halinden rahatsız olan bireyler Somer ile iletişime geçip terapi talebinde bulunabiliyorlar. Hatta Somer bu

kişilerle daha iyi iletişime geçebilmek için bir online terapi sistemi bile kurmuş.

Hayal kurmak insana umut verir, bizi farklı âlemlere götürür. Hayal kurarken gerçek hayatın varlığını unutmamak bunu daha sağlıklı kılacaktır. Konu hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak istiyorsanız "Walter Mitty'nin Gizli Yaşamı" filmi izlemenizi tavsiye ederim.

Dozunda hayalle kalın.

