

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Jacques Montangero



Rüyalar Hakkında Her Şey

Çeviren: İsmail Yerguz

say

Rüyalar, Geceleri Kendi Kendimize Anlattığımız Öykülerdir.

- Neden rüya görürüz?
- Neden rüyalarımızı gerçek sanırız?
- Rüyalardaki tuhaflıkları ve hissedilen duyguları nasıl açıklarız?
- Görme engelliler de rüya görür mü?

Her ne kadar rüyalar üzerine ciddi ve güvenilir araştırmalar yapılamayacağına inanan bir kesim olsa da Jacques Montan-gero, bu konu üzerine eğilerek yukarıdaki soruları ve daha nicelerini detaylı bir şekilde yanıtlıyor, rüyalarımızı derinden etkileyen faktörleri bilişsel bir bakış açısıyla değerlendirerek rüyaların gizemini açığa çıkarıyor.

Rüyanın Psikolojisi, uyku evrelerini, rüya sırasında beyinde meydana gelen değişiklikleri, nörobiyolojik bulguları ve rüyanın psikolojik/biyolojik etkilerini soru-cevap şeklinde anlatan, rüyalara bilimsel perspektiften bakan ayrıntılı bir rüya rehberi...

Rüya esnasında **neler olduğunu** merak etmiyor musunuz?



Psikoloji

Jacques Montangero

Jacques Montangero'nun Cenevre Üniversitesi Psikoloji Bölümünde fahri profesörlük unvanı vardır. Cenevre Üniversitesi'nde psikoloji lisansını tamamlarken Jean Piaget'nin asistanlığını yapmıştır. Ekibiyle birlikte rüya araştırmaları laboratuvarında birçok rüya anlatısını incelemiştir. *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître* isimli kitabıyla bilinmektedir.

İsmail Yerguz

1948 yılında doğdu. İstanbul Üniversitesi Fransız Dili ve Edebiyatı bölümünü bitirdi. Orta ve yüksek öğretim kurumlarında ders verdi. Türkiye'de çıkan belli başlı büyük ansiklopedilerde çevirmen, yazar, yönetici olarak çalıştı. Gazeteler ve dergilere çeviriler yaptı, yazılar yazdı. Fransız Kültür Bakanlığı'nın davetlisi olarak iki ay süreyle Fransa'da, Belçika Kültür Bakanlığı'nın davetlisi olarak da bir ay süreyle Belçika'da uluslararası düzeyde çeviri çalışmalarına katıldı. Fransa'da Türkiye Mevsimi programı çerçevesinde genç çevirmenlerin yönlendirilmesine katkıda bulunmak amacıyla on beş gün süreyle Fransa'nın Arles kentinde çalışmalar yaptı. Bugüne kadar yaklaşık 200 kitap çevirmiş olan Yerguz çeviri çalışmalarını sürdürmektedir.

Rüyanın Psikolojisi

Rüyalar Hakkında Her Şey

Jacques Montangero

Fransızcadan çeviren:

İsmail Yerguz

Say Yayınları
Psikoloji

Rüyanın Psikolojisi / Jacques Montangero
Özgün adı: 40 Questions et Réponses Sur le Rêve

© Odile Jacob, 2013

Türkçe yayın hakları © Say Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmaksızın
kısım ve ya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz,
çöğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-0548-0
Sertifika no: 10962

Fransızcadan çeviren: İsmail Yergüz
Yayın koordinatörü: Levent Çeviker
Yayıma hazırlayan: Nilay Ormanlı
Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Baskı: Öncel Matbaacılık
Topkapı-İstanbul
Tel.: (0212) 565 09 20
Matbaa sertifika no: 312182

1. baskı: Say Yayınları, 2016

Say Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.twitter.com/sayyayinlari

Genel Dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

Giriş: Rüya Araştırmaları: Oldukça İlginç Bir Yaklaşım.....	9
---	---

Rüya Görmek Ne Demektir?

1. Rüya Nedir?	19
2. Niçin Rüya Görürüz?	24
3. Ne Sıklıkta Rüya Görürüz?	26
4. Rüyaları Unutma Eğilimimizi Nasıl Açıklayabiliriz?....	27
5. Rüyaları Daha İyi Hatırlayabilmek İçin Ne Yapmamız Gerekir?.....	30
6. Niçin Rüyalarımızın Gerçek Olduğunu Düşünürüz?	31
7. Rüyaların İşlevi Nedir?	32
8. Rüyalar Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Değişir mi?	39
9. Görme Engelliler Rüya Görür mü?	44
10. Bir Rüya Nasıl Oluşur?	45
11. Rüyaların Oluşmasında Duyguların Rolü Var mıdır?	47

Rüyalar Bilimsel Düşünceyle İncelenebilir mi?

12. Doğrudan Doğruya Gözlemlenemeyen, Bilimsel Olarak İncelenebilir mi?.....	55
13. Anlatılan Rüyalar Güvenilir midir?	57

14. Rüyaların İncelenmesine Yönelik Farklı Yöntemler	
Var mıdır?	63

Rüyaların İçerikleri

15. Rüyaların İçerikleri Uyku Esnasında Oluşan	
Algılarımızdan Etkilenir mi?.....	69
16. En Sık Rastlanan Düşsel İçerikler Hangileridir?	71
17. Rüyaların Kaynağında Hangi Büyük Tema	
Kategorileri Vardır?	74
18. Gündüz Kafamızı Çok Meşgul Etmiş ya da Yeteri	
Kadar İlgiilenmediğimiz, Tartışmadığımız Bir Şeyi	
Rüyamızda Görür müyüz?	76
19. Bellek ve Rüyalarla İlgili Araştırmalar Hangi	
Konularda Yoğunlaşmıştır?.....	78
20. Rüyaların Gerçekdışı İçeriklerinin Özellikleri	
Nelerdir ve Bu Tarz İçerikler Ne Sıklıkta Görülür?	80
21. Fantezist Bir Rüya Tamamen Tutarsız mıdır?	82
22. Görülen Rüyaların Şaşırtıcı Özelliklere	
Sahip Olmasının Nedeni Nedir?.....	85
23. Rüyalarda Hissedilen Duygular Farklı mıdır ve	
Sıklıkla mı Hissedilir?.....	89
24. Karabasanlar ile Kâbuslar Arasında Ne Fark	
Vardır?	91

Rüya ve Anlatım

25. Rüyaların Anlatıma Dayalı Olma Gibi Bir Özelliği	
Var mıdır?	95
26. Niçin Rüyaların Yapıları Öykülere Benzer?	97
27. Rüyalar İyi Eklemlenmiş Öykülerden Ziyade	
Anlatılar mıdır?	99
28. Rüya Anlatıları Anı Anlatılarıyla Karşılaştırıldığında	
Ortaya Nasıl Bir Sonuç Çıkar?	102

Niçin Şu ya da Bu Rüya Anlayışını Benimsemek Gerekıyor?

29. Rüya ile İlgili Bilişsel Perspektif Nasıl Tanımlanır
ve Doğrulanır? 107
30. Rüyalardaki Büyüsellik Kavramı Nedir? 110
31. Freud'un Rüya Anlayışı Hangi Temel İlkelere
Dayanır? 113
32. Freud'un Rüya Anlayışına Getirilebilecek Eleştiriler
Nelerdir? 115
33. Rüyalara Yönelik Nörobiyolojik Açıklamalarda En
Bilinen Temel Fikirler Nelerdir? Aktivasyon-Sentez
Kuramı. 119
34. Aktivasyon-Sentez Kuramına Getirilen
Eleştiriler Nelerdir? 121

Rüya ve Beyin

35. Uyku Evresi Nedir ve Kaç Uyku Evresi Vardır? 129
36. Beyinle İlgili Diğer Verilerden Hangileri Rüyalarla
Bağlantılıdır? 132
37. Rem Uykusu ile Rüya Arasındaki İlişki Nedir? 135
38. Diğer Nörobiyolojik Verilerle –Hızlı Göz Hareketleri,
Bölgesel Aktivasyon– Rüya Arasında Kurulan
Bağlantılar Nelerdir? 139
39. Rüyanın Açıklanmasında Nörobiyolojik Keşiflerin
Getirileri Nelerdir? 143

Rüyaların Anlamı

40. Rüyaların Bir Anlamı Var mıdır? 147
41. Düşsel İçerikler ile İnsanın Yaşadıkları Arasında
Açık Seçik Bir İlişki Var mıdır? 149
42. Rüyalarda Tartışılmaz Metafor Örnekleri
Var mıdır? 151

43. Düşsel Bir İçeriğin Olası Metaforik Anlamı Hangi Yöntemle Bulunabilir?.....	153
Sonuçlar	157
Kendinizi Test Edin: Rüyalarınız Size Ne Öğretiyor?	175
Kaynakça	179
Teşekkür	191

Rüya Araştırmaları: Oldukça İlginç Bir Yaklaşım

Rüya görmek, özgürlük, fantezi ve yaratıcılığın birbirlerini doğurduğu bir alana girmektir. Evet, özgürlüğün de olduğu bir alandır çünkü zihnimiz *carte blanche*'tir:* amaç ve niyetlerimizle ilgilenmeden, toplumsal ya da fiziki çevrenin beklentilerini dikkate almadan maruz kaldığı her şeyi yansıtır. Ayrıca, bu temaları ele alma ve işleme biçiminde söz konusu olan da özgürlük kavramıdır. Hiç kuşkusuz, ifade biçimi her zaman somut ve imgelerle doluyken, metaforlar çoğu zaman daha önce kullanılmamış olanlardır; anlatımlara başvurulmuş olabilir fakat daha sonra bir kenara atılmışlardır ve bütün bu düzeyler arasında bir tercih durumu devreye girer. Bu tercih katı bir gerçekçilikten en çılgın fantezilere kadar uzanır. Dolayısıyla özgürlük gündelik faaliyetlerimizde ender görülen fanteziye izin verir. Birtakım bağımsız olgular –kişiler, yerler, nesneler– farklı öğelerin karışmasıyla oluşmuştur: karakteri babama benzeyen ama fiziği farklı olan biri ya da direksiyonu ağır olan bir spor araba. Fantezi tuhaf ya da şaşırtıcı durumlarla iç içe geçmiş olabilir. Bir başka deyişle uyurken uyanık olduğumuz zamanlara göre çok daha yaratıcı oluruz. Gün-

* Sınırsız özgürlük alanı. (ed.)

düz vakti, birkaç saat içinde onlarca film sahnesi veya yepyeni anlamlarla dolu bir metin yaratabilir miyiz?

Bu belirgin özellikler ışığında ele alındığında rüya görmek eğlencelidir ve zihni dinlendiren bir faaliyet olduğu söylenebilir çünkü uykunun dinlendirici olmasını engellemez. Ama kavranması çok zor, unutulması çok kolay böyle bir faaliyeti irdeleme zahmetine girmeye değer mi? Evet, değer. Bunun aslında birçok nedeni vardır. Öncelikle rüyalar diğer zihinsel faaliyetlere oranla daha fazla merak uyandıran sorulara neden olurlar. Sözgelimi, nasıl oluyor da rüyalarla gerçekleri karıştırıyoruz? Niçin şu ya da bu rüyayı görüyoruz? Uykuda düşündüğümüz şeyleri açıklamak mümkün müdür? Ve temel soru: Niçin rüya görüyoruz? Bunlar, bu kitapta cevaplarını bulacak olan diğer önemli sorular arasından sadece birkaçıdır.

Rüyaların merak uyandıran özelliklerinin olması, araştırılmaları ve incelenmeleri için yeterli tek argüman değildir kuşkusuz. Bu araştırmalar, zihinsel faaliyetlerle ilgilenen herkes için zihnimizin çalışma biçimlerinin ve spontane içeriklerinin irdelenmesini sağlayan en önemli alandır. Çünkü uyku sırasında düşünce, uyuyan kişinin amaçlarına ve niyetlerine itaat etmez; muhatapların beklentilerine ya da fizik dünyanın özelliklerine de denk düşmez; bir imge ve fikir kaosu, bilginin analizi açısından basit bir "ses" üretebilir. Oysa durum böyle değildir. Zihnimiz gerçekmiş gibi görünen küçük sahneler oluşturur ve bunlar çoğu zaman düşlerin edebi ya da biçimsel simgeleri kadar düzensiz ve tuhaf değildir. Dolayısıyla içeriklerin tercihi, bir araya getirilmesi ve devamı konusunda belli bir düzenleme vardır. Bu düzenleme hiçbir baskıya maruz kalmadan faaliyet gösteren spontane ve temel eğilimleri açıklar.

Rüya analizinin, kuramsal yararının yanı sıra psikoterapi alanında da pratik bir önemi vardır. Öncelikle psikanalistle-

rin yararlandığı özel bir araçtır ve rüyaların yorumlanması ve üzerine derinlemesine düşünülmesi bilişsel ve davranışsal terapi, kişisel gelişim çalışmaları gibi başka terapi biçimlerini de zenginleştirebilir. Daha kapsamlı bir argümandan da söz edilebilir. Düşleri incelerken özgünlüğü yaratan süreçler üstüne de bilgi sahibi oluruz. Yazarlar, senaristler, film ve klip yönetmenleri, reklamcılar rüyalarından esinlenebilirler. Yaratıcı psikoloji –bu psikoloji çok gelişmiş bir disiplin değildir– yeniliklerin yaratılması bağlamında süreçleri anlayabilmek için rüyalarla ilgilenmek zorundadır. Daha genel olarak bakıldığında bu, uyanıkken düşündüğümüz şeyleri bastıran engelleri, kuralları ve rutinleri dengelemek için zaman zaman düşsel yaratımlarıyla ilgilenen herkesin yararına olabilir.

Ciddi insanlar rüyalarla ilgilenirler mi?

Zihnimiz her gece düş üretmek için uzun zaman harcar. Burada şaşırtıcı bir üretkenliği ve çeşitliliği olan içsel bir sinema söz konudur. Sözelimi bir insanın rüyalarından her hafta bir örnek alınsa, birkaç ay sonra elimize nasıl bir sonuç geçer? Birbirinin ender olarak tekrarı olan bir yığın senaryo, tanınan ve tanınmayan çok sayıda insan, kimileri bilindik kimileri hayali iç ve dış mekânlar, kimileri hoş kimileri dehşet uyardıran kimileriyse hiçbir etki yaratmayan duygusal renkler.. Uyanan kişi bu rüyaları düşündüğünde sorduğu soru hemen hemen her zaman aynıdır: "Allah kahretsin, neden gördüm ki ben bu rüyayı?"

Zihinsel faaliyetle ilgilenen herkes –dolayısıyla, öncelikle her psikolog– uyku esnasında zihnimizin başıboş dolaşmasının sonucunda ortaya çıkan bu şaşırtıcı ve zengin olgular konusunda bilgilenmek zorundadır. Ama üniversitede beş-altı yıl okumuş psikologlara bunları gidin sorun bakalım. Bu psikologlar deneysel rüya psikolojisi üstüne hiçbir şey öğ-

renmemişlerdir, dolayısıyla son yıllarda bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları hakkında bir şey söyleyemezler. Bir bilişsel psikoloji elkitabını açın; böyle bir elkitabında bellek, zihnün ürettiği imgeler, dil öğrenimi, algı ve daha bir yığın şey üstüne bölümler vardır. Ama rüyayla ilgili hiçbir şey bulamazsınız.

Bununla birlikte, 1980'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde on dört farklı araştırma laboratuvarında belli dönemlerde ya da hiç ara verilmeden rüya araştırmaları yapılmıştır. (Foulkes, 1996). Avrupa'da, bu konularla ilgili çalışmalara biraz daha geç başlayan birçok araştırma grubu –bunlar uykusuz gecelere mal olsa da– rüya olgularını incelemiştir. Bu çalışmalarla derlenen binlerce rüya anlatısı bugüne kadar bilinenlerden daha kapsamlı ve daha güvenilir örnekler oluşturmuştur. Bunlar ayrıca hiçbir kuşkuya yer bırakmayacak biçimde çok daha titiz bir şekilde irdelenmiştir. On birinci yüzyıl başında denekleri geceleri uykularından uyandırarak veri elde etmeyi amaçlayan araştırmacıların sayısı oldukça azdır; rüya araştırmaları faaliyetleri oldukça sınırlı kalmıştır. Bu tür çalışmaların finansmanı için gereken maddi kaynaklar üniversitelerde, kamu kurumlarında ya da özel sektörde kolayca sağlanmış ancak Amerika Birleşik Devletleri'nde 1980'lerden, Avrupa'da da 1990'lardan başlayarak destek verilmemeye başlanmıştır. Bir araştırma konusu olarak rüyaya karşı bir ilgisizlik dönemi yaşadığımızı söyleyebilirim, hatta bu konu örtük bir biçimde bir tabu olarak görülmektedir. Neyse ki psikologlar arasında bu konuyla ilgilenen araştırmacılar yok değil ve birçok rüya araştırmaları laboratuvarı çalışmalarını durdurmuş olsa da uyku nörofizyolojisi laboratuvarlarında –sözgelimi Paris'teki Pitié-Salpêtrière hastanesi– rüyalar üstüne çalışmalara başlanmıştır.

Rüyalarla ilgili olarak, toplumun geniş bir kesiminde iki farklı görüş hâkimdir. Bir yanda büyük bir ilgi vardır ama

bu kesimin inancına göre bu eğlenceli bir konudur ve ciddi araştırmalara gerek ya da yer yoktur. Bu görüşü benimsemiş olanların bir bölümü ezoterizm meraklılarıdır. Bin yıllık inançları tekrarlayıp dururlar ve rüyalarla ilgilenmelerinin nedeni geleceği kestirebilmek, ölümlerle konuşabilmek ya da kanseri tedavi etmektir. Ayrıca rüyalarla ilgilenen çok sayıda psikanalist de vardır ama bunlar hiçbir önemi olmayan ve yüzyıl öncesine dayanan bir teoriye bağlanmışlar, yakın dönemdeki çalışmalarla hiç ilgilenmemişlerdir. Rüya konusunda diğer görüş, anlaşılamayan ve hiçbir yararı olmayan bu konuya karşı tam bir ilgisizliktir. Hatta kendi zevkleri için ya da meslekleri dolayısıyla görsel olgulara ve yaratıcılığa çok fazla önem verenlerin hepsinin, bu açıdan bakıldığında rüyaların çok heyecanlı bir araştırma alanı olduğunu bildiği söylenemez.

Aynı zamanda diğerlerinin yanı sıra rüya konusunda da çalışan bir araştırmacı olarak ben psikolojinin başka dallarında çalışan meslektaşlarımdan bu konuyla yeteri kadar ilgilenmemelerine hep şaşırmışım. Onlara göre bu alanda bilimsel yaklaşım mümkün değildir: “Derlediğin rüya anlatılarının düş deneyimleriyle ilgili olduğundan emin misin?” ya da “Rüyaları deneysel olarak irdeleme yöntemleri var mıdır?” gibi sorular sorarlar. Birazdan göreceğimiz gibi bu soruların cevapları evettir.

Rüya araştırmaları konusundaki bu “sessizlik yasası”nın amacı nedir?

Rüyalar üzerine ciddi ve güvenilir araştırmalar yapılamayacağı düşüncesi sayısız araştırmayla kesin biçimde çürütülmüştür; biz bu çalışmamızda bu araştırmalardan söz edeceğiz. Dolayısıyla rüyanın ilgilenilmesi gereken bir konu olduğunun düşünülmesine niçin bu kadar tereddütle yakla-

şılıyor? Özellikle de şunu sormak gerekiyor: bilimsel amaçlı psikoloji elkitabları ve dersleri niçin dışlanıyor? Rüyalarla ilgilenmeye zaman ayırarak faal olmayan çalışan insanların çoğu niçin sapkın gibi görülüyor?

Bunun birinci nedeni, kurbanları rüyalar olan unutmaya olgusudur. Rüyalarımızın çoğunu hatırlamayız ve uyanıp da bir rüyayı hatırladığımızda bu, bizde çok belirsiz bir anı olarak kalır. Dolayısıyla rüyalarla ilgilenmek istemeyen biri bunların hiç de önemli olmadığını çünkü belleğimizde çok az iz bıraktığını söyleyebilir. Ama bu tespit herkesin düşsel deneyimin ne olduğunu bilmesinin önünde bir engel oluşturmaz.

Rüyaların incelenmesi ve araştırılması konusunun önemsenmemesinin ikinci nedeni bu temanın geçerli bilgilere pek önem vermeyen kişiler nezdinde prim yapmasıdır. Rüyanın, rüya anahtarları meraklılarını ilgilendiren bir şey olduğu düşünülmektedir; günümüzdeyse daha gösterişli bir ad verilmiştir buna: rüya tabirleri. Hiç kuşkusuz, rüya anahtarları meraklıları ve rüyalara dayalı kehanetler her zaman olmuştur. Ama bu, antikçağda Aristoteles'in, Hipokrat'ın ve on dokuzuncu yüzyılda hekimlerin (sözgelimi Maury, 1862), bilim insanlarının (Hervey de Saint-Denys, 1867), filozof ve psikologların (Delboeuf, 1885), bilimsel psikolojinin diğer öncülerinin (sözgelimi Vundt) gözlemler, psikolojik kavramlar hatta deneyler yoluyla rüyalarla ilgilenmelerini engellememiştir.

Yirminci yüzyılda, rüyanın Freudçu açıklamalarının başarıları da toplumun büyük kesimlerini ve bilim insanlarını bu alandan uzaklaştırmıştır. Rüyaların, itiraf edilemeyen arzuların gizli bir biçimde açıklanması olduğuna inanılıyorsa bu bağlamda düşsel olgulara pek ilgi gösterilmez. Aynı düşünce düzleminde, rüyalarımıza dair hatırladıklarımız bizi çoğu zaman utandırır çünkü rüya görmek kontrolümüz dışında bir olgudur ve bizde, genellikle gerekçesini veya anlamını bilemediğimiz, başı sonu belli olmayan hikâyelerden

oluşan düşünceler uyandırır. Psikanaliz konusuna gelirsek, Freudçu bakış açısından değerlendirildiğinde, rüyaların kökenlerinin bilinç dışında yattıkları kabul edilirse hiçbir ampirik ve rasyonel çabanın bunları kavrayamayacağı izlenimi uyanır. Psikanalizin, rüya temasına bu şekilde el koyması yirminci yüzyılın ilk yarısında bu temayla ilgili araştırmaların bırakılmasının belli başlı iki faktöründen biri olmuştur. İkinci faktör ise, aynı dönemde Davranışçılığın (Amerikan psikolojisinin etkili okulu) ortaya attığı zihinsel içeriklerin incelenmesi tabusudur.

Rüyaların incelenmesine bu göreliliğin özellikle 1990'lardan başlayarak öne çıkmasının nedenini anlayabilmek için başka kültürel ve ekonomik nedenleri irdelemek gerekir. Tüketim toplumu değer yargılarını değiştirmiştir. Bu toplumda sadece maddi varlıklar, hızlı tatmin ve yarar ön plana çıkmıştır. Bu açıdan bakıldığında rüya görmenin kesinlikle hiçbir yararı yoktur. Ama, sevgili okuyucular, siz kesinlikle bu görüşte değilsiniz, bu nedenle konumuzun esas noktalarına değineceğiz.

Rüya Görmek Ne Demektir?

1. Rüya Nedir?

Rüyanın belirgin olan her bir özelliğine her zaman rastlanmaz; kimi zaman uyanık olduğumuz zamanlarda da onlara rastlayabiliriz ve bu, doğru bir tespittir (Bosinelli, 1991). Kimileri rüyayı, uyku esnasında meydana gelen başka bir düşünme biçiminden (tek başına ve daha çok sabit bir imge, bütünüyle dilsel bir içerik, uyanıldığında düşünülen bir şey) ayırmayı başarmanın çok zor olduğunu belirtmek için bunu gerekçe göstermişlerdir fakat bu doğru değildir. Sıralanacak olan özelliklerin tümü, rüyaları, uyanırken ya da uykudayken gerçekleşen diğer zihinsel olgulardan ayırır. Bu özelliklerin her biri için bir yorum yapılacak ve mümkünse bir karşı örnek verilecektir. Karşı örnek, rüyaya benzeyen ama söz konusu özelliği içermediğinden rüya olmayan bir olgu olacaktır.

■ *Rüya, uyku sırasında iradedışı gerçekleşen bir faaliyettir.* Hemen bir karşı örnek verelim: “Düşsel davranış bozukluğu” denilen uyku patolojisi, REM uykusu esnasında hareket etme, savunma/saldırı hareketlerinde bulunma veya şiddet içermeyen tavır ve davranış gösterme durumudur. Bu tavır ve davranışların bulunması *rüya görmeyi sağlamaz* çünkü rüya zihinsel bir içeriktir. Kaldı ki düşsel davranış bozukluğu gösteren bir hastanın, uyandıktan sonra yaptığı hareketlerle ilgisi olmayan bir rüya gördüğünü anlatmasına tanık olunmuştur.

Başka bir karşıt-örnek: Duyusal tecrit hücrelerinde (karanlık ve sessiz bir ortamda) bulunan insanların zihinlerinde birdenbire iradedışı imgelerle dolu sahneler belirir. Burada da gerçek anlamda rüyadan söz edilemez çünkü böyle bir olgu uyku *esnasında* gerçekleşmemiştir. Rüyanın *iradedışı* olması özelliği ise uyanırken görülen fantasmalardan ayrı olmasıdır ve dolayısıyla bu durumda düşsel düşüncelerimizin kaynaklarını ve olası amacını bilemeyiz.

■ *Rüya, tasarımlar yardımıyla dünyanın simülasyonunu oluşturur.* Piaget rüya terimini (1946) bu anlamda kullanmıştır. Bu bağlamda sözcükler, zihinsel imgeler gibi semboller yardımıyla bir şey hatırlamamızı sağlayan bir kapasitenin –bizim örneğimizde sembolik ya da anlamsal işlev– açığa çıkardığı şeyler söz konusudur. Şunu da belirtmek gerekir ki rüyaların gerçekleşebilmesi için bu işlevin iyi gelişmesi gerekir. Gerçekten de bir şeyi onu temsil eden bir şey yoluyla hatırlayabilmek yeterli değildir, çok sayıda simgenin örgütlenmesi gerekir. En basit rüya sahnesi çok sayıda görsel, işitsel simgelerle ya da insanların, bir yerin ve objelerin eylemlerinin ve yer değiştirmelerinin yanı sıra görünüşlerini de taklit eden hareketlerin duyularının yardımıyla oluşur ve bütün bu unsurlar sürekli değişirler. Uyku esnasında oluşan zihinsel deneyimler, uyandıklarında çok sayıdaki sembolü ayırt edemeyen bebeklerde ve hayvanlarda bizim gördüğümüz rüyalarla aynı değildir.

■ *Rüyalardaki simgelerde görsel biçim öne çıkar, diğer biçimlerle de farklı oranlarda tamamlanır.* Görmeden sonra işitmeye gelir ve işitmeye hareket duyularını eklemek gerekir (Okada ve ark., 2005); diğer biçimler (dokunma, koklama ve tat alma) var olabilirler ama oranları düşüktür. Burada şu karşıt örneği verebiliriz: bir cümle ya da bir tartışma teması anısıyla uyanıp (“uyuşturucu bağımlılığından söz ediliyordu”), görsel bağlam (insan ya da objelerin varlığı) söz konusu ol-

madığında gerçek anlamda bir rüyadan söz etmek mümkün olmaz.

■ *Rüyada hayal gücünün ürettiği şeyler, "algı" olarak değerlendirilir; buna da "gerçeklik testi" kaybı denir. Bu kayıp, kontrol edilebilir rüyalarda (lucid dreaming), yani insanın rüya gördüğünün bilincinde olduğu durumlarda görülmez. Bunlar çok ender yaşanan olaylar olsa da zaman zaman nüfusun yaklaşık dörtte birinde görülür, dolayısıyla insan rüya gördüğünün bilincinde olmasına rağmen kontrol edilebilir bir rüyanın içeriği her zaman hayal edilmiş değildir, algılanmış gibi görünürler. Sözgelimi bir delikanlı şöyle bir rüya görür: Bir odada tutsaktır, yüksekçe bir yerdeki balkona çıkar ve rüya gördüğünün farkına varır: "Rüya görüyorum, dolayısıyla uçarak kaçabilirim." Ardından uçmaya başlar. Ama bu sırada gerçekten bir uçma deneyimi izlenimi edinmiştir ve aşağıda yürüyen insanlara bakar, onların gerçekten orada olduklarına inanır.*

■ *Düşsel simgeler içerikleri açısından a) akış ile (sabit imgelerle değil) b) somut olaylar ile (somut unsurların eşlik etmediği mutlak soyut fikirlerle ya da sözlerle değil) ilişkilidir. "Kinematik" özelliği –ya da akışı– rüyaların anlatıma dayalı oluşuna da kısmen katkıda bulunur. Bu yönü en temel özelliğidir. İlk kez, bir rüyanın uyanıldığında anlatıldığı izlenimine kapıldığında bu gerçek değildi ve nedeni de hiçbir eylemin olmamasıydı. Yirmi yaşlarında genç bir denek kendisini bir diskonun girişinde gördüğü bir rüyayı anlatıyordu; bulunduğu yeri çok ayrıntılı ve çok açık seçik biçimde tasvir ediyordu. Bu yerle ilgili olarak verdiği bilgileri saydı: elliden fazlaydı. Buna rağmen hiçbir olay yoktu, rüyayı gören kişi ve arkadaşları içeri nasıl girebileceklerini düşünüyorlardı. Soyut fikirlerle ilgili olarak, onların rüyalarda olabilecekleri olgusu üstünde durmamız gerekiyor; "Beni görmekten mutlu olacaklarını düşünüyorum", "Polisin gecikmeyeceğini biliyorum" gibi basit*

düşüncelerin ifade edilmesi gibi. Bununla birlikte bunlar, her zaman eylemlerle birliktedir (en azından iki kişi arasında bir tartışma söz konusudur), görselleşmiş bir çerçeve içinde olup biter ve çoğu zaman somut örneklerle resmedilebilirler... Aşağıdaki örnekte görüldüğü gibi:

Bir entelektüel rüyasında bütün ile parça ilişkileri bağlamında çok soyut üç fikir ileri sürer. Bu fikirleri sözlü olarak ifade ederken, her biri için fikri uzamsal olarak ifade eden küçük bir tekerlek gösterir. Birinci biçim: bir bütünün unsurlarının kökenleri aynı olabilir ama aralarında ilişki olmayabilir: gösterdiği küçük tekerlek poyraya bağlı birçok demirden oluşur ama aralarında bir bağlantı yoktur. İkinci olarak, unsurlar arasında bağlantı olabilir ama merkezle ortak noktaları yoktur: bir çemberden oluşan küçük bir tekerlek gösterir (bütün noktaları arasında bağlantı vardır) ama merkezde bulunan bir poyrayla bağlantı yoktur. Sonuncusundaysa, bu ilk iki durum diyalektik sentezi olarak unsurlar hem kendi aralarında bağlantılı hem de bir merkez noktasına bağlıdır: ve bu fikri örneklendirmek amacıyla parmaklı bir tekerlek gösterir.

■ *Düşsel simgeler, gösterenlerinin ekonomisiyle ayırt edilir:* Eşzamanlı olarak var olan unsurların sayısı sınırlıdır ve eylem sekanslarında evreler eksiktir. Uyandığınız zaman rüyalarınızı olabildiğince doğru biçimde aktarmak istediğinizde bazı kişileri, bazı yerleri, muhtemelen bir objeyi net bir biçimde anlatabilirsiniz. Geri kalanı, gördüğünüzden emin olsanız da bulanıktır. Aynı şekilde olay arabanızda, işyerinizde, çalıştığınız yerde ya da mutfağınızda olup biterse ve bu yerleri gerçekte olduğu gibi görmüşseniz, çoğu zaman bazı unsurlar eksik kalır. Rüya da olay akışı söz konusu olduğunda bir ya da çok sayıda evre vardır. İnsan sokaktadır, sonra kendini bir evin içinde bulur ama bu eve girerken bir koridordan geçmemiş, bir asansöre binmemiştir. Kişiler birdenbire gözükür ya da kaybolurlar vb. Rüyaların ekonomik doğasından ender

olarak söz edilir ama bana göre düşsel faaliyetin önemli bir özelliği söz konusudur burada. Buna ilk kez işaret eden bil-
diğim kadarıyla Freud olmuştur; Freud bu bağlamda rüyada
görülen şeylerin birçok kaynağı olabileceğini ve birçok anla-
ma gönderme yapabileceklerini belirtmiştir.

■ *Son çarpıcı özellik: Bir rüya sahnesinde her zaman özgün
unsurlar bulunur* yani rüya hiçbir zaman bir anının ya da ger-
çekçi bir öngörünün tıpatıp kopyası değildir. Esasen rüya
görmek bilinenden hareketle yeni bir şey hayal etmektir. Ye-
nilik, pek çarpıcı olmayan bir ayrıntıdan ("gerçek" modelin-
kilerden farklı renk, boyut ya da konum) bütünüyle özgün,
hatta ilginç simgeler oluşturmaya kadar uzanır. İşte çarpıcı
bir karşı örnek:

İşyerime gidiyordum. Odama girdim ve yerimde bir dosya
yığını gördüm. Orada bulunan iş arkadaşşıma döndüm ve
şöyle dedim: "Çok iş yüklüyorlar bana. Bu işlerin hepsini bu-
gün bitiremem." Gerçeğe çok benzeyen bir rüya bu. Benim
odamdı ve çoğu zaman üzerime fazla iş alırım.

"Bu rüya sahnesini görselleştirebilir misiniz?"

"Evet. Sahneyi görüyorum."

"Duvarlardaki süslemeler dahil, odanızdaki bütün objele-
ri görüyor musunuz?"

"Hayır, sadece bir bölümünü görebiliyorum."

"Her şey odanızdaki gibi miydi rüyanızda da?"

"Hayır! Rüyamda masam kapının yanındaydı, aslında
pencerenin yanındadır."

"Farklı olan başka bir şey var mı?"

"Evet, aslında odamda konuşacak bir iş arkadaşım yok."

Gerçekçi gibi gözükse de bu rüyanın zıddı ve kısmen fante-
zist başka bir örnek (Bologna Üniversitesi uyku laboratuvarı
veri bankasından alınmıştır):

Erkek kardeşimle birlikte bir binanın çatı katında oturuyor-
duk (aslında ikimiz de ailemizle birlikte oturuyoruz). Bina-

da hortlaklar, hayaletler bulunduğunu sanıyordum ve kardeşim bu hortlakların, hayaletlerin seslerini kaydetmek için bir cihaz çalıştırmıştı. Büyük bir korkuyla uyandım rüyadan, oda karanlıktı ve dışarıdan mavi bir ışık giriyordu. Kardeşim içeri girdi ve cihazı çalıştırdı. Üç ses duyulabiliyordu ve bu seslerin her biri, benim anlamadığım farklı bir dilde konuşuyordu. Hemen arkasından kendimi, burada, laboratuvarınızda buldum. Her şey aynıydı, farklı olan sadece şu ışığı zayıf lambanın bulunduğu yere kuvvetli bir güneş ışığının vurmasıydı ve ayrıca sol tarafta bir yatak daha vardı. Hocalar bu yatağın üzerinde oturuyorlardı. Kendilerine anlattığım bir rüyayı tartışıyorlardı aralarında... Rüyada görülen şeyler sorun çıkarıyordu anlaşılan.

Bu iki rüya anlatısı, içeriklerinin özgünlüğünü ve dolayısıyla düşsel yaratım sürecinin yaratıcılığını örneklendirirler, bunun da ötesinde rüya tanımımızda kullandığımız farklı özellikleri de içerir: bunlar uyku esnasında, var olmayan ve uyuyan kişinin içinde yaşadığını sandığı bir dünyanın taklidi olan iradedışı zihinsel simgelerdir; fikirlerle birlikte somut olaylar akıp gider ve simgelerinde görsel modaliteler öne çıkar, işitsellik daha sonra gelir. Burada söz konusu olan ekonomik bir taklittir ve filme çekilmiş bir sahnenin bütün ayrıntılarını içermez. Rüyalarda bulunabilen iki çarpıcı özelliğin, heyecanların ve tuhaflıkların, rüyaların özelliklerinden bahseden tanımlamalarda yer almaması şaşırtıcı gelebilir. Bunun nedeni her zaman var olmayan özelliklerin söz konusu olmasıdır. Bu kitapta bunlara da el atılacaktır.

2. Niçin Rüya Görürüz?

“Niçin rüya görürüz? sorusunu, rüya görme olgusuna uyarlanabilir bir sonuç arayarak, amaçsal bir biçimde anlamaktan çok ona, nedensel bir anlam yükleyebiliriz: Düşsel faaliyetin

kökeninde yatan neden nedir? Bu sorunun birinci cevabı şu olabilir: Beyin, uyku esnasında aktif olduğuna göre zihnimizin içerikler oluşturmaya şaşırtıcı değildir. Ama niçin tek tek sözcükler, düşünce kırıntıları ya da sabit imgeler değil de rüyalar? Sorumuza bilişsel psikoloji (bilgilerin işlenmesiyle ilgilenen psikoloji) gözlemlerine yönelerek bir cevap vermek mümkündür.

Oğlum ilk kez on dört yaşındayken konuşmaya başladı. Önce sadece bahsettiği şey orada olduğu zaman konuşuyordu. Bisküvilerin bulunduğu dolabın önünde “biki” ya da ben odaya girdiğimde “baba” diyordu. Göstergebilimsel işlevin eksiksiz varlığını yansıtan, olmayan bir şeyi dile getirme kapasitesi çok sonra ortaya çıktı. İlk kez, bir kır gezintisi sırasında, bir öğle sonrası, ikinci kahvaltısı yaparken, “Ekbek” kelimesi çıktı ağzından. Sembolik oyunlarıysa bir eylemi taklit etmekten oluşuyordu; sözgelimi hayali bir kırkma makinesi. Küçük hayali senaryo mizansenleri, “Ben otobüs şoförüyüm, sen biletleri kontrol edeceksin” gibi oyunlar daha sonra geldi. Böyle bir oyunda zihinsel imgelerin otobüs ve yolcuları çağrıştırdıkları ve hareket izlenimlerinin bu şekilde yaratılmış oldukları düşünülebilir. Bunlar var olmayan bir dünyanın ilk taklitleridir.

Çocuklukta bu tür taklitlerin iradelerinin dışında ne zaman ortaya çıktıklarını tam olarak bilemiyorum. Biz, hepimiz bunları yetişkinliğimizde deneriz. Bir bekleme salonunda, okuyacak bir şey olmadan, seyredecek ilginç bir şey olmadan, zihninizde anılar ya da ileriye dönük düşünceler olmadan durabilir misiniz? Bu olgu ampirik olarak kanıtlanmıştır (Buckner *ve ark.*, 2008; Klinger, 1999). Bu zihinsel içeriklerin rüyalarla ilgili bir yığın belirgin özelliği vardır: bunlar görseleştirilmenin iradedışı ve ekonomik biçimde egemen olduğu somut olay simgeleridir; sözgelimi bir hatırlama sırasında belli bir durumda var olan unsurlar ve olayların sıralanışın-

daki aşamalar ancak kısmen anlatılır. Fantasmalar ve hayaller beklenmedik şeyler, hatta tuhaf şeyler de ilave ederler ve bunlar zaman zaman gerçek sanılabilir (Foulkes & Fleischer, 1975). Farklı zihinsel içerik biçimleri hangi nedenlerle varsa rüya da onun için vardır. Uyurken eylemsizliğe ve neredeyse tam bir algı yoksunluğuna mahkûm oluruz. Göstergebilimsel işlevimiz, bu durumda, yaşanmış olguları taklit eder... Uyanırken, benzer koşullarda da aynı şeyi yapar. Zihni meşgul eden olayların geçtiği hayali bir dünya yaratır.

3. Ne Sıklıkta Rüya Görürüz?

Araştırmacıların elde ettikleri en şaşırtıcı sonuçlardan biri ne sıklıkta rüya gördüğümüzle ilişkilidir. Hiç kuşkusuz, geçmişte bazı araştırmacıların geliştirdikleri teoriye göre insanlar bütün gece boyunca rüya görür. Biz kendi deneyimimize dayanarak şunu söylüyoruz: Rüyaların her gece herkesin zihnini saatlerce meşgul edebileceğini sanmıyoruz. Bununla birlikte deneklerin, uykularının belirli safhalarında uyandırıldıklarında rüyalarını anlattıkları görülmüştür, hatta bazıları uykuya daldıktan beş dakika sonra rüya görmeye başlamıştır. Bu yolla sağlanan rüya anlatılarının sıklığı uykunun evresine göre değişiklik gösterir (bkz. Soru 37). Öte yandan, daha az bilinen bir olgu da şudur: Denekler uyandırıldıklarında, rüyaların hatırlanma sıklığı uyku saati ilerledikçe artar.

Bununla birlikte araştırma ve incelemelerde, deneğin uyandırıldığında rüyasını hatırlamadığı da görülmüştür. Rüyanın hatırlanmamasıyla ilgili olarak sorun şudur: Bu durum uyuyan kişi uyandırıldığında düşsel yaratımın olmamasından mı kaynaklanır, yoksa bellek zayıflığından mı? Bu ikinci sıklık saf dışı edilemeyeceğini göreceğiz.

Sonuç olarak, bugünkü bilgiler ışığında zihnimizin gece boyunca kimileri diğerlerinden daha “zengin” –olaylar ve algısal izlenimler açısından daha yoğun– rüya oluşumu hipotezi dışlanabilir. Kesin olan şudur ki gecenin farklı saatlerinde ve uykunun farklı evrelerinde derlenen rüyaların hepsi yukarıda verdiğimiz rüya tanımına denk düşer.

Hatırlanan rüya sayısıyla gerçekten görülen rüya sayısı arasında çok büyük fark vardır. İnsanların sadece, yaklaşık %10’u her gece gördükleri bir ya da birçok rüyayı hatırlar. Düşsel yaratımlarının hatırlanan rüya ya da rüyalardan çok daha önemli olduğunu bilirler. İnsanların çoğu ise rüya görmenin gündelik bir faaliyet olduğunun bilincinde bile değildir ve bu da bizi aşağıdaki soruya sormaya götürür.

4. Rüyaları Unutma Eğilimimizi Nasıl Açıklayabiliriz?

Rüyaları unutma konusunda birçok şey söylenmiştir. Freud’a göre bu, *bastırma* durumudur çünkü rüyalar bir iç sansür baskısıyla bastırılan, kabul edilemeyen arzulardır. Bu iç sansür bastırılan arzuyu gizleyebilecek ve dolayısıyla tanınmayacak hale getirecek olan rüyaların oluşum süreçleriyle saf dışı edilir. Eğer durum Freud’un söylediği gibiyse sansür, insan uyandığında da niçin müdahil olur ve rüyaları unutmaya zorlar? Çünkü genel anlamda materyaller sansürlenmişse –sözgelimi gazete yazıları– daha sonra bunların okunmamasını sağlamak gibi bir çabaya gerek yoktu. Rüya bilişsel bir açıdan bakıldığında daha kesin ve inandırıcı açıklamalar getirilmiştir.

Gerçekten gördüğümüz rüya uzadıkça içeriği de unutulmaya yüz tutar çünkü etkin olan belleğimiz, bir amacı gerçekleştirmek ve bu amaç öncesindeki eylemlerin ve aşamaların

hatırlanması için gerekli olan akılda tutma kapasitemiz uyku esnasında çok azalır. Bununla eşzamanlı olarak, uyku esnasında ön beynin faaliyetinde de azalma görülür. Sözelimi eylemlerin amacı nedensiz olarak değişir: sözelimi bir genç kadın, gece gördüğü son rüyasında aynı sokakta defalarca gidip gelerek bir doktor arar. Sonra bu muayenehaneyi bir binanın içinde arar. Ama bu kez aradığı hekim değil, veterinerdir.

Herkes kendi deneyimlerinden rüyalardan geriye kalanların unutulduğunu bilir. Rüya günlüğü tutanlar günlüklerini yeniden okuduklarında çoğu zaman şaşırırlar. Bir rüya birkaç defa anlatılmamışsa ya da hatırlanmamışsa bellekten bütünüyle silinebilir. Bu unutma olgusu, rüyaları bellekte uzun süre tutma zorluğu olgusu nasıl açıklanabilir? Bir psikoloji elkitabını açalım. Kitapta uyanırken hatırlamamıza yardımcı olan stratejilerin bir listesi vardır: olayı aklımızdan yeniden geçirmek (tekrarlama), yorum yapmak, olayla ilgili bir değerlendirme yapmak ve algılanan şeyi ya da başka bir biçimde etkili olan şeyi açıklamak; sözelimi görsel olanı sözel olarak açıklamak. Bununla birlikte insan rüya görürken bu stratejileri kullanamaz. Geçmişte kalan sahneye geri dönülmez, yorumlar seyrek ve kısa olur, deneylediğimiz şeylerle meşgulüzdür ama bunları farklı biçimlerde açıklamamız mümkün olmaz.

İnsanın, uyandığında geçici olarak da olsa pek hoşnut olmadığı bir rüyayı unutma eğilimi konusunda söylenebilecek olan şudur: Bu eğilim, bilinen, tanınan bir “script” –bilindik ve bize yabancı olmayan olaylar dizisi– içinde yer almayan düşsel sekansın olağandışı özellikleriyle güçlenmiştir. Uyanırken düşündüklerimizin bilişsel psikoloji bağlamında araştırılması, bir “script”te bir dizi olay yer almadığı takdirde bu olayların bellekte kalma ihtimalinin zayıf olduğunu göstermiştir. Tersine, olaylar, kısmen bir “script”i izledikleri takdir-

de ve kısmen bu “script”ten ayrıldıkları takdirde daha kolay hatırlanırlar. *“16 trenine yetişmek istiyordum. Koridorlarda koşturup durdum, trenin bulunduğu peronu aradım ve perona soluğa vardım. Bir tabelada 16 treninin başka bir perondan kalkacağı yazılıydı.”* Bu örnekte görüldüğü gibi rüyalar kimi zaman beklenmedik olaylar içeren “script”lerdir ama çoğu zaman olayların sekansında tematik bir birlik yoktur ve “script”lerin öngörülmesi mümkün değildir.

Rüyaların hatırlanması konusunda her insan aynı kapasiteye sahip değildir. Hatırlama oranı bireyden bireye çok büyük değişiklikler gösterdiğinden araştırmacılar bu kapasiteyi etkileyen faktörler üstünde durmuşlardır. Bu faktörlerden üç tanesi bilinmektedir.

■ *Cinsiyete göre bir farklılık söz konusudur:* Kadınlar genelde erkeklere göre çok daha belirgin biçimde rüyalarını hatırlarlar.

■ *Zihinsel imgeler yaratma konusunda belli bir kapasite içinde bulunan başka bir faktör vardır.* Böylece şu tespit yapılmıştır: Canlı ve belirgin zihinsel imgelere sahip olan ve bunlardan sık sık yararlanan kişiler rüyalarını daha sık hatırlarlar (Okada ve ark., 2005). Deneklerin görsel-uzamsal zekâ kapasitesini değerlendiren –sözgelimi geometrik biçimlerin zihinsel kurulumu ya da tasarımına yönelik testler yapan– araştırmacılar da aynı tespitte bulunmuşlardır: Bu kapasiteler ne kadar yüksek olursa rüyalar da o kadar sık hatırlanır (Butler & Watson, 1985; Foulkes, 1982; sentez bağlamında, Kerr, 1993). Görsel-uzamsal zekâ bağlamında daha zeki olan insanların daha belirgin ve daha çeşitli rüya imgeleri olduğunu kabul etmek gerekir ve bu kapasite rüyaların hatırlanmasına yardımcı olabilmektedir.

■ *Rüyaların hatırlanması konusunda son ve büyük olasılıkla en etkili faktör bunlara gösterilen ilgidir,* bu bağlamda gösterilen ilgi ve önem at başı gider. Rüyalarına açık seçik biçimde

ilgi gösterenler rüyalarını daha sık hatırlarlar (Hill, Diemer & Heaton, 1997; Tonay, 1993). Bu durum kadınların niçin rüyalarını daha sık hatırladıklarını açıklar; bütüncül bir açıdan bakıldığında kadınlar rüyalara erkeklere göre çok daha fazla ilgi gösterirler (Schredl, 2003-2004).

Deneklerin, uyanmadan hemen önce aklında bulunan düşsel içeriğin, uyku laboratuvarında uyandırılmalarından sonra unutulmasını kolaylaştıran iki olgu vardır: birincisi, güçlü bir duyuusal uyarının (yüksek ses, ışık) rüyanın hatırlanmasını imkânsızlaştırması; ikincisi, açık seçik ve kesin olmayan, uykuyla uyanıklık arasında gidip gelmeye yol açan bir uyanma durumunun çoğu zaman aynı etkiyi yapması.

5. Rüyaları Daha İyi Hatırlayabilmek İçin Ne Yapmamız Gerekir?

Burada daha önceki bir kitapta (Montangero, 2007) anlatılmış olan şeyleri tekrarlamaktan başka bir şey yapmayacağım. Rüyaları hatırlamanın ve belki onlardan yararlanmanın en iyi yolu bir rüya günlüğü tutmaktır. Bu amaçla öncelikle bilgisayarda bir dosya açmak ya da elle yazmak tercih ediliyorsa bir klasör ya da bir defter gerekir. İkinci olarak, kayıt için bir cep telefonu ya da başka bir kayıt cihazı bulundurulur. Üçüncüsü, karar verilir: uyumadan önce, uyanıldığında, zihinsel içeriğe dikkat edilecek ve şu soru sorulacaktır: “Uyanmadan önce tam olarak ne vardı aklımda?” Dördüncüsü, uyanıldığında, hareket edilmeyecek, bu içeriğin bulunması için çaba harcanacak ve bu amaçla, çoğu zaman kalan son imgeden yararlanılacaktır. Daha sonra, rüyanın içeriği, zihinde başından sonuna kadar özetlenir, imgeler görselleştirilir ve diğer izlenimler yeniden düşünülür. Bütün bunlardan sonra ışık yakılabilir, kalkılabilir, rüya kayıt edilebilir. Vakit bulunduğu

da, bütün bunlar, rüya günlüğüne, sözlü anlatıma en yakın biçimde yazılır. Bu faaliyet tabii ki uyanıldığında, biraz vakit olduğu takdirde mümkündür... Sözgelimi hafta sonlarında ya da tatillerde.

6. Niçin Rüyalarımızın Gerçek Olduğunu Düşünürüz?

Marianne ellisinde bir sanatçısıdır. Rüyasında yan yatmış bir binada olduğunu görür. Tavanı çok alçak, uzun bir odada emekleyerek hareket eder. Sıkıştırılmış topraktan oluşan zeminin rengi çok güzel ve çok iç açıcıcıdır. Marianne ve orada bulunan başka kişiler de emekleyerek hareket ederler ve beyaz kıyafetler giymişlerdir. Marianne huzurlu ve kendisiyle barışık haldedir. Bu anı çok yoğun yaşar, her şey gerçek gibidir.

François otuz yaşlarında bir doktora öğrencisidir. Issız bir düzlüktedir, ay ışığının egemen olduğu bir manzara vardır ve kap-kara gökyüzünde çok parlak beş yıldızla konuşur. Düşüncelerinin doğru olduğu konusunda ikna etmeye çalışır onları. Yaşadığı sahnenin tuhaf olabileceğini bir an bile düşünmemiştir.

Bu iki rüya, uyku esnasında, bulunulan yer ve olup biten şeyler çok ilginç olsa da hayal ürünü şeyler ile algılanan gerçeklik arasındaki karışıklığı açıklıyor. Daha önce değindiğim gibi gerçeklik testinin yitimi rüyaların en şaşırtıcı özelliklerinden biridir. Onlara doğaüstü bir özellik atfedilmesine kesinlikle katkıda bulunur. Bununla birlikte bilişsel psikolojiye baktığımızda bütünüyle doğal, iki açıklayıcı faktör görürüz:

■ *Uyku esnasında dikkat aralığının azalması:* Dikkat yönetimi uykuya dalar dalmaz hızla azalmaya başlayan düşünce ve eylem denetim işlevlerinin bir parçasıdır. Uyku durumunda bu ikili dikkat biçiminden yoksun kalırız; bu dikkatler sayesinde uyanırken bir şeyi gözlemleriz ve bu şeyin anlam ve

içeriğini kodlarız (“Bu bir kaplandır ve tehlikelidir”), ayrıca hatıraları ve gerekli genel bilgileri harekete geçirerek olup bitenler hakkında bilgi ediniz (“Salonumda bir kaplan bulunması için hiçbir neden yoktur”). Bununla birlikte uyku esnasında yansıtıcı bilincimiz, yani algılanan ve etkin olanı analiz etme kapasitesi kaybolmaya yüz tutar. Rüyalarda gözlemlenen ender yorumlar genellikle tutarsızdır. Eleştirel hat-ta en temel becerilerimizi göstermezler. Gözlemlediğimiz ve hissettiğimiz şeylerle dolu olduğumuzdan bu birinci düzeyden çıkamayız.

■ *Duyularımızdan gelen bilgi akışının olmaması*: Bu, gerçeklik testinin kaybını destekleyen başka bir faktördür ve hem fizyolojik hem de psikolojik özellikler taşır. Uyku esnasında duyuşal girişler neredeyse kapalıdır. Uyanırken bir anı ya da bir fantasma dikkatimizi çektiğinde duyuların verileri gerçek dünyanın bu olduğunu, bu dünyanın muhayyilemizin yarattığı bir şeyle karışmadığını bize hatırlatırlar. Gözlerimiz bize hareketli ortamı gösterir, kulaklarımız sesleri ulaştırır, orta kulak ve iç kulak sayesinde gelen duyumlarımızla durumumuzu öğreniriz; ayakta ya da yatıyor, hareket halinde ya da hareketsiz olup olmadığımızı. Uykudayken, çevrenin bu hatırlatmalarının söz konusu olmaması bizi, bizim yarattığımız dünyanın taklitlerine tam anlamıyla gömülmeye götürür.

7. Rüyalarn İşlevi Nedir?

Evrimci bakış açısına göre sorulması gereken soru şudur: Bir tür içinde belirgin bir fiziksel ya da psikolojik özellik, uyarlanabilir bir işlevi yerine getirebilir mi, yani bireyin ya da türün hayatta kalabilmesini destekler mi? Bu düşünce düzeni içinde çok sayıda yazar rüya görmeyen pozitif bir işlevi yerine getirdiğini söylemişlerdir. On dokuzuncu yüzyılda, söşgelimi,

düşsel faaliyetin zihni uykuda dinlendirdiği ya da gereksiz bilgilerden arındırdığı iddia edilmiştir (Freud'un göndermeler yaptığı Burdach ve Robert tarafından desteklenen tezler, 1900). Bu tezlerden ikincisi bir yüzyıl sonra başka bir terminolojiyle Crick ve Mitchison tarafından yinelenmiştir (1986). Bu iki araştırmacıya göre sinir ağlarını işgal eden gereksiz bilgilerden kurtulmak için rüya görürüz. Bu öğrenmeme süreci gereksiz bilgilerle dolu bir bilgisayar dosyasını silmek gibi bir şeydir. Çok farklı bir düşünce düzleminde Freud rüyaların işlevinin bastırılmış arzulara (psikanalizin babasına özgü, hemen hemen her zaman cinsellik, anne ve babayla ilişkili arzular) göre sembolik bir tatmin sağlama olduğunu ileri sürmüştür. Bu arada rüya, uyuyan kişiyi uyandırma arzularını engelleyerek "uykunun bekçisi" işlevini de yerine getirebilir. Gerçekten de rüyaların incelenmesi göstermiştir ki bu bağlamda ilgi, arzu, korku ve takıntılardan oluşan bir yelpaze söz konusudur. "Uykunun bekçisi" kavramına gelince, bu kavram doğrulanmış gözükür ama burada nedenler Freud'un öne sürdüklerinden farklıdır: Kurgusal bir dünya hayaline dalma olgusu uyku için pek uygun olmayan kuşatıcı bir dünyanın, uyanmalarının ve endişelerinin unutulmasını sağlar.

Adler (1927) ve ondan sonra başkaları (sözgelimi, Breger, 1967) duygusal ya da bilişsel sorunların çözümü işlevinden söz etmişlerdir. Öte yandan, uyku esnasında yüksek bilişsel işlevlerin zayıflaması dikkate alındığında rüya görürken çözülen problemler konusunda çok az örnek vardır elimizde (Montangero, 1999). Bununla birlikte herhangi bir buluşlarının bir rüya sayesinde olduğunu söylemiş olan bazı araştırmacılar, sanatçılar ve bilim insanları da olmuştur. Aslında bir rüyanın ya da keşfin içeriği irdelendiğinde gözlemlenen şey, çoğu zaman, uyanıldığında bir keşfe götürmüş olan düşsel bir içerik düşüncesidir. Sözgelimi dikiş makinesini icat eden Elias Howe bir rüya görünceye kadar işlevsel bir makine ta-

sarımı geliştirememiştir. Bir gece üyasında mızraklı savaşçılardan oluşan bir topluluğun arasında elleri kolları bağlanmış şekilde “vahşiler”in esiri olduğunu görür. Mızrakların ucunda delik vardır, bütün mızraklar bu deliklerden geçen bir iple birbirlerine bağlanmıştır. Uyandığında ve dikiş makinesi sorununa bir çözüm aradığı sırada bir şeyi fark eder: eğer, rüyasında gördüğü gibi iğnenin ucuna bir delik açılırsa makine çalışabilir.

Jung’a göre rüyanın iki işlevi vardır: davranışları ve uyanırken düşünülen şeylerin içeriklerini dengelemek ve ileride karşılaşılabilecek durumlarla mücadele etmek için hazırlanmak (Jung, 1944). Aslında çok az sayıda rüya telafi edici özellikler taşır: Korkak bir kişi kimi zaman rüyasında cesur olduğunu görür ve sosyal fobileri olan biri rüyasında kendine güvenli bir biçimde toplum içinde konuştuğunu görebilir. Gelecekteki bir olayla ilgili rüyalar ise nispeten daha sık görülür ama böyle bir olaya hazırladıklarını kanıtlamak zordur. Gene rüya ve uykuya mal edilen, insan karakterinin ve doğasının düzenlenmesi işlevinden de söz edilebilir (Kramer & Roth, 1980). Günümüzde bazı yazarlar ve araştırmacılar bu işleve yaptıkları göndermelerini korkunun, veren bir uyarana-eğer uzun süreliyse- alışma yoluyla dışlanması olgusuna dayandırmışlardır; bu, davranış psikoterapisinin yararlandığı bir fikirdir. Bazı kâbuslar ve kötü rüyalar uyanıldığında daha az sıkıntı veren koşulları sağlayabilir. Bu varsayımın deneysel olarak doğrulanması girişimleri çelişkili sonuçlar doğurmuştur.

Jouvet’ye (1992) göre soyaçekime bağlı olarak önceden programlanmış bireysel özellikler, ortamın etkisiyle değişebilir ve rüyanın genetik programının güçlendirme ve bireyin özgünlüğünü sağlama gibi bir etkisi olabilir. Bununla birlikte Jouvet açısından bakıldığında “rüya” terimi belirsizdir çünkü REM uykusu esnasında hem beynin psikolojik durumunu hem de zihinsel içerikleri ifade eder. Oysa hipotezinde, gene-

tik yeniden programlamada rol oynayan, rüyaların içerikleri değil, beynin özel bir biçimde etkin olmasıdır. Jouvet'nin özgün kişilik özelliklerinden sorumlu genlerin etkin olmalarını düşünmesini ve bu işlevi içgüdüsel tavırları belirleyen genlerin yerine getirdiklerini söylemesini anlamak zordur. Bütün psikoterapi uzmanları gerekli durumlarda kişilik özelliklerini yumaşatmanın zor olduğunu söyleyebilir çünkü bunlar son derece gelişmiş ve katıdır. Bu belirgin özellikler yoğunlukları pek fazla olmasa da ortamın etkilerine çok fazla duyarlı değildirler. Sözgelimi öfkeli ya da çapkın biri yaşamı boyunca bu eğilimlerini koruyacaktır.

Rüyanın uyarlayıcı işlevi üstüne başka birçok teori vardır. Biz burada, yirmi birinci yüzyıl başında çok sık sözü edilen iki tanesini anıyoruz sadece. Öncelikle uykunun, olayların ve şeylerin belleğe yerleşmesine yardımcı olduğu düşüncesi –uzun zaman önce ortaya çıkmıştır bu düşünce (Jenkins & Dallenbach, 1924)– kapsamı genişletilerek rüyayı da içine almıştır. Paradoksal ya da non-REM uykusunun bellek üstündeki pozitif rolü belgelerle kanıtlanmıştır (Fogel *ve ark.*, 2007; Smith *ve ark.*, 2004; sonuçların bir özeti için bkz. Wamsley ve Stickgold, 2011). Birçok deney göstermiştir ki bir öğrenmeden sonraki uyku çeşitli alanlarda öğrenilmiş rollerin anısını korur; sözlü öğretim, duyuşsal motor rollerin öğrenilmesi (mevzuat belleğiyle ilgili) vb. Kemirgenlerle ilgili sayısız araştırma uyanırken gerçekleştirilen yeni bir deneyimin, daha sonraki uyku safhasında beyinsel düzeyde tekrarlandığını göstermiştir dolayısıyla öğrenme ya da araştırma sırasında harekete geçirilen beyinsel konfigürasyonlar uyku esnasında yeniden harekete geçirilmişlerdir. Bunlar daha hızlı ve daha kısadır ve bazı durumlarda –sözgelimi iki rolün öğrenilmesi– çakışabilirler. Bu yeniden harekete geç(iril)me durumu yavaş uykuda, özellikle uykuya dalmadan kısa süre sonra gerçekleşir.

Dolayısıyla uykunun işlevlerinden biri bellekteki kırılgan izleri uzun vadeli bellek anılarına dönüştürerek güçlendirmektir. Hatırlamayı destekleyen yapıların yeniden örgütlenmesi söz konusudur; hatırlama artık hipokampüse değil, korteksin yapılarına bağlıdır. Uyku esnasında olup bitenler sadece öğrenilmiş olanın düzenlenmesi değil, mevcut hatıralara yeni bilgilerin eklenmesi ve de özel olarak kodlanmış verilerden hareketle genel fikrin (bir kavram) çıkarılmasıdır.

Günümüzde oldukça çok sayıda uyku nörobiyoloğu belleğin güçlendirilmesi düşüncesini, uykunun hatırlama üstündeki etkisini yaygınlaştırarak rüyayı da kapsayacak şekilde genelleştirmektedir. Yıllardır desteklenen bu hipotez birtakım gelişmeler sağlamıştır. Sözgelimi Amerikalı psikanalist (Palombo, 1978) oldukça ilginç bir teori geliştirmiştir. Buna göre rüyalar, bir sınıflandırma yapmak amacıyla yeni deneylerle eski anıları karşılaştırmaya yarar. Rüyaların tuhaf ve uygunsuz özellikleri, büyük olasılıkla, bu yeni ile eski unsurların karışmasından oluşmaktadır. Wamsley ve Stickgold (2011) benzer bir tezi savunmuştur. Onlara göre bu düşüncüyü doğrulayan iki deney vardır. Bu deneyler göstermiştir ki bir uyku safhasından önce öğrenilen bir rolle ilgili performanslar, öğrenmeyle ilgili içerikler rüyada görüldüğü takdirde en iyi performanslara dönüşürler. Bu iki deneyden bir tanesi şöyledir: potansiyel bir labirenti (3D) öğrenmek, daha sonra bir buçuk saat uyumak. Uyuyanlar üç kez uyandırılmışlar ve düşüncelerini yazmışlardır. Labirentle ilgili zihinsel içeriklere sahip olanlar, amacın gerçekleştirilmesi bağlamında, bu tür içeriklere sahip olmayanlara ya da bir buçuk saat uyumayanlara göre daha başarılı olmuşlardır. Sonuç: düşsel deneyim, performansların iyileşmesini sağlayan anı ağlarının yeniden etkin olmalarını sağlar.

Bana göre eğer rüyalar bir beyin etkinliğini yansıtarsa da bu onların işlevlerinin bu işi yapmak olduğunu göstermez. Öğrenmeyle ilişkili bir unsurun bu öğrenmeyi mükemmelleş-

tireceğini düşünmenin nedeni pek anlaşılmamaktadır. Sözgelimi kayakla ilgili bir video oyunun öğrenilmesinde bir kimse, birkaç dakika uyuduktan sonra odun yığdığını ve bu olayın bir *kayak istasyonu*'nda geçtiğini görür: rüyası video oyununda başarılı olmak için bilinmesi gereken şeyler konusunda hiçbir şeyi hatırlatmaz. Öte yandan rüya içeriklerinin rolü ne olursa olsun, bunların sadece çok küçük bir bölümü son öğrenilen şeylerle ilişkilidir. Sözgelimi uyuduktan kısa süre sonra uyandırılan birçok denekte Tetris oyunu ile ilgili olarak öğrenilmiş şeylere rastlanmıştır (Stickgold *ve ar.ı*, 2000). Ama bu içeriklere çoğu zaman rüyalarda ya da hipnagogik görüntülerde –uyuklama sırasında ortaya çıkan görüntüler– rastlansa da bunlar anlatılanların ancak %10'una denk düşerler.

Çok sözü edilen bir başka teoriye göre de rüyaların bize ölümcül tehlikeleri haber verme ve bizi bu tehlikelerden korumaya yardımcı olma gibi bir işlevi vardır (Revonsuo, 2003). Bu varsayımın altı pek dolu değildir ve olaylarla doğrulanmamıştır. Ölümcül bir kaza durumunda korunma davranışları (kaçmak, mücadele etmek ya da gizlenmek) doğuştan gelen özellikler gibi gözükmemektedir: saniyenin onda biri kadar bile olmayan bir süre içinde bir kısa devreyle tetiklenir. Yakın bir yerde bir patlama duyulduğunda ya da tehlikeli bir hayvan veya bir kamyon görüldüğünde hızlıca kaçmak, elini ayağını toplamaya çalışmak yinelemelerle öğrenilmesi gereken hareketler değildir. Rüya tehlikelerinin simülasyonu işlevi düşüncesi olaylarla doğrulanmamıştır. Öncelikle kurtarıcı tepkilere rüyaların içeriklerinde çok az rastlanır. Sözgelimi kâbus görenler çoğu zaman rüyalarından uyanırlar çünkü rüyalarında tehlikeden kaçmayı başaramazlar (Zadra & Dondori, 2003). İkincisi, ölümcül tehlikeler rüyaların çok küçük bir bölümünde görülür. Bir araştırmaya göre, testten geçirilen insanların sadece %8'i bu tür tehlikeleri gerçekçi bir biçimde hatırlamıştır (Malcolm-Smith & Solms, 2005). Üçüncüsü

Revonsuo'nun anlattığı deney olguları inandırıcı değildir. Sözelimi Gazze şeridinde, çoğu zaman savaş şartlarında yaşayan Filistinli çocuklar rüyalarında Maveraiürdün'de yaşayan Filistinli gençlere oranla daha az şiddet ve tehlike içeren rüyalar görürler. Rüya tehlikeleri simülasyonu işlevi tezini destekler gibi gözükse bu sonucun açıklaması daha basittir. Bir yanda, insanın uyanırken uğraştığı ve ilgilendiği şeylerin rüyada görülmesi söz konusudur. Öte yanda, ölümcül tehlike deneyimi bir travmadır ve bunlar rüyalarda sık sık görülürler ama bir travma rüyası görmek travmayı atlarmaya yardımcı olmaz; bu, travma durumunun duygusal etkisinin sonucudur. Nihayet, tehlikelerin nasıl seziyeceği ve bunlardan nasıl kaçılacağına öğretilmesinin hiçbir işe yaramayacağı çocuklar varsa eğer bunlar, kesinlikle savaş döneminde yaşayan ve bu tür durumların deneylerinden sık sık geçen çocuklardır.

Rüyaların rolü

Dolayısıyla, sonuç olarak rüyaların önemli bir uyarlayıcı işlevi olduğunu söyleyebilmek kesinlikle mümkün değildir. Rüyalarını hatırlamayanlar ve dışarıdan müdahaleyle uyan-dırılmalarına rağmen hatırlamakta zorluk çekenler açık seçik bilişsel ya da duygusal boşluklardan sıkıntı çekmezler. Evrimci bir görüş açısından bakıldığında rüya görmek insanların hayatlarını sürdürmeleri bağlamında gerekli bir rol değildir ama bilişsel bir kapasitenin varlığının bir sonucudur; bilişsel kapasite ise yaşamsal önemi olan bir olgudur: anlamsal ya da sembolik işlev. Geçmişteki sahneleri zihinde canlandırabilmek ve bunları başkalarıyla paylaşmak tehlikeleri ya da yanlışları saf dışı etmeyi sağlar ve gerekli çarelerin bulunmasını kolaylaştırır. Gelecekle ilişkili muhtemel senaryoların önceden kestirilmeleri de aynı rolü oynar.

Öte yandan rüyaya gerekli bir işlev atfetmemek rüyanın yararlı etkileri olduğunu kabul etmenin önünde bir engel

oluşturmaz; şunu belirtelim ki, burada söz konusu olan doğrulanması gereken hipotezlerdir.

■ *Bilişsel açıdan bakıldığında*, rüyalarda algıları çözmek, büyük olasılıkla, etkileri ve tepkileri düşünmek bizi uyanır uyanmaz, algılanan gerçekliklere doğrudan uyum sağlama konusunda daha başarılı duruma getirir. Öte yandan uyanırken düşündüğümüz şeylerin ayrı tuttukları unsurların bir araya getirilmeleri sayesinde kısmen özgün olan içerikleri saatlerce düşünmek, ünlü bir deyim (La nuit porte conseil*) ve eski bir sorunun niçin yeni bir yöntemle ele alınabildiğini çok iyi bir şekilde açıklayabilir.

■ *Duygusal açıdan bakıldığında* rüyaların düzenleyici bir işlevi olması bu konu üzerine yeni araştırmaların yapılmasını gerektirmektedir. İnsanın normal mizacı ile bazı rüyalarını süsleyen mizacı arasında kısır döngü oluşturan bir nedensellik vardır. Depresifler ve travma sonrası rahatsızlıkları olanlar sürekli kâbus görürler ve bu kâbuslar bu insanların kırılganlık duygusunu ve karamsar dünya görüşlerini açığa vurur. Kâbuslar ve kötü rüyalar da bu insanların normal mizaçlarını büyük ölçüde bozar. Kısır döngü oluşturan bu nedensellik rüya gören kişinin olanaklarını, zenginliklerini ya da başkalarına ve daha genel olarak da hayata olan güvenini gösteren pozitif rüyaların bir bölümü için kesinlikle geçerlidir.

8. Rüyalar Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Değişir mi?

Çocukta rüya olgusu üstüne en eksiksiz ve kesin araştırmaları Foulkes (1982) yapmıştır; Foulkes bu çalışmaları laboratuvar-

* Fr. Türkçeye "Sabah ola hayrola" şeklinde çevirebileceğimiz fakat motamot çevirisi şu şekilde olan deyim: "Gece iyi öneriler getirir." (ed.)

da, gecenin belli saatlerinde uyandırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmacı ilk başta uzunlamasına bir yöntem uygulamış, yaşları farklı çocukları karşılaştırmıştır. Çocuklar toplam beş yıl süren bir program dahilinde iki yılda bir laboratuvara gitmişlerdir. Üç yıllık bir süre içinde laboratuvarında farklı zamanlarda dokuz gece geçirmişler ve geceleri üç kez uyandırılmışlardır. İki grup çocuk incelenmiştir: Birinci grup deneyin başında 3-4, deneyin sonunda da 15-16 yaş aralığındaki çocuklardan; ikinci grupsa deneyin başında 9-11, sonundaysa 15-16 yaş arasındaki çocuklardan oluşmuştur. Yani bu araştırma 3-4 ile 15 yaş aralığındaki çocukları kapsamaktadır. Araştırmacılar, anlatılan rüyaların dışında çocuklardan uyanırken aldıkları bütün davranış verilerinden yararlanmışlardır: deneklerin heyecanları ve bilişsel tavırları. Foulkes ve ekibi, on yıl sonra yatay bir inceleme yapmış ve yaşları farklı çocukları karşılaştırmışlardır (dört yaş grubuna ayrılmış çocuklarla birlikte: 5, 6, 7, 8 yaş) (Foulkes *ve ark.* 1990). Bu çocuklar aynı yıl içinde üç kez laboratuvara gitmişlerdir.

İki araştırmacı çocukta rüya olgusunun özellikle 3-5 ve 8-9 yaşları arasında belirgin bir değişim gösterdiğini kanıtlamışlardır. Bu bağlamda rüya anlatılarının uzunluğu, anlatıma dayalı olan yapıları ve içeriklerinin özellikleri söz konusudur. 9 yaşına kadar, uyandırılmalar esnasında rüyaların hatırlanması sıklığı yetişkinlerde gözlemlenenlerin çok altındadır. 3-5 yaş arasında rüyalarda hayvan görme sıklığı çok yüksektir. Rüya anlatıları çok ender, çok kısadır ve ayrıca sosyal etkileşim, kinematik özellikler (yer değiştirmeler, hareketler ve sürekli olaylar) ve rüya görenin olaylara katılımı açısından zayıftır. Özetle küçük çocuklar çok ender rüya görür ve bu rüyalar henüz başlangıç aşamasındadır, yetişkinlerde ve daha büyük çocuklardaki özelliklerden yoksundur. Bir örnek verelim; 5 yaşlarındaki Dean'ın ilk yılında gördüğü iki rüyadan biri:

"Küvette uyuyordum."

"Evindeki küvet miydi?"

"Evet."

"Rüyada senden başka biri var mıydı?"

"Hayır."

"Kendini görebiliyor muydun, yani içinde, senin bedenle birlikte bir küvet imgesi var mıydı?"

"Hayır."

"Nasıl hissediyordun?"

"Memnundum."

Daha sonra bir soru geliyor: Çocukların ender rüya görmeleri ve rüyalarından çok az şey hatırlamalarının nedeni çok az gelişmiş bir hafıza ve dil becerileri değil midir? Foulkes insanın gece uyandığında gördüğü rüyayı anlatabilmesinin dil ve hafıza testlerinin sonuçlarıyla değil görsel-uzamsal kapasitelerle bağlantılı oldukları cevabını verebilmiştir bu bağlamda. Öte yandan, göreceğimiz gibi, uyanıldığında anlatılan rüyaların anlatıma dayalı düzeni ile rüyalar arasında bağlantı yoktur. Bu veriler, araştırmacının araştırmasında bir rüyayı hatırlama ya da anlatma kapasitelerinden çok rüya görme kapasitesini ele aldığını göstermiştir.

Çocukta rüya olgusunun gelişmesine dönelim tekrar. 5 yaşından sonra, küçük çocuklarda görülmeyen özellikler rüyalara girmeye başlar ama rüya gören çocuğun etkin katılımı çok ender görülür. Deneylerin üçüncü yılında, 7 yaşındaki Dean sekiz rüya anlatmıştır. Uyandıktan sonra anlatılan rüyalardan biri:

"Okula gittim ve okulda derslere ilgi göstermedim. Teneffüste eve döndüm."

"Senden başka kimse var mıydı?"

"Evet, bir kadın öğretmen ve arkadaşlarım."

"Bu arkadaşlar, okul arkadaşları mıydı?"

"Bazıları ama başka bir okula giden Freddy de vardı."

“Rüyanda, okulda ne yapıyordun?”

“Ben oturuyordum, diğerleri matematik ödevlerini yapıyorlardı.”

8 yaşına doğru niteliksel bir sıçrama görülür. Bir yandan, rüyalarda bir yığın anlatı birimi ile (araçtan amaca) birbirini izleyen olaylar arasında nedensellik bağları ya da teleonomi görülür. Öte yandan, rüya gören çocuğun etkin katılımı sıklaşır. İşte 9 yaşındaki Dean’ın bir rüyası:

Bir ağaca bağlı, şişirilebilir balonlar gördüm ve bunların ip-lerini çözdüm. Balonlara asıldım ve uçmaya başladım. Sonra bir daha yere inmeyi başaramadım.

En iyi senaryolar ve en üst düzeyde etkin katılım bu ergenlik öncesi dönemde (11-13 yaş) gözlemlenir. Ergenlerde, anlatıma dayalı bu örgütlenme geriler ama bilindik olmayan kişileri ya da yerleri düşünme kapasitesi belirgin bir biçimde artar, aynı şekilde görselleştirmelerin zenginliği ve düşünce ya da heyecan gibi soyut unsurların varlığı da artar.

Bir diğer çok önemli kuramsal sonuç da bilişsel kapasitelerle rüyanın özellikleri arasındaki pozitif bağlantıyla ilgilidir. Rüyaların hatırlanma sıklığı (ve büyük olasılıkla görülme sıklığı) görsel-uzamsal kapasitelerle ilişkilidir; burada geometrik bir figürün üretilmesi ya da 180 derecelik bir dönüşten sonra onu tanıma olgusu devreye girer. Rüyaların anlatıma dayalı olma özelliği ise dilin üretim kapasiteleri ve uyanırken vokabülerin anlaşılmasıyla ilişkilidir. Bununla birlikte rüyaların anlatı bağlamında karmaşıklık göstermesi uyanırken anlatma olgularının karmaşıklığına bağlı değildir. Rüya anlatma ile uyanırken anlatma arasındaki bu çelişki başka bir çalışmada ele alınmıştır ve söz konusu çalışmada çocukların rüyaların anlatılması bağlamında 4-7 yaşlar arasında bir gelişme görülmez, buna karşılık bunların uyanırken anlatma kapasiteleri gelişmiştir (Pinto ve Salzarulo, 1988).

Foulkes'in vardığı sonuçlara dönersek, burada şunu görürüz: 8 yaşına doğru gözlemlenen niteliksel sıçrama Piaget'nin "somut işlemler" dediği akıl yürütmelerin gelişme evresine giriş aşamasına denk düşer ve aşağı yukarı ergenlerin gördüğü rüyaların bazı belirgin özellikleri daha soyut bir düşünce sağlayan "soyut işlemler evresi"ne girişle açıklanurlar. Genel olarak, bir rüya görmek için gerekli bilişsel kapasiteler (zengin bellek, genel bilgi içerikleri, gelişmiş yaratım kapasiteleri ve sembollerin düzenlenmesi) ele alındığında 3-4 yaşındaki bir çocuğun çok ender ve çok basit rüyalar görmesi şaşırtıcı değildir. Bu çocuklarda rüya görme kapasitesi çocuğun bilişsel gelişmesi geliştikçe yavaş yavaş biçimlenir.

Foulkes'in ulaştığı sonuçların geçerliği Harvard uyku nörobiyolojisi laboratuvarı ekibi tarafından tartışmaya açılmıştır (Resnick *ve ark.*, 1994). Bu araştırmacıların vardıkları sonuçlara göre 4-5 yaşlarındaki çocukların (toplamda 8 denek) rüya anlatıları yetişkinlerinkilere büyük benzerlik gösteriyordu ve bu bağlamda birçok benzerlik arasında rüyaların uzunluğu ve rüya görenin rüya görme faaliyetine etkin katılımı da söz konusudur. Araştırmacılara göre bu sonuçların Foulkes'in vardığı sonuçlardan farkı, çocuklara soruların bilindik (evde) bir ortamda ve aileleri tarafından sorulmasıdır. Bununla birlikte bu son nokta metodolojik açıdan eleştiriye çok açıktır. Çocuklarla ilgili hassas psikoloji sorularını bu konularda uzman olmayan kişilerin, dahası aile bireylerinin sorması her türlü yanılığa kapı açar. Anne babalara çocuklarına gördükleri rüyaları olabildiğince ayrıntılı biçimde anlattırmaları talimatı verilmiştir. Bilişsel gelişim psikolojisi açısından 4 yaşındaki çocuklar ile yetişkinlerin gördükleri rüyalar arasında bir fark olmadığını söylemek pek inandırıcı değildir çünkü hatıraların zenginliği, sembolleri manipüle etme, bir anlatıyı yapılandırma ve belirgin zihinsel imgeler yaratma becerisi arasında çok büyük farklar görülür. Yakın zamanlarda çeşit-

li topluluklarla ve farklı bağlamlarda yapılan araştırmaların (Siegel, 2005) sonuçlarına göre çocuklar ve ergenler yaşları ilerledikçe, anlatma düzleminde daha çok rüya hatırlıyorlar ve rüyalarla ilgili olarak daha uzun ve daha karmaşık hatıralarla sahip oluyorlar.

9. Görme Engelliler Rüya Görür mü?

Görme engellilerin rüya görmeleri sorunu burada ayrıntılarına girilemeyecek kadar çok özel bir konu olmakla birlikte temel bir soruyu gündeme getirir: Görsel algı ve rüya görme arasındaki ilişki nedir?

Rüyaların görsel özelliklerinin önemi göz önünde bulundurulduğunda, görsel algı kapasitesinden yoksun olduğunda rüya görülebileceğini düşünmekte zorlanıyoruz. Dolayısıyla görme engellilerin rüyaları sorusu ilgi çeker. Rüyalar konusunda sistematik deneysel araştırmaların başlamasından çok önce, görmeyenlerin tanıklıklarından şu sonuca varılmıştır: Görmeyenlerin düşsel yaratıcılıkları görenlerin düşsel yaratıcılıkları kadar önemlidir. Uyuyanları farklı zamanlarda uyandırarak uyku evrelerinin keşfinden sonra sürdürülen deneyler bu noktayı doğrulamıştır (Kerr, 1993). Görsel imgelerin varlığı dışında görmeyenlerin –doğuştan kör olanların da– rüyalarının özellikleri görenlerinkinden pek farklı değildi. Görmeyenlerin rüyalarında da görenlerin rüyalarındaki kadar olay, yer, kişi vb. bulunur. Bu rüyalarda biçimlerden (sözgelimi "uzun bir salon"), mesafeden ya da konumdan söz edilmesiyle ilgili göndermeler vardır. Görsel imgelerin varlığıyla ilgili olarak bunların, görme becerilerini 7 yaşında ya da daha sonra kaybedenlerde bulundukları söylenebilir ama doğuştan görme engelli olanların rüyalarında bu imgeler yoktur. Daha yakın dönemde yapılan bir

araştırmaya (Bertolo *ve ark.*) göre bu son noktaya biraz karşı çıkmıştır. Elde edilen sonuçlar göstermiştir ki doğuştan görme engelli olanlar uyandıklarında rüyalarıyla ilgili olarak oldukça belirgin uzamsal duyumlardan söz edebilmektedirler. Bu durum 1970'lerde sürdürülen (Kerr, 1993) uzamsal hayal kurma kapasiteleri üstüne araştırmaları doğrulamaktadır. Görmeyenler zihinsel imgelerle ilgili testler bağlamında, sözelimi 180 derecelik bir dönüşten sonra, bir biçimi düşünme kapasitesi konusunda görenler kadar başarılıdırlar. Sonuçta, görme engellilerin rüyalarıyla ilgili elde edilen veriler şu sonucu doğrulamıştır: Rüya görmek görsel algı verilerini yeniden görmekten çok düşsel simgeler yaratmaktır.

10. Bir Rüya Nasıl Oluşur?

Zihnimiz uyku esnasında hiçbir deneme yanılma söz konusu olmadan ve şaşırtıcı bir hızla, sürekli yeni imgeler yaratabilmektedir? Burada belirginleştirilmesi ve tamamlanması gereken bir modeli özetliyorum (Montangero, 1999; 2007). Öncelikle, yaratılan bu imgelerin özel koşullarına dikkat çekmek gerekir: Bunlar düşünce faaliyetini denetlemekle yükümlü işlevlerin açık seçik biçimde gevşemesiyle gerçekleşmektedir; ayrıca imgeler ve metaforlarla dolu ve gösteren olarak çok sınırlı, somut sahnelerin gelişmesiyle ilişkilidirler. Bu koşulların ilki tutarlılık açısından boşluklardan sorumludur ama daha geniş bir hayal gücüne olanak tanır. Düşsel ifade biçimi özelliklerine gelince, burada büyük olasılıkla arkaik bir dil söz konusudur ve bu dil kesinlikle çok az zihinsel çaba gerektirir ve dolayısıyla uykunun dinlendiriciliğine saygılıdır. Öte yandan bu ifade biçimi soyut ya da çok farklı unsurlar içeren düşünce içeriklerinin aktarımını gerektirir.

Bir rüyanın oluşmasında dört bilişsel süreç vardır:

■ *Rüyaların oluşmasında ilk başta içeriklerini meydana getiren anlamlar etkindir.* Bu etkin olma durumu duygulanım yüklü ve gündüzleri yeteri kadar üstünde durulmayan bir uğraş ya da deneye yönelmiştir; sözgelimi umut ya da korku doğuran, gelecekteki bir olay veya anında unutulmaya çalışılan bir gün önce akla gelen ilginç ya da endişe verici bir düşünce. Bu ilk içerikten itibaren anlam süreci genişlemeye başlar. Foulkes'in de söylediği gibi "yaygın değildir" yani rastlantısaldır. Bu süreç anlamsal ağlar içinde büyük bir genişlik kazanır. Bir yandan, ilk unsurun dağılımcı sınıfının büyük bölümünü harekete geçirir: yeni ölen John Amca'nın hatırlanması "amca" kavramını ve diğer amcaların düşünülmesini ya da bir süreçle bağlı olayın anısı "aktarım araçları" olan birleştirici sınıfı ve bu araçların çoğunu etkin kılar. Öte yandan etkin kılma ilk unsurun katıldığı kolektif sınıf içinde de görülür: John Amca'nın hatırlanması ona yakın olan her şeyi faaliyete geçirir; oturduğu yer, kışın taktığı özel kasketi, koleksiyonunu yaptığı eski eşyalar vb.

■ *İkinci aşamada faaliyete geçmiş olan bu ağlar içindeki unsurların* seçilmesi devreye girer ve burada amaç bunları bir araya getirip, görülen bir rüyanın içeriğini oluşturmaktır. Seçim John Amca'nın eksiksiz biçimde tasvir edilmesini yeğleyebilir ama sadece kasketi ya da bazı eski eşyalarıyla hatırlanması da mümkündür. Bu seçimde John Amca yerine Julien Amca'nın seçilmesi de mümkün olabilir çünkü John'dan daha sık görülen Julien'in tasvir edilmesi daha kolaydır. Yoğunluk olgusu bağımsız bir birimin, sözgelimi bir bireyin ya da bir yerin bölünüp ayrılabilceğini ve başka bir bağımsız birim içine yerleştirilebileceğini açık seçik biçimde gösterir; Julien'in yüzü John'un bedenine yerleştirilebilir.

■ *Bu yerleştirme düşsel yaratımın daha sonraki aşamasını, seçilmiş unsurların katılmasını ya da bitleştirilmesini oluşturur.* Çeşitli kaynaklardan gelen bağımsız birim parçalarının ya da

bağımsız birimlerin bir araya toplanması olasılığı rüyalarda temel özgünlük ve yaratma kaynağıdır. Kimileri bu düzenlemelerde yanlışlıklar görür ama yakınlaştırmının gerekçelere dayandığı örnekleri göstermek kolaydır. Rüya gören kadının eski arkadaşı rüyada genç kadının erkek kardeşinin yüzüyle ortaya çıkar ve her ikisi de genç kadında çaresiz bir öfke uyandırabilir. Rüyasında beş tane yıldız düşüncelerinin doğru olduğuna inandırmak isteyen öğrenci, aslında tez savunmasındaki jüri üyelerini ikna etmek istemektedir. Ama bu jüri üyeleri ona yıldızlar gibi parlak ve ulaşılmaz gelmektedir.

■ *Rüyanın içeriği eksiksiz biçimde bir araya getirildiğinde, bu rüyaların hatırlanmalarında gelişme kaydedilir, bu durumda bu içeriğin sürecini araştıran sıralı bir plan devreye girer.* Bu sürecin daha önceki bir zaman diliminde olup bitenlerin bir sonucu olabileceğini ya da onunla birlikte bilinen bir olgular planı oluşturabileceğini daha ileride göreceğiz (bkz. *Rüya ve Anlatım* başlıklı bölüm) ama söz konusu olan beklenmedik bir içeriktir. Bu durumda ikinci aşama dikkat çeken yeni bir unsur getirir ve yeni olayları tetikleyebilir. Sonuç olarak sıralı planla ilgili düzenleme rüyaya tartışılmaz bir anlatı özelliği katar.

11. Rüyaların Oluşmasında Duyguların Rolü Var mıdır?

Tanıdığım bir psikanalist, rüyalarla gelen soruları anlamanın en iyi yolunun bilişsel unsura, yani bilgiyi işleyen süreçlere dayanmak olduğunu düşündüğümü öğrenince şaşırdı. “Rüyaları duygulanımları atlayarak, dolayısıyla bunları etkileyen düşünce ve duyguları görmezden gelerek açıklayabilir misiniz?”

Tabii ki yapamam bunu ve nedeni de açıktır: bilişsel süreç tümüyle motivasyonlarımızın ve duygulanımlarımızın

emrindedir. Uyanıkken çok soyut ve duygulardan uzak olan eylemlerimizi örnek olarak alalım; kuramsal bir sorunun çözümüne katkıda bulunmak isteyen bir matematikçinin ya da insan davranışlarını inceleyen ama psikolog ve epistemolog Jean Piaget gibi duygusal özellikleri dışlayan bir bilim insanının eylemleri gibi. Piaget yaşamını bilim alanlarında ve çocuklarda bilgilerin gelişmesini incelemeye adanmıştı. 1930'ların ikinci yarısından başlayarak bu sorulara açıklık kazandırabilmek için çok soyut modeller ve kavramlar önerir. Büyük psikolog Pierre Janet son görüşmelerinde ona, "Çok soyut-sunuz!" demiştir. Piaget, bebeklerin tutumlarını özdeşleşme ve uyum sağlama gibi çok genel biyolojik süreçler yardımıyla ya da okul çağındaki çocukların akıl yürütme yöntemlerine uyguladığı matematiğe dayalı bir modelle açıklamıştır. Matematikçi ve Piaget niçin yorulmak bilmeden kuramsal çalışmalarını sürdürmüşlerdir? Birinci neden bu konulara ilgi duymalarıdır; ikincisi bilimsel ortamlarının tanınmasını istemeleri ve dolayısıyla da öz saygılarının tatmin edilmesini beklemleriydi. Nihayet, anksiyete gibi olumsuz duyguları saf dışı etmek için çalışmalarına gömülüyorlardı. Motivasyonları ve duyguları çalışmalarının itici gücüydü.

Ama biz şimdi rüyalarımıza dönelim. İleriki sayfalarda göreceğimiz gibi (bkz. Soru 23) rüya konusunda çok sayıda deneysel uzman bilişsel düşüncelerden esinlenerek rüyalarda duyguların sıklığını, yoğunluğunu ve özelliklerini araştırmışlardır ama burada söz konusu olan rüyalardaki duygulanımlar değil, bunların rüyaların oluşumunda oynadıkları önemli roldür.

Bilişsel psikoterapinin kurucusu Beck, depresif kişilerin rüyaları üzerine yaptığı ilk araştırmalarında depresif olmayanların rüyalarına göre çok yüksek oranda olumsuz olay bulmuştur. Başarısızlıklar, şanssızlıklar ve sıkıntı verici durumlar bu rüyalarda fazlasıyla görülmüştür (Beck & Ward, 1961). Daha genel olarak bakıldığında düşsel içerikleri rüya

süreçlerinin seçmiş olduğu kesin gibidir çünkü bunlar duygulanımlarla yüklü uyanıklık unsurlarıyla (yerler, varlıklar, objeler ve olaylar) bağlantılıdır. Duygulanımlar baskın karakter ya da duygular olabilir; derin bir ilgiden korkuların, sevinçlerin vb. çarpıcı etkilerine kadar uzanan bir yelpaze. Rüyalarda mesleki meraklar da yansıtılır: Mimarların rüyalarında çok büyük ölçüde bina vardır, plastik sanatla ilgilenen kişilerin rüyalarında çarpıcı biçimler ve renkler bulunur, müzisyenlerin rüyaları ise melodilerle dolu olur. İnsan ne iş yaparsa yapsın rüyalarda daha çok kayıtsız biçimde algılanan unsurlar bile ilgi ve duygular açısından çok doyurucu deneyimlerle ilişkilidir. Bu konuda ilk bakışta çok dağınık ve pek anlaşılmayan bir rüya anlatısını ve rüyanın içeriğini yansıtan yaşanmış olayları örnek olarak aktarıyoruz. Kırkına yaklaşmış bir kadın olan Chantal'ın rüyası. Hatta bu rüyaya, "İlerle-meye devam etmek gerekir" adını verebiliriz.

1. Başı sonu belli olmayan bir yolda yürüyorum. Geniş bir virajla yukarı doğru çıkan yolun bir kısmını açık seçik görüyorum. Bacaklarımı ve ayaklarımı da fark ediyorum... Yaşlı bir kadın gibi mavi ayakkabılarım var. Kendimi çok yorgun hissediyorum... Çok fazla yürümüş gibiyim.

2. Açık gri elbiseli ve gri saçlı bir adam geliyor yanıma.

3. "Çok yorgunum," diyorum bu adama. Elimde hiçbir özelliği olmayan, alelade bir zarf var. Zarfın üzerinde bir adres ve bir pul var. Zarfın arkasına Jennifer kelimesi yazılmış.

4. Bir havuzun kenarındayım ve yanımda gri saçlı adam yok; bu sefer kızımın eski arkadaşı Linda var yanımda. Havuzun suyu kirli; dal, kâğıt dolu ve bu havuza girilemeyeceğini düşünüyorum.

5. Linda havuzun kenarına oturuyor bacaklarını suya daldırıyor.

6. "Sen ne yapmak istiyorsun? Hiç acelen yok!" diyor bana. Ama ben bir amacım olduğunu hissediyorum. Vazgeçmek istemiyorum. Yürümeye devam etmem gerekiyor.

7. Elimdeki mektuba bakıyorum ve zarfa pul yapıştırmanın aptalca bir şey olduğunu düşünüyorum çünkü kendi elimle onu hocaya vereceğim.

8. Birdenbire elimdeki mektup yok oluyor ve yerine üzerinde çok şık bir kıyafet bulunan bir Barbie bebek geliyor. Siz beni bu sırada uyandırdınız.

Ertesi sabah gece anlattığı şeyleri okuduğunda ve bunları kafasında canlandırdığını ve yaşadığını söylediğinde Chantal gözlemcinin, temel anılarına yönelik sorularına cevap vermiştir:

“Uzun süre yürümek zorunda ve yorgun rağmen yolunuza devam etme konusunda aklınıza hangi anı geliyor?”

“Dün akşam yatarken sürmenaj olmuşum gibi bir hisse kapıldım; yapacak çok işim vardı sanki ve bu işleri yapamayacaktım.”

“Geniş bir virajla yukarı doğru çıkan yol?”

“Aklıma gelen, çocukluğumda oynadığım “bin sınır” adlı bir kutu oyunu. Çok severdim bu oyunu. Rüyamda gördüğüm yol, içinde bu oyunun bulunduğu kutunun kapağındaki gibiydi.”

“Yaşlı bir kadının ayağındaki mavi ayakkabılar?”

“Hem annemin ayakkabıları hem de benim ayakkabılarım. Topuklarını yaptırmıştım. Dün evde giydim ve tamir ettirmeme gerek olmadığını düşündüm, çok eskimişlerdi çünkü.”

“Yanınıza gelen adam?”

“Staj yapmak için başvurduğum kuruma stajyerler alan adam aklıma geliyor. Ataerkil bir tavrı vardı ve onun güçlü, benim güçsüz olmam beni adeta kudurtuyordu.”

“Yorgun olduğunuzu söylemeniz?”

“Dün kocama sürmenaj olduğumdan yakındım. Duyarlı biri değil.”

“Pullu zarf?”

“İki hafta önce, kızım dizini sakatladı. Radyolog önemli olduğunu söyledi ve çocuk hastalıkları uzmanının açıklama

yapacağını bildirdi. Aradan iki gün geçmesine rağmen röntgenler eline geçmemişti uzmanın. Radyoloğa telefon ettim ve röntgenlerin postayla gönderildiğini söylediler. Düşündüm; acildi, niçin kargoyla göndermelerini istememiştim?”

“Jennifer?”

“Kızımın arkadaşı, o da geçen yıl dizini sakatladı.”

“Havuz?”

“Bir arkadaşın bahçesindeki bir havuzu hatırlatıyor, 8 yaşımdan 13 yaşına kadar bu havuzda yüzmüştüm. Ama o zamanlar temizdi, içine girme arzusu uyandırıyordu.”

“Barbie bebek?”

“O kızın evinde Barbie bebeklerle dolu bir valiz vardı ve havuzdan çıktıktan sonra bu bebeklerle çok oynardım. Geçen yıl, küçük kızım bütün bu Barbieleri atmak istedi. Ona birkaç tanesini atmaması gerektiğini dile getirdim. Kocamsa şakayla karışık bu bebeklerle benim oynamak istediğimi söyledi.”

“Linda?”

“Üç yıl öncesine kadar kızımın arkadaşıydı. Şımarık değildi, biçimsiz bir görünüşü vardı ve anne babası onu yetiştirirken hayata hazırlamıyorlardı.”

“Sen ne yapmak istiyorsun? Hiç acelen yok.”

“Birkaç hafta önce kocamın söylediği bir laf bu. Sonuç: Kızımı almaya gitmeye geç kaldım, kızım kızdı.”

“Her şeye rağmen devam etmek zorunda olma düşüncesi?”

“Kızımın diziyle ilgili olarak kocam, ‘Çok önemli bir şey olsa bile, ne olursa olsun devam etmek gerekir,’ demişti.”

Görüldüğü gibi düşsel içeriğin bütün unsurları belirli bir anıyla ilişkilidir. Sözgelimi Chantal hiç kuşkusuz yüzlerce ya da çok daha fazla yol görmüştür ve bunların bazıları kaza riski olduğundan, hoş ya da hoş olmayan bir yere götürdüğünden duygu yüklüdür. Bununla birlikte bu, yirmi yıl önce gördüğü bir yol imgesinin anısıdır. Dolayısıyla bu anı rüyada görülen yolu hatırlatan kaynaktır. Burada bizi ilgilen-

diren, anılan bütün kaynak hatıraların, ister bir gün önceye, isterse bir yıla ya da çocukluğa ait olsun, duygu dolu olaylarla bağlantılı olmasıdır. Bu bağlamda rahatlatıcı bir eğlence (kutu oyunu, havuz, bebek); cesaretin kırılması ya da yatağa girildiğinde yorgun hissetme; rahatsızlık ve stresi artıran yeni olaylar (kızının geçirdiği kaza, staj yapılacak bir yer bulma ve acele edilmediğinde yaşanan terslikler) söz konusu olabilir. Bazı anılar onlara bağlı olan duygular nedeniyle değil, beraberinde getirdikleri düşünceler nedeniyle öne çıkarlar. Kutu oyunu imgesi büyük olasılıkla çağrıştırdığı sözlü ifade nedeniyle seçilmiştir: "Bin Sınır" yani kat edilmesi çok uzun bir yol düşüncesi. Aynı şekilde ayakkabılar da yıpranma ve yaşlılık düşüncesi verir. Sonuçta, bu örnekte, uykuda düşünceyi şu ya da bu içeriğe yönelten duyguların önemini görüyoruz.

Rüyalar Bilimsel Düşünceyle İncelenebilir mi?

Şimdiye kadar sorulan sorulara cevap verebilmek için rüyalar üstüne araştırmaların sonuçlarından yararlandık; rüya tanımını örneklendirmek ve kaynak anıların heyecanlarla dolu olduklarını göstermek için içerik örnekleri gösterdik; rüyaların hatırlanma sıklığı, çocukların gördükleri rüyaların gelişimi üzerine araştırmaların sonuçlarından söz ettik. Bununla birlikte rüya ve insan yaşamının başka durumları üstüne deneyler yapılması o kadar kolay değildir; en azından herkes için kolay değildir. Başkalarıyla ilgili olarak doğrudan doğruya gözlemlenemeyen ve bellekteki izleri uçup giden bir olguyu belli bir nesnellikle incelemek gerçekten mümkün müdür? Cevap evetse bu nasıl olabilir?

12. Doğrudan Doğruya Gözlemlenemeyen, Bilimsel Olarak İncelenebilir mi?

Öncelikle “bilimsel olarak” ifadesinin anlamında anlaşmak gerekir. Burada söz konusu olan merak, tanıma, bilme açlığı, olası en geçerli bilgileri bulma gerekliliğidir. Bu amaçla farklı yöntemlerden yararlanılabilir. Sözelimi, bilimsel bir girişim mutlak biçimde doğrudan bir gözlemi ve incelenen bir olgunun düzenlenmesini gerekli kılmaz. Einstein görellik kuramını varsayımsal durumlar, karmaşık düşünceler ve hesaplarla geliştirmiştir; kuramıyla öngördüğü olgular ancak

daha sonraları gözlemlenebilmiş ve bunların doğrulukları da daha sonra kanıtlanabilmiştir. Aynı şekilde, astrofizik alanında evrenin kökenindeki ilk patlama –Big Bang– kavramı kesinlikle doğrudan bir gözlemin sonucu değildir ve Big Bang’den yaklaşık 13 milyar yıl sonra gözlemlenen olgulardan elde edilen çıkarsamanın sonucudur; söz konusu olgular galaksilerin gitgide uzaklaşmalarını göstermiştir. Bilimsel psikoloji bağlamında, doğrudan gözlemin olmaması bir kusur, bir engel gibi görülseydi zihinsel durumlar ve süreçlerle ilgili bir araştırma alanı olmazdı. Sözgelimi belleğe yönelik bilimsel bir yaklaşım olduğunu ve bu sayede bu işlevin farklı özelliklerini ve bellekte depolamanın, öğrenilenlerin akılda tutulmasının ve anıların oluşmasının yasalarını öğrenebildiğimizi kimse reddedemez. Oysa bellek üstüne araştırmaların bir bölümü deneklerin bir içebakış çalışmasına dayanır. Sözgelimi bu deneklerin, kendilerine gösterilen ya da söylenen şeyler –kelimeler ya da görüntüler– arasında daha önce de gördüklerini ya da işittiklerini düşündükleri şeyleri belirtmeleri gerekir; ayrıca otobiyografik bir olayı hatırlamaları, yani mutlaka sözel ve geçmişte olması gerekmeyen bir deneyimi de sözlü olarak anmaları gerekir. Rüyaların öykülerinin irdelenmesi esnasında olup bitenler de aynıdır.

Duygular üstüne araştırmalar konusunda da bütünüyle farklı bir durum söz konusu değildir. Hiç kuşkusuz bunlara eşlik eden bazı olgular gözlemlenebilir –yüz ifadesinin, sesin ya da bazı fizyolojik durumların titiz bir incelemesiyle (cildin iletkenliği, beynin bazı bölgelerinin etkinliği) bir duygu durumu ortaya çıkarılabilir– ama içebakış olmadan hiç kimse o duygunun ne olduğunu anlayamaz, benzer iki duygu, suçluluk ve utanma arasında ayrım yapamaz. Ayrıca duygular üzerine yapılan araştırma ve incelemeler bilişsel değerlendirmelerin –bir başka deyişle bir durum için uygun görülen anlamın– çok büyük olan önemini kanıtlamıştır (Frijda,

1986). Bu konuyla ilgili bir örnek vermek amacıyla kişisel bir anekdotu aktaracağım; bu örnek aynı zamanda, daha ileride, fizyolojik olguların psikolojik bir süreçle tetiklenmesi konusunda da bizim için aydınlatıcı olacaktır.

1990'ların ortasında İtalya'da, Bologna'daydım ve bu kentte dilencilerin çok saldırgan oldukları konusunda uyarılmışlardı. Bir gün, üniversiteden kaldığım yere dönerken, bir dilenci çıktı önüme ve sadaka istedi, vermedim. Bağırarak İtalyanca bir şey söyledi ama ben anlamadım. Özellikle ses tonu şaşırttı beni, yoluma devam ettim. Daha önce uyarılmış olduğum için fazla üstünde durmadım olayın. Birkaç adım atmıştım ki dilencinin aynı kelimeyi bu kez bir İtalyan'a söylediğini duydum. İtalyan öylesine kükredi ki arkama döndüm. Karşımda dilenciye öfkeyle ve el kol hareketleriyle, kıpkırmızı bir yüzle azarlayan bir adam gördüm. Öfkesinin nedeni anlamını benim bilmediğim ama onun bildiği bir kelimeydi; kendisine yöneltilen ve ağır bir hakaret içeren bu kelime bir şakanın içinde geçse gülümsetebilirdi. Dolayısıyla bu, duyguyu oluşturan durumun (bu örnekte dilencinin telaffuz ettiği kelimenin anlaşılması ve kabul edilemez bulunması) bilişsel değerlendirmesidir. Bununla birlikte duygular üzerine yapılan çalışmalarda bu değerlendirmeyi anlayabilmek için deneklerin düşüncelerini de bilmek gerekir.

Rüyalara dönersek, ortada şöyle bir gerçek vardır: Rüya zihinlerde olup bitenleri anlayabilmek için doğrudan doğruya gözlemlenemeyen ve deneklerin sorgulanmasını gerektiren tek araştırma ve inceleme alanı değildir.

13. Anlatılan Rüyalar Güvenilir midir?

İnandırıcı bir rüya incelemesinin ilk koşulu düşsel deneyimi güvenilir kılan betimlemelere ulaşmaktır. Sözel bir betimleme bir rüyanın eksiksiz bir cevabı olamaz çünkü rüya özellik-

le sözel olmayan –görsel, işitsel, kinestetik vb.– izlenimlerden oluşur. Bununla birlikte söz aracılığıyla özyaşamöyküsel bir sahne hakkında doğru bir fikir verebilirim, bir rüyanın önemli bölümünü sözel olarak aktarabilirim. Bunun için iki koşula uymak gerekir:

- Öncelikle rüyanın uyandıktan hemen sonra hatırlanması ve zihinden geçirilmesi,
- İkincisi, hemen arkadan sözlü ya da yazılı bir özet çıkarılması.

Bu iki koşul, orta vadede rüyanın bellekteki içeriğini belirleyecektir ve özetin okunması –ya da dinlenmesi– daha sonra hatırlamanın çok etkili bir işareti olacaktır. Böylelikle Cenevre Üniversitesi rüya araştırmaları laboratuvarında kullanılan yönteme göre ikili bir sorgulama aracılığıyla veriler toplanabilir: biri gece, diğeri ertesi sabah olmak üzere, gece yazılmış olan öyküsünün yeniden okunması (Montangero, 1999; Montangero *ve ark.*, 1996). Denekleri gece uyandırmak rüya anlatıları derleme konusunda maksimum olanaklar sunar. Rüyanın anısının olabildiğince taze olduğu ve anlatının kaydedilmesine olanak sağladığı anın yakalanmasını sağlar. Ertesi günkü konuşma düşsel deneyim ve kaynakları üstüne olası en fazla bilginin toplanmasını sağlar: rüya gören kişinin rüyanın içeriğinin unsurlarıyla ilgili anıları, düşünceleri ve duyguları. Sorular sorarak en yüksek düzeyde düşsel deneyim bilgisine sahip olduklarını söyleyen başka araştırmacılar da olmuştur ama onlar bu sonuçlara denekleri geceleri uyandırarak varmışlardır (Cavallero & Cigogna, 1993; Strauch & Meier, 1996). Ertesi gün soru sormaktan vazgeçmişlerdir çünkü ilgili kişi gece anlattıklarını dinlememiş ya da yeniden okumamışsa anlattığı rüyalarla ilgili olarak daha az ayrıntılı bilgi verir ya da atlamalar ve eklemeler yapar (Bosinelli *ve ark.*, 1978; Cigogna *ve ark.*, 1984).

Buna karşılık gece anlatılanların okunması rüya deneyimini hatırlatır; “Evet, gördüğüm rüyayı zihnimde yeniden canlandırıyorum,” denir ve deney yapan kişinin her zaman açık olan ve etkilemeye çalışmayan soruları mükemmel sonuçlar verir. Sorulara muhatap olan, güçlü bir uyku baskısı altında olmayan ve bir an önce yeniden uykuya dalma gibi bir kaygısı bulunmayan kişi yer, kişiler ve konumlarıyla, eylemler ve olaylarla ilgili olarak kesin bilgiler ortaya koyar. Var olduklarına inanılan unsurların olmadığını da öne sürer: “Yüzünü görmüyordum” ya da “Arabanın direksiyonu yoktu”. Kişi o zaman birdenbire gece anlatılanları yanlış anladığını ya da ayrıntılı bilgiler vermek amacıyla değil, ana hatlarıyla aktarması gereken bu anlatıda önemli bir noktanın unutulduğunu fark eder. Ertesi gün tamamlanan anlatıda düşsel deneyim daha tutarlı gözükmez aksine birtakım fanteziler ya da tuhaflıklar ortaya çıkabilir; ama daha eksiksiz gözükür.

Görülen, daha sonra gece anlatılan bir içeriğin daha eksiksiz ve ertesi gün geçerli olabilecek bir betimlemeye uygun düşebileceğini nasıl bilebiliriz? Bir incelemede, gece uyandırılarak anlatılan bir rüyayla aynı kişilerin başka bir gece anlattıkları şeyler karşılaştırılmış ve denekler uyandırılarak uykuyla rüyanın görüldüğü aynı evre ve aynı çevrim içinde 4 dakikalık bir video kaydı yapılmıştır... (Montangero *ve ark.*, 2003). Ertesi gün, deneklerin her biri gece anlattığı ve akabinde yazıya geçirilen şeyleri okur, gözlemci daha sonra her denekten gece görmüş olduğu şeyleri (rüya ya da video) olabildiğince ayrıntılı biçimde anlatmasını ister; bulanık ya da belirsiz olanlar da dahil olmak üzere. Bu vesileyle yeni elde edilen bilgi miktarının video kaydı ve rüya için de aynı olduğu anlaşılmıştır. Sabahleyin yeni eklenen şeyler –yeni bağımsız birimlerden çok yeni özellikler; sözelimi, yeni kişilerden se kıyafetlerin özelliği ve sıklığı; görülen yerlere ekleme yapma– rüya ve video kayıtlarıyla benzerlik göstermiştir. Video

kayıtlarına sabahleyin yapılan eklemelerinin gece anlatılanlara denk düşüp düşmediğini denetlemek mümkün olmuştur. Bu, yeni bilgilerin yaklaşık %90'ı için geçerlidir. Ayrıca 20 denekten 6'sı gece kaydedilen videoda hata yapmışlardır; sözelimi geceleyin, "Duvar saati 9'u gösteriyordu," demelerine rağmen bu yanlışlarını sabahleyin düzeltmişlerdir: "Saat 9'a 5 vardı; 9 değildi." Dolayısıyla oran ve kategori bağlamında videonunkilere benzeyen yeni elde edilen bilgilerin uyku esnasında görülenlere denk düşmediğini söyleyebilmek için geçerli hiçbir neden yoktur.

Kimi zaman iddia edildiği gibi anlatılan rüyaların uyanıldıktan sonra uydurulmuş rüyalar olduğu düşüncesini hemen şimdi saf dışı etmemiz gerekir. Bu, çok tuhaf bir düşüncedir. Denek rüya gördüğü uykudan –ve çoğu zaman normal, yavaş uykudan– uyanır uyanmaz hayallerin gerçekten ayrılmasını sağlayan "gerçeklik testleri" yeniden yapılır. Bu, ayrıca bir kâbustan uyandığımız anda kâbusun kesinlikle geçmişten gelen, sanrılı bir deneyim olduğunu gösterir. Bizi uyandıran, içeriğin verdiği büyük korkudur ve daha sonra bu içeriği yaşıya geçirebiliriz.

Rüyaların uykuda görülen özel deneyimleri yansıttığını gösteren diğer işaretler nelerdir?

■ *Birincisi, denekler uykunun hangi evresinde uyandıklarını bilmezler.* Bununla birlikte, bir yandan, REM uykusu (paradoksal uyku), rüya gören kişinin uyandıktan sonra rüyalarını hatırlama sıklığı (yaklaşık %85) yavaş uykuya (Non-REM uykusu) göre (Evre 2 için yaklaşık %65) daha yüksektir. Öte yandan, REM uykularında, uyandıktan sonra rüyalar daha uzun anlatılır ve diğer uyku evrelerindeki uyanma durumlarında anlatılan rüyalar bu kadar uzun değildir.

■ *İkincisi, rüyaların anlatılması olay açısından, uzunluklarına göre daha zengindir ve içerik olarak sınırlıdır.* Filme çekilmiş benzer bir sahneye oranla, kesinlikle çok daha az unsur içerirler.

Bir kalabalık fark edilir ama sadece bir ya da iki kişi açık seçik görülür ya da rüya gören kişi mutfakta olur ama mutfakta aslına göre daha az eşya ve alet vardır. Kimi zaman rüyada görülen bağımsız birimlerin bir bölümü –sözelimi insanların yüzleri– belirsiz kalır. Olayların sıralı bir şekilde cereyan etmesi açısından, olay dizisinde bazı aşamalar her zaman eksik kalır. Sözelimi rüya gören bir kadın kendisini anne babasının evinin birinci katında görür ve daha sonra bir geçiş aşaması olmadan giriş katında kendisini bulur.

■ *Üçüncüsü, bir rüyanın anlatılması, uyanırken hayal edilen bir öyküye göre daha az süreklilik içerir.* Bu kesinti bazı rüya anlatılarında tam bir kopukluğa kadar gider; yer, kişi ve eylem değişikliğiyle birlikte bir sahneden diğerine ani geçişler görülür. Kısmen gerçekdışı bir rüyanın örneklendirilmesi açısından daha önce anlatılan hayaletlerin seslerinin kaydedildiği rüya örneğini hatırlayın: Rüya gören kişi erkek kardeşiyle birlikte odasındadır, sonra geçiş evresi olmadan, başka kişilerle birlikte uyku laboratuvarında bulur kendini.

■ *Dördüncü olarak, anlatılan rüyalar nicelik olarak çok farklıdır ama en azından yirmi kadar rüyanın ortalama olarak, yaklaşık %20'si uyanırken pek hayal edilmeyen, uygun düşmeyen şeylerle doludur.* Sözelimi bir genç kadın rüyasında tartışan iki kişi görür... İkisi de farklı giyinmiştir ve saç biçimleri de farklıdır. *Bir gece, rüyamda, yardımına ihtiyacı olan insanları sakladığım bir mahzenin kapısını açıyorum, içeriden bir cüce çıkıyor, bana bakmadan geçiyor, Roma askerlerinininkine benzeyen bir kıyafet var üzerinde.* Anlatılan rüyalarda birtakım özel tuhaflıklar da olur, sözelimi yoğunlaştırmalar –bir başka deyişle iki farklı kaynağın unsurlarıyla oluşmuş bir yer, kişi ya da obje– ya da görselleştirilmeden var olan unsurlar: “Erkek kardeşimle konuşuyordum ama onu hiç görselleştirmedim” ya da “Mutfığım arkamda, aslında olduğundan daha büyüktü; bunu biliyordum ama odanın bu parçasını hiç görmedim.” Rüya da yer

alan kişilerin bu tür düşsel tuhaflıklardan habersiz olmaları gerektiğini belirtmek gerekir.

Rüya anlatılarının uyku esnasında zihinsel deneyimi çok iyi aktardıkları söylenebilecek bu tür işaretler listesini bitirirken LaBerge'in (1985) bilinçli rüyalar yani insanın rüya gördüğünün bilincinde olduğu rüyalarla ilgili araştırmaları da analım. Bazı deneklerin bilinçlenmeye başladıkları bir anda yaptıkları göz hareketlerini gören LaBerge onları kimi zaman göz işaretinden sonra, kimi zaman göz işaretini görmeden uyandırır. Söz konusu denekler bir işaretten –yazıcının aktardığı şekilde uyurken yapılmış– sonra bilinçli bir rüya görmüş olduklarını doğrulamışlardır.

Bundan sonra denekler alışık olmadıkları bir ortamda –uyku laboratuvarı ya da rüya araştırmaları merkezi– uyandırıldıklarında verilerin toplanması sorunu gündeme gelir. Kimi zaman, evde kendiliğinden hatırlanan rüya anlatılarıyla karşılaştırıldıklarında böyle bir yönteme kuşkuyla bakılır. Bununla birlikte içerik analizi uzmanlarının (Domhoff, 1996) karşılaştırmalı incelemeleri bu iki durumda elde edilmiş veriler arasında bir fark olmadığını göstermiştir. Hiç kuşkusuz, bazı içeriklerin oranında farklılıklar gözlemlenir. Sözgelimi laboratuvarda görülen rüyalarda yerle ilişkili içerikler azdır: deney yapan kişi, elektrotlar ya da bir rüya anlatma amacı. Öte yandan, insanın kendi evinde gördüğü rüyalarda fantezist ve duygusal özellik daha sık görülür: bunun nedeni bu rüyaların ters bir örnek oluşturmasıdır çünkü gecenin sonundaki rüyalarımızı (genelde birkaç saat önce görülen rüyalara göre daha fantezist olan) ya da gece boyunca gördüğümüz, özellikle de tuhaf olan rüyalarımızı veya kâbusları hatırlarız.

Denekler uykularının farklı safhalarında uyandırılarak rüyaların daha eksiksiz ve daha belirgin özellikli bir örneği elde edilir. Laboratuvarda derlenen rüya anılarının çok büyük bir

çeşitlilik göstermesi bir rüya oluşturma'nın farklı olabilirliklerini örneklendiren iradedışı düşünce ürünlerinin söz konusu olduğunu kanıtlar. Uyku esnasındaki zihinsel içeriklerin özetleri ister bir laboratuvar'da isterse bir rüya güncesinde toplanmış olsun bunlar, bu içerikleri bilmenin tek yoludur. Hiçbir beyinsel faaliyet bir rüyada hangi özel anının canlandığını ve düşsel olaylar dizisinin nasıl örgütlendiğini göstermez.

14. Rüyaların İncelenmesine Yönelik Farklı Yöntemler Var mıdır?

Rüyaların geçerli bir yeniden inşasını elde edebileceklerini bilen araştırmacılar bu konuyu deneysel biçimde irdelemek için nasıl çalışıyorlar?

■ *Bu alanda gerçekleştirilen araştırma türlerinden ilki herhangi bir değişkenin irdelenen olgu üstünde bir etkisinin olup olamayacağına test eder.* Sözgelimi rüyalarının içeriklerinin temelinde algıların bulunduğunu ileri süren bir tezi test etmek için uykudan önce algılanan –izlenen bir film, takılan bir renkli gözlük– ya da uyku esnasında algılanan şeylerin irdelenmesi gerekir; sözgelimi deneyi yapan kişiler, birini uyandırmadan önce elinde su buharlaştırırlar, bir kelime söylerler ya da aydınlatılan bir objeyi gösterirler (uyku esnasında göz kapakları yan açıktır). Uykudan önceki farklı rüya deneylerinin içeriği üzerindeki olası etki de irdelenmiştir: gündelik bir meşguliyeti düşünmek, problem çözmek ya da video oyunu oynamak. Rüyaların içeriği üstüne bilinen faaliyetlerin ve deneyimlerin rolüyle ilgili olarak gerçekleştirilen başka bazı incelemelerde iki ayrı grupta toplanan bazı kişilerin faaliyetleri ve farklı deneyimler karşılaştırılmıştır: spor dalında öğrenim gören ve psikoloji okuyan öğrenciler; profesyonel müzisyenler ve mü-

zisyen olmayanlar; savaşta olan bir ülkede yaşayan çocuklar ve sakin bir yerde yaşayan aynı kültürün çocukları.

Gene bu birinci tip deneyler çerçevesi içinde (rüyaların bazı özellikleri üstüne bir değişkenin etkisini test etmek) bazı araştırmacılar bilimsel beceri düzeyi ile rüyaların anlatılma sıklığı ya da biçimi arasındaki bağlantıyı incelemişlerdir. Sözgelimi bellek kapasitelerinin ve dil aracılığıyla açıklamanın rolü üstünde durulmuş, çocuğun genel bilişsel gelişme düzeyiyle ilgilenilmiştir (Foulkes, 1982); kimileri ise yetişkinde mekân tasarlama becerilerinin rolünü incelemiştir (Kerr, 1993). Ayrıca rüyaların içeriği üstüne beyinle ilgili psikolojik olayların etkisi üzerine de araştırmalar yapılmıştır (bkz.; aş. "Rüya ve beyin" başlıklı bölüm). Bu çalışmalar bağlamında denek uyandıktan sonra farklı uyku evrelerinde ya da hızlı göz hareketi esnasında (REM uykusunda ortaya çıkan) elde edilen sonuçlar göz hareketlerinin görülmediği evrelerle karşılaştırılmıştır. Bu deneylerin sonuçlarını daha ileride ayrıntılı biçimde vermeden önce burada şunu belirtelim ki incelenen etkenlerin çoğunun düşsel içerik üstünde belli bir etkisi vardır ancak bunların hiçbiri rüya görmek için gerekli ya da bir rüyanın özel içeriğinin önceden bilinmesini sağlayan bir koşul değildir.

■ *Hipotezler testinden çok araştırmaya odaklanan ikinci bir araştırma tipi* rüyalarının özelliklerinin ve görülme süreçlerinin bilinmesinde ilerlemeler sağlamıştır. Burada araştırmacılar psikolojide ya da psikolojiye yakın disiplinlerde kullanılan analiz araçları yardımıyla anlatılan rüyaları incelemişlerdir. Sözgelimi rüyaların sıralı örgütlenmesini kavrayabilmek için bir anlatıyı bölümlere ve bunlardan her birini de üçe bölen anlatım kuralları uygulanmıştır: giriş, gelişme ve sonuç (Cipolli ve Poli, 1992). Aynı problem, bir zaman dizisi içinde anlatılanlar bölünüp o an ile daha sonraki an arasındaki özellikler tanımlanarak ele alınmıştır: nedensellik, teleonomi

(araçtan amaca), bilinen ilişki ya da “script” vb. bağı (Reis *ve ark.*, 1999). İçerik analizi ve daha başka birçok araştırma yapılmış ve bu bağlamda bazı kategoriler –kişiler, yerler, duygular vb.– ve bazı alt kategoriler –erkekler ve kadınlar, tanıdıklar ve yabancılar– değerlendirilmiştir. Bu araştırmaların öncüleri olan Hall ve Van de Castle (1966) bu kategorilerden bazılarını tanımlamış ve sıklıklarını ölçmüş, Domhoff (1996) günümüzde de yararlanılan bu kategorileştirmeyi yeniden ele almış ve geliştirmiştir. Schneider ve Domhoff, 1999’dan sonra daha pratik ve daha az çaba gerektiren –bazı kategorilere ait olan kelimelerin bir bilgisayar programıyla sayılması gibi– bir model önermişlerdir. Bu teknikler tek bir rüyaya değil, birçok rüya içeren bir örneğe uygulanabilirler. Bunlar rüyalarda en çok yer alan unsurların bilinmesini sağlamanın da ötesinde çeşitli değişkenlerin –bireylerin cinsiyetleri, kültürel ortam, bireysel meşguliyetler ve uğraşlar– rollerini öğrenme olanağı sunar. Rüyalar üzerine yapılan bu belli başlı araştırma tipleri ve konuları sunumunu bitirirken bazı bilim insanlarının bu içeriğin sadece bir özelliği üstünde yoğunlaşmış olduklarını belirtelim: renk ve netlik gibi görsel parametreler (Rechtschaffen & Buchignani, 1992), duyguların sıklığı ve yoğunluğu (Côté *ve ark.*, 1996; Foulkes *ve ark.*, 1988; Nielsen *ve ark.*, 1991) ya da “tuhafliklar” kategorileri yani gerçekdışı ya da şaşırtıcı özellikler (Domhoff, 2007; Dorus *ve ark.*, 1971; Villequet, 2000).

Rüyaların İçerikleri

Rüya içeriklerinin çeşitliliği sonsuzdur: gündelik yaşam özellikleri, yaşamımızın çarpıcı dönemleri, edebiyat ve sinemanın esinlendiği ya da esinlenmediği ve çok kuşkulu ya da olanaksız olaylar içerebilen hayaller. Bununla birlikte bazı durumların rüyada düşünülmemiş olduğu gözlemlenmiştir: İnsan rüyasında öldüğünü görmez. Asla kalıcı biçimde düşünülmemiş başka bazı etkinlikler de vardır: İnsan rüyasının bir bölümünü yazarak, okuyarak ya da hesap yaparak geçirmez (Hartmann, 2000), belli bir zaman ayrılır bunlara; sözelimi bir kelimenin ya da bir başlığın okunması, hızlı ve sonucu çoğu zaman yanlış olan hesaplama. Okuma, yazma ya da hesap yapma gibi eylemlerin kalıcı biçimde simgelenmesi rüyaların şu özelliğiyle uyuşmaz: olayların somut ve dinamik bir biçimde çağrışım yapması.

15. Rüyaların İçerikleri Uyku Esnasında Oluşan Algılarımızdan Etkilenir mi?

Uyku laboratuvarında yapılan ilk deneysel araştırmalar Amerika Birleşik Devletleri'nde yıllardır sürdürülen deneyci bir yaklaşımla ele alınmıştır. Bu açıdan bakıldığında bir davranış, bir ya da birçok dış uyarana verilen bir tepki olarak değerlendirilir. Dolayısıyla rüya REM uykusunu anlama olanaklarının keşfedildiği Şikago Üniversitesi laboratuvarında duyuşal uyanların rüyaların içerikleri üzerindeki etkisinin

araştırılması fikri şaşırtıcı değildir. Şunu da belirtmemiz gerekir ki bu tip araştırmalar on dokuzuncu yüzyılda Fransız hekim Alfred Maury (1862) tarafından gerçekleştirilmiştir. Onun gibi, Chicago'lu iki araştırmacı ve ondan sonra gelen bütün araştırmacılar algısal uyaranların rolü üstünde çalışmışlar, farklı uyaranların (görsel, işitsel, dokunsal, termik vb.) etkisini test etmişlerdir. İlk deneylerin çoğu bazı uyaranların –ele su serpmeye, bir şeyler söyleme, hafifçe elektrik şoku verme– yaklaşık %50 oranında etkili olduklarını göstermiştir. Bununla birlikte bu araştırmacılara göre bir uyaranın etkisinden söz edebilmek için bu uyaranla benzerliği olan herhangi bir içeriğin anlatılan rüya içinde olması gerekir. Sözelimi bir denneğin bileğine elektrik şoku verildiğinde rüyasında birinin kendisini bileğinden çektiğini gördüğünü söylemiştir (Koussak, 1991), aynı şekilde eline su serpilene bir denek rüyasını anlatırken bir ırmak gördüğünü belirtmiştir. Bütün bunlardan çıkarılan sonuca göre kimi araştırmacılar (Dement ve Wolpert, 1958) görünür uyaranların düşsel içerik üstünde hafif bir etkisinin olduğunu söylemişlerdir; rüyaların içeriklerinde özellikle uyku esnasında görülen biçim ve objeyi arayan başka bazı araştırmacılar (Rechtschaffen ve Foulkes, 1965) ise tek bir uyaran etkisi bile bulamamışlardır.

Bütün olarak bakıldığında, etkili olma olasılıkları en yüksek olanlar dokunsal uyaranlar ve sözlü ifadelerdir. Burada ilginç bir noktayı da belirtmek gerekir: duyuşsal bir uyaran rüya içeriğinin bir özelliğini etkiler gibi gözükteğünde bu unsur mevcut senaryo içinde yer alır ve çoğu zaman değişimler geçirir. Sonuç olarak rüyaların içsel olgular oldukları, dış olaylarla başlatılamayacakları ya da değiştirilemeyecekleri söylenebilir (Foulkes, 1996). Rüyalar algıların sonuçları değil, hayal ürünleridir; dolayısıyla algısal uyaranların bunların üstünde çok az etkili olduklarını söylemek normaldir.

16. En Sık Rastlanan Düşsel İçerikler Hangileridir?

İçerik analizinden yararlanan araştırmalar bütünüyle ampirik bir anlayış içinde gerçekleştirilmiştir (Hall & Van de Castle, 1966; Domhoff, 1996; Strauch & Meier, 1996). Bu bağlamda söz konusu olan, çok sayıda rüya anlatısı derlemek, daha sonra en sık görülen içerik kategorilerini araştırmaktır. Bu araştırma belli bir kuramsal çerçeve dışında yapılır; mutlaka bir hipotez gerekli değildir ve genelde bir soruya cevap vermek de şart değildir. Bununla birlikte elde edilen sonuçların bir bölümü nasıl bir rüya görüldüğü konusunda aydınlatıcı olabilir.

Kategorilerin sıklığı bağlamındaki bazı eğilimler farklı kültürlerde aynıdır: Kuzey Amerika, Batı Avrupa, Hindistan ve Japonya. Sözelimi dostluk ilişkilerine ve rüya gören kişinin karşılıklı ilişkilerde (daha sık saldırılara maruz kalan ya da kendisine dostça yaklaşılın) pasif rolüne oranla insan varlığının ve toplumsal ilişkilerinin önemli olması –rüyaların %95’inde rüya gören kadın ya da erkeğin dışında en az iki kişi ya da iki grup insan vardır (Domhoff, 1996)– durumunu örnek gösterebiliriz bu konuda. Kadınların ve erkeklerin oranları açısından gördükleri rüyalar arasındaki fark da çeşitli kültürlerde aynıdır. Erkekler rüyalarında kadınlara göre iki kat fazla erkek görürler, buna karşılık kadınların rüyalarında gördükleri erkek ve kadın sayısı aynıdır. Bu farklılıkla ve yukarıda bahsedilen diğer eğilimlerin çoğuyla ilgili hiçbir açıklama yapılmamıştır.

Buna karşılık başka bazı sonuçlar kültürlere göre değişir. Sözelimi, şiddet içeren rüyaların görülme oranı Amerika’da yaşayan kişilerde, işlenen suçların ya da cinayetlerin çok daha az görüldüğü İsviçre ya da Hollanda gibi ülkelerde yaşayanlarınkı göre çok daha yüksektir (özellikle erkeklerde). Kültürlerarası bu farklılıklar, insanın uyanırken ile

uykudayken yaşadığı zihinsel durumlar arasındaki sürekliliği gösterir. Domhoff bu konuyla ilgili olarak şöyle demiştir: “Rüyalar, insanların anlayışlarını, meşguliyetlerini ve ilgi alanlarını gösterir.” (1996, s.159). Bu sonuç, çok sayıda başka araştırmacının vardığı sonuçlarla doğrulanmıştır. Sözelimi, sportif faaliyetler, spor eğitimi gören öğrencilerin rüyalarında psikoloji öğrencilerinin rüyalarına göre çok daha fazla yer alır (Schredl&Erlacher, 2008). Müzisyenler, müzisyen olmayanlara göre rüyalarında iki kat daha fazla müzikle ilgili rüya görürler (Uga *ve ark.*) ve rüyanın işlevleri üstüne soru bölümünde gördüğümüz gibi çoğu zaman savaşta olan Gazze şeridinde yaşayan Filistinli çocukların rüyaları, Ürdün bölgelerinde yaşayan Filistinli gençlerin rüyalarına göre çok daha fazla şiddet ve tehlike içerir (Valli *ve ark.*, 2006).

Şimdi, düşsel içerik kategorilerine bakalım. Bu içeriklerin rüyalarda görülme sıklığı rüyaların doğasına dair bize en doyurucu bilgileri verir.

■ *Öncelikle görülen rüyaların çoğu gündelik yaşamda karşı karşıya kalınan durumlarla ilişkilidir.* Laboratuvarlarda rüya derlemeleri yapan ilk araştırmacıları şaşırtan olgu şudur: Rüyaların çoğu uyanık olduğumuz zamanların benzer bir kopyasını oluşturur (Snyder, 1970) ya da bir başka deyişle rüyalar, gerçeğin güvenilir bir simülasyonudur (Foulkes, 1985). Strauch ve Meier (1996) tarafından gerçekleştirilen içerik analizinin sonuçlarına göre düşsel durumların %72’si evde, sokakta ya da iş çevresinde geçmektedir. Boş zamanlarda yapılan etkinlikler ise rüyaların yaklaşık %25’ini oluştururken fantastik bir dünyada baş gösteren tuhaf olaylar rüyalarda çok az görülür. Bununla birlikte şunu da söylemek gerekir ki rüya sıradan olaylara özgün unsurlar ekler: yer değişimler, yabancılar, olayların beklenmedik biçimde gelişmesi... Bilinen bir yerin –çalışılan yer ve uyku laboratuvarı– içeriğinin farklı olduğu iki örnek gördük: çalışma masasının farklı bir yerde olması, laboratuvar da fazladan bir yatak bulunması... Ama mekânın

kendisi de olduğundan çok daha farklı gözükebilir: “Ailemi ziyarete gidiyordum. Evlerini –aslında tek katlı, toprak rengi bir evdir– yüksek, beyaz ve dar bir villa gibi görüyordum. Hiç şaşırtmamıştı beni bu durum.” Sonuç olarak söylenebilecek olan şudur: Mekânların çoğu ve insanların %50’si rüya gören kişinin bildiği yerlerle ve insanlarla örtüşmez. Öte yandan rüyada dinlenen şarkıların melodilerinin %50’si bilinen melodilerle aynı değildir (Uga ve ark., 2006). Bu sonuçların getirdiği tespit şudur: rüya görmek yaratıcı bir süreçtir, uyku esnasında düşünceler geliştirir ve sadece bellekteki içerikleri kopya etmekle yetinmez.

■ *Rüyalarda en fazla görülen eylemler; yer değiştirmeler ve karşılıklı konuşmalardır.* Kâbuslarda sık sık kovalanma durumu görülür. Bundan çıkarılabilecek bir sonuca göre rüya sahneleri değişiklik getirebilen olayların taklit edilebilmesi için tercih edilmiştir: bir sonuç üreten eylemler, yer değişikliği sonucunu getiren gidiş gelişler, yeni bir bilgi veren ya da bir tepki gerektiren sözlü ifadeler. Dolayısıyla en sık görülen rüyaların yer değiştirmelerle ilişkili olması şaşırtıcı değildir; sözgelimi toplu taşıma araçları, kapılar, merdivenler ya da pencereler. Bununla birlikte şunu unutmamamız gerekir ki ancak çok sayıda rüya anlatısı ele alındığında, bu özel unsurlar öbürlerine göre daha sık ortaya çıkar; ayrıca diğerlerine göre daha sık olmalarına rağmen çok az sayıda rüyada görülürler.

■ *Rüyadaki değişikliklerin önemi bunların geceleri kendi kendimize anlattığımız öyküler olması düşüncesiyle örtüşür.* Bunlarda kanonik öykülerin ne sürekliliği ne de askıya alınması durumu vardır ama içeriklerin sürekli değişmesi nedeniyle eğlendiricidir. Sinema televizyon yapıtları ve video klipleri düşsel içeriklerin görsel, “ekonomik” ve değişik özelliklerini taklit etmekten başka bir şey yapmaz.

■ *Kimi araştırmacılar “tipik rüyalar” dedikleri yani içerikle-ri çarpıcı olan ve birçok kişinin hayatlarında en az bir kere*

denedikleri şeylerle ilgilenirler; sözgelimi uçmak, baş döndürücü bir düşüş, dişlerini kaybetmek, insanların arasında çırılçıplak kalmak. Bu rüyalar birçok farklı insanda ortak içerikler bulunduğunu gösterirler ancak en bilindik içerikler konusunda bize bilgi vermezler. İki ay içinde görülen rüyaların anlatılmasıyla ilgili bir araştırmaya göre (Barrett, 1991) uçuş rüyaları, anlatılan rüyaların ancak %1,2'sini oluşturur ve "tipik" denilen diğer rüyalar kesinlikle çok enderdir ya da hiç yoktur. "Tipik" denilen rüyaların varlığıyla Jung'un arketip kavramı arasında bir yakınlık bulunabilir. Bu bağlamda tümel nitelikli fikirler, davranışlar ve imgeler üreten düşünce yapıları söz konusudur. Farklı kültürlerde rastlanır bunlara. Bununla birlikte bu tümel özellik tipik rüyaların niçin bu kadar az görüldüğünü açıklamaz.

17. Rüyaların Kaynağında Hangi Büyük Tema Kategorileri Vardır?

Rüyalarda kolayca tanınan temaların insanların ilgi alanlarına ve meşguliyetlerine denk düştüğünü gördük. Hemen anlaşılamayan ama rüya gören kişiyle yapılan konuşmadan sonra tanınan temalar ise aynı büyük kategoriler içinde yer alır. Sözgelimi genç bir mimar rüyasında özgün, büyük bir bina görür ve ertesi gün eski evlerin restorasyonundan başka bir şey yapmadığını ve yeni bir bina yapmak istediğini söyler. Ya da bir araştırmacı rüyasında bir konuşma yapması gerektiğini ama söyleyecek bir şey bulamadığını görür; ertesi gün, bir ödül alacağını ve yapacağı teşekkür konuşmasıyla ilgili olarak heyecanlandığını söyler.

Temalar hemen tanımlansın ya da tanımlanmasın iki büyük kategori içinde yer alırlar: özlemler ve meşguliyetler (Montangero, 1999; 2007).

■ Arzular; psikolojik arzuları –beslenme, cinsel ilişki, alkol veya uyuşturucuyu bırakmış kişiler için bunları yeniden kullanması–, duygusal arzuları –sevgi, korunma ihtiyacı, öfkeyi bastırma– ya da tercih edilen faaliyet alanlarıyla ilgili arzuları –özerklik ihtiyacı, yenilik arayışı, istenen bir işin yapılması– içerir. Bununla birlikte bu bağlamda bazı değer arzuları da söz konusu olabilir: adalet, güzellik, mesleki ilkelerin hayata geçirilmesi arzusu... İşte bir seramik sanatçısının rüyası: *“Büyük bir salondayım. Yan taraftaki bir salonun kapısından giren insanlar büyük toprak parçaları getiriyorlar. Bulduğum yer makine-salon gibi bir yer; bir tür karıştırıcı ya da yoğurucu. Getirilen malzeme buradan şahane renklere bürünmüş olarak çıkıyor, muhteşem bir şey.”* Seramikçi, ertesi gün bu sahneyi yorumlarken, bu rüyanın sanatın kendisi için ne anlam ifade ettiğini söylüyor: maddenin dönüşümü.

■ *Endişeler, sıkıntılar* belli başlı dört alt kategori içerirler: birinci kategoride ilişkilerle ilgili, çözülmemiş pratik ya da mesleki sorunlar yer alır; sözgelimi çocukların birbirlerini daha az kıskanmaları, kaybolan gözlüğü bulabilmek, bir besteyi bitirebilmek ya da resmi yapılan ideal bir binanın çatısının biçimi konusunda karar verebilmek için ne yapmak gerekir gibi konular; ikinci kategoride endişeler, yani sözgelimi çocuğun güvenliği, para sorunları, işyerinde taciz gibi anksiyete ya da stres kaynağı olan şeyler vardır; üçüncü kategori yeni bir çevreye girildiğinde ya da yeni bir amaca yönelindiğinde yeniliklerin kabullenilmesini içerir (rüya laboratuvarı temasının bu çevrede görülen rüyaların %25’inde ortaya çıkmasının nedeni budur); endişeler ve sıkıntılarla ilgili son alt kategori ise yakın gelecekle ilgili olarak arzu edilen olaylar ya da korkular, sözgelimi evlilik ya da sınavlarla ilgilidir.

18. Gündüz Kafamızı Çok Meşgul Etmiş ya da Yeteri Kadar İlgilenmediğimiz, Tartışmadığımız Bir Şeyi Rüyamızda Görür müyüz?

Uyanukken ya da rüya görürken zihnimizde bulunan içerikler arasındaki süreklilik, geceleyin görülen rüyaların içeriğinin bir önceki günün faaliyetlerine, fikirlerine ve heyecanlarına denk düştüğü anlamına gelmez. Gerçekten de bir kimsenin hangi rüyayı göreceğini kestirebilmek mümkün değildir. Gündüzleri bir düşünce örnekleri derlemesi ve bir endişeler, sıkıntılar listesi yapılırsa bu içeriklerin rüyalarda çok farklı bir oranda ortaya çıkmış oldukları görülür (Roussy *ve ark.*, 1996).

Araştırmacılar da düşsel içerikler konusunda etkin olmaya çalışmışlardır. Önce deneklere, belli başlı sıkıntıları ve endişeleri konusunda sorular sormuşlar ve bunlarla ilgili olarak bir liste çıkarmışlar, daha sonra bazı deneklerden herhangi bir sıkıntı ve endişelerini söylemelerini ve uyumadan önce bunları düşünmelerini istemişlerdir: ancak bu, sıkıntı ve endişelerin rüyada görülmesini sağlamamıştır (Saredi *ve ark.*, 1977). Başka bir araştırmadan şöyle bir sonuç çıkmıştır: Deneklerin uyumadan önce altı saat boyunca kendilerini verdikleri yoğun faaliyet gece görülen rüyaların ancak %17'sinde vardır (*bkz.* Cavallero & Cigogna, 1993). Bu noktanın yukarıda anılan Stickgold ve arkadaşlarının (2000) buluşlarıyla karışıklık oluşturduğu söylenebilir. Bu araştırmacılar zihinlerindeki şeyleri saptayabilmek amacıyla uykuya dalmalarından birkaç dakika sonra uyandırılmışlar ve şöyle bir durumla karşılaşmışlardır: Bilgisayar oyunuyla ilişkili görüntüler daha sonraki iki ya da üç gece içinde derlenen içeriklerde yoğun bir biçimde ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte daha önce değindiğimiz gibi oynanan bilgisayar oyunuyla

ilişkili görüntüler ya da düşüncelerin zihinsel içeriklerdeki oranı çok düşüktür (%10).

Uyku esnasındaki zihinsel yaratımların çok büyük bölümünün uyanırken gerçekleşen yoğun faaliyetlerle hiçbir ilgisi yoktur. Öte yandan birçok araştırma ve inceleme sonucunda gerçekleşen bir deneyim ile bunun rüyayla bütünleştirilmesi arasında bir süre olduğu görülmüştür (Nielsen *ve ark.*, 2004). Ayrıca şu da var ki bir içeriği zihinden atmak onun rüyada görülmesini büyük olasılıkla kolaylaştırır. Bu amaçla gerçekleştirilen bir deneyde 300 öğrenciye bir görüntü gösterilmiş ve bunların yarısına bu görüntüyle ilgili her türlü düşünceyi kafalarından atmaları talimatı verilmiştir (Wegner *ve ark.*, 2004). Daha sonraki gecelerde görülen ve anlatılan rüyalarla ilgili olarak şöyle bir sonuç çıkmıştır ortaya: Kafalarından düşünceyi atmaları talimatı alan öğrencilerin gördükleri rüyalarda gösterilen görüntü çok daha fazla yer almıştır.

Bütün bu olgular düşsel temaların büyük bölümünün insanlarla ilgili olduğunu ama gündüz vaktinde ya da daha önceki safhada yeterince irdelenmiş olduklarını gösterir (Montanero, 1999). Bu bağlamda varsayım şudur: Belli bir konuyu irdeleme konusunda motivasyon düzeyini değerlendirebilirsek bu temayı ele aldığımızda (yani düşüncelere, sözel olarak ifade edilme durumlarına ya da eylemlere konu olduğunda) bir motivasyon azalması gözlemleyebiliriz. Uyku esnasında, yeterince irdelenmeyen, ilginç ya da kafayı meşgul eden sorular ya da deneyimler yüksek bir motivasyon düzeyi etkisini koruyarak ortaya konur; bu nedenle bunlarla ilgili rüyalar görülür.

Bir temanın bir rüyada görülmesini kolaylaştıran bu koşullar hakkında çok daha fazla araştırma yapmak gerekiyor. Çeşitli faktörlerin rolünü daha iyi anlayabilmek ve değerlendirebilmek için buna ihtiyacımız var: duygusal bağlılık; daha önceki evreyi irdeleme yetersizliği; bir önceki gün bir temanın kısaca hatırlanmasına vesile olan bir olay olması.

Hiç kuşkusuz, bazı rüyalar bizim burada sergilediğimiz düşünceyle ters düşmüş gibi gözüktür çünkü en azından kısmen, gündüz vakti zihni çok etkileyen ya da işgal eden şeylerle ilgilidir. Bu bağlamda sözcğelimi, kaza gibi gün içerisinde travma yaratan bir olgu, yoğun bir çalışma ya da öğrenme konusu zihinde yeniden canlandırılabilir. Bununla birlikte bu olgularda bir sürmenaj durumundan ya da aşırı bilişsel yüklenmeden söz edilebilir. Rüyada bu gibi şeyler görmek bu aşırı yüklenmeye ve belki de bu yükü azaltma girişimine işaret eder.

19. Bellek ve Rüyalarla İlgili Araştırmalar Hangi Konularda Yoğunlaşmıştır?

Burada daha sonra ele alacağımız rüya ile hatırlama ilişkilerini değil, düşsel içeriklerin kaynağı olarak belleği irdeliyoruz. Uyku esnasında rüyaların içerikleri, içinde bulunduğumuz toplum tarafından sağlanamayacağına göre bunların zihinsel içerik depomuzdan, bir başka deyişle Tulving'in epizodik bellek ve anlamsal bellek dediği yaşanmış olgu epizodlarından ve genel bilgilerden alınmış olmaları gerekir.

■ *Rüyaların hatırlanmalarıyla ilgili kaynaklar üzerine yapılan birinci tip araştırma, bu iki bellek kategorisinin içeriklerinin göreceli sıklığıyla ilişkilidir. Burada özyaşamöyküsel epizodların belirgin bir zaman-mekân bağlamıyla özdeşleştirilmesi söz konusudur: "Rüyada gördüğüm araba bir Londra seyahati sırasında, bir otelin önünde gördüğüm arabayı hatırlatıyor bana" ya da "Bir kapıyı çalmam ve kapının açılmaması dün psikoloğumun kapısında yaşadıklarımı hatırlatıyor". Öte yandan belli bir zaman-mekân bağlamı söz konusu olmaksızın bilgiler içeren anlamsal bellekten alınmış içeriklerin sıklığı hesaplanır: "Rüyamda Bogota'daydım ama ben hayatımda hiç Bogota'ya gitmedim" ya da "Rüyamda bir traktör*

gördüm ama traktörle ilgili hiçbir şey hatırlayamıyorum". Bu rüyaları inceleyen Baylor ve Cavallero'ya (2001) göre REM uykusundan uyanıldıktan sonra anlatılan rüyalarındaki epizodik bellekle ilgili kaynakların sıklığı rüyanın diğer evrelerine göre daha düşüktür. Bu şaşırtıcı bir durumdur çünkü REM uykusundan uyanıldıktan sonra bir gün önce düşünülen görsel içerik, non-REM uykusundan uyanıldıktan sonraki görsel içeriğe göre daha kolay hatırlanır (Rossenblatt *ve ark.*, 1992). Baylor ve Cavallero'nun bulduğu sonuçlara göre REM uykusunda bilgilerin işlenmesinin bazı belirgin özellikleri olduğu söylenebilir. Kaynak bilgilerin daha bölük pörçük olduğu ve bu nedenle düşsel içeriklerin hatıralara pek uygun düşmeyen daha heterojen karışımlar oldukları düşünülebilir.

Hatırlamaya yönelik kaynaklarla ilgili çoğu deneyin problemi bunların bulunması için yararlanılacak yöntemdir. Deney yapan kişiler genel olarak kendilerine anlatılan rüyayı, birbirlerini izleyen olayları yüksek sesle okurlar, sonra şu soruyu sorarlar: "Rüyanızın bu bölümü hangi anılarınızı çağrıştırıyor?" Oysa kaynak anıların çoğu (Montangero'ya göre %78'i) rüyalarda bazı değişikliklerle ortaya çıkar. En azından bozulmuşlar ve çoğu zaman başka içeriklerle karışmışlardır. Dolayısıyla bu kaynak anıların bir bölümü kişiler tarafından aynı halleriyle tanınmamışlardır. Soru farklı bir biçimde sorularak ve hemen tanınamayacak olan anılar eklenerek daha çok sayıda kaynak bulunabilir. Deney yapan kişi içerikteki bir unsuru diğerlerinden ayırır. Sözgelimi bir çam ormanından gelen küçük bir fille ilgili olarak sorar: "*Bir fille ilgili olarak aklınıza gelen anı nedir? Bu anının rüyanızla aynı olması şart değildir.*" (Montangero, 2007)

■ Özellikle düşsel içeriklerin kaynağındaki epizodik belleğin anılarıyla ilgili yapılan araştırmaların amacı bunların sıklık derecesini, az ya da çok yakın zamanla ilgili özellikler taşımalarını, bir olayın ortaya çıkmasıyla ilk kez bir rüyada yer alması

arasındaki süreyi incelemektir. Bulunan kaynak anıların sıklığı kendisine sorular sorulan kişiye, rüyanın içeriğine ve biraz önce gördüğümüz gibi soru sorma yöntemine bağlıdır. Anıların tarihi konusunda en çok rastlanan durum bir gün önceki olaylar ya da çok yakın bir geçmiştir ama bunun gerçek nedeni bellekte çok taze olan, yakın geçmişteki bu olayların daha kolay tanınmasıdır. Bir rüyanın kaynakları arasında çok eski anılar da bulunabilir: olgun bir kişi de rüyasında üniversite giriş sınavına girdiğini, ergenliğinden beri arkadaşı olan birini kaybettiğini ya da çocukluğunu geçirdiği evde bulunduğunu görebilir. Bunların rüyalara girme süresine gelince, yaşanmış bir olayın bir sonraki gece görülen rüyalarda mutlaka görüleceği gibi bir şey söylenemez ama bu olaylar belli bir süre sonra, sözgelimi iki gün ya da bir hafta sonra görülebilir (Nielsen *ve ark.*, 2004). Uyumadan önce bir film seyretme aracılığıyla rüyaların içeriklerini etkileme girişimlerinin pek de etkili olmadıkları anlaşılmıştır (Cavallero & Cigogna, 1993).

Kaynak anıların araştırılmasının yararı nedir? Birincisi, kuramsal açıdan rüyaların oluşma süreçlerini inceleme konusunda en iyi yöntemdir; bu süreçlerin etkisi, uyanırken anıldıklarına göre düşsel içeriklerde göründükleri biçimleriyle anıların geçirdikleri dönüşümlerden çıkarılabilir. İkincisiyse, bir rüyanın anlamının araştırılması için kaynak anılar, zengin ve güvenilir bir alan oluşturur.

20. Rüyaların Gerçekdışı İçeriklerinin Özellikleri Nelerdir ve Bu Tarz İçerikler Ne Sıklıkta Görülür?

Uyku esnasından üretilen düşüncelerin özgün özelliklerinden bir tanesi yersiz kaçan ya da gerçekdışı unsurların olmasıdır; buna rüyanın “tuhaflikları” denir.

■ *Birincisi, kişiler ile düşsel durum arasında uyumsuzluk olabilir: eylemler, yer ya da diğer kişiler.* Sözelimi genç psikolog bir kadın rüyasında kendisini bir Rolls-Royce'un içinde görür. Bir kraliçe gibi şatosuna götürülmektedir; bir sinema prodüktörü de seyirciler filminin galasına gelirken giysilerini çamaşır makinesine atar; bir kadın yıllar önce ölmüş biriyle o anda yaşıyormuş gibi konuştuğunu görür vb.

■ *İkincisi, içerik unsurları özellikleri, biçimleri, uzun ya da kısa olmaları, karmaşıklıkları açısından tuhaflıklar gösterebilirler.* Uçabiliriz, suyun altında nefes alabiliriz, küçük bir çantaya bir yığın şey koyabiliriz. Bir insan bir oyuncak bebek kadar küçük olabilir, bir çiçek sıcaklık derecesini ölçmeye yarayabilir, porselenden yapılmış bir köpek birden canlanabilir... Bağımsız bir birimin –yer, kişi, obje– karakter özellikleri niteliklerinden ayrılabilir: Rüya inceleme laboratuvarında deney yapan kişi soytarı kılığında olabilir, ünlü bir kişinin özelliklerini taşıyabilir veya kendisiyle en küçük bir benzerliğe bile sahip olmayabilir. Kişi ya da nesnenin karakteristik özelliklerinin belirsiz olduğu durumlar da vardır. Birçok araştırmacıya göre kesintiler –bir dizide aşamaların yok olması ya da bir sahneden bütünüyle farklı başka bir sahneye geçiş– tuhaflığın bir biçimidir. Gerçekten de bunlar tuhaf ya da şaşırtıcı gözükebilirler. Şunu da belirtelim ki burada, biçim ya da bu içeriklerin bağlamına uyum değil, içerikler dizisinin örgütlenmesi sorunu söz konusudur.

Bu düşsel tuhaflıkların sıklık derecesi nedir? Kimilerinin düşündüğü gibi çok yaygın mıdır yoksa ender mi görülür? Bu sorunla ilgili ilk deneylerden birinden alınan sonuca göre, bu tuhaflıklar ender görülür (Dorus, Dorus & Rechtschaffen, 1971). Daha yakın bir dönemdeki başka bir çalışmada 117 rüyada görülen tuhaf unsurların bir dökümü çıkarılmıştır (Strauch ve Meier, 1996); bu rüyaların yaklaşık dörtte birinde tuhaflıklar görülmemiştir ve sadece yaklaşık üçte birinde

birden çok tuhaf ya da gerçektđđđ bir unsur vardı. Evde görülen rüyaları inceleyen araştırmacılar tuhaflıkların bu görelı seyrekliğini doğrulamıştır (Domhoff, 2007). Ayrıca dikkate alınması gereken bir başka unsur da şudur ki, uyanıkken düşünölen şeyler sıkı bir biçimde denetlenmediklerinde gerçektđđđ unsurlar içerir. Bu noktayı aşağıdaki sorunun cevabında açıklayacağız.

21. Fantezist Bir Rüya Tamamen Tutarsız mıdır?

Rüya içeriklerimiz uyanıkken düşünöğüğümüz şeylere göre çok daha düzensiz gözödür. Bu farklılığı örneklendirmek amacıyla uyku nörobiyoloğu Hobson bazı meslektaşlarıyla birlikte yayımladığı bir makalede (Hobson *ve ark.*, 2011) bir rüyasını anlatmıştır:

Bir Avrupa kentindeyim ve bir gazetenin ağağ budama çalışmaları konusundaki bir ilanıyla ilgileniyorum. Bisikletle, verilen adrese (tam olarak bilmediğim) gidiyorum. Elimde açık seçik görmediğim yedi rakamlı bir telefon numarasından başka bir şey yok. Gidonun üzerinde uzun bir çit kesme makinesi var. On dokuzuncu yüzyıl başlarından kalma bir eve (Londra'nın bazı mahallelerindeki evler gibi) yaklaşıyorum ve on iki yaşındaki bir kıza babasının evde olup olmadığını soruyorum. Kız da on dokuzuncu yüzyıl başlarına özgü kıyafetler içinde. Budayacağım ağağları gördüm, yapraksız çalıların olduğu yüksek bir yerde bu ağağlar. Baba, Van Dyke gibi sakal bırakmış ve gene o döneme özgü şık bir kıyafet giymiş, bodrum kata inen bir merdivende duruyor. Vurdulu kırdılı filmlerde görölen bir kahramanı andırıyor ve budama işiyle ilgili olarak konuşmak için geniş adımlarla bana doğru geliyor...

Hobson ve meslektaşları bu düşsel içeriği analiz ederken her cümlede şu soruyu soruyorlar: "Uyanırken böyle davranır mıydım ya da bu tepkiyi verir miydim?" Cevap hemen hemen her seferinde olumsuzdur, dolayısıyla bu rüyada mantıksal hiçbir şey bulunmaz; aslında eksik olan mantık değil, tutarlılık ve gerçekçiliktir. Açıklamalar:

- Hobson'un bir budama işi ilanına cevap vermesi için hiçbir neden yoktur.
- Kesin olarak bilmediği bir adrese gitmez.
- Bir telefon numarasının bir adresi belirtebileceğini düşünmez.
- Rakamları okuyabilir.
- Genç kız ve babası evin inşa edildiği dönemin kıyafetlerini giymezler.
- Çit kesme makinesi bisikletle taşınamayacak kadar büyüktür.
- Adam küçük çalıları kendisi kesebilir.

Rüyaların çoğunda durumlar bilindiktir; araba sürmek, bir şey almak için bir mağazaya gitmek, mesleğiyle ilgili bir şeyle uğraşmak ya da birine rastlamak ve onunla konuşmak. Hobson'un rüyasında gerçekdışı olaylar vardır. Ama uyandığımızda her zaman gerçekçi ve rasyonel mi düşünürüz? Asla. Çeşitli düzeylerde örgütlenmeler mevcuttur ve dolayısıyla uyanırken de tutarlılık, düşünce içerikleri vardır. Rüya görmek, kurgusal bir dünyada birtakım olaylar hayal etmektir. Dolayısıyla rüya içerikleriyle başımıza gelecekleri kestirmeye, dahası fantasmalar oluşturmaya çalıştığımızda uyanırken düşündüğümüz şeylerin içerikleriyle karşılaştırmak gerekir. Bu düşünceler, düşsel içerikler gibi parçalı olarak ve araların-da geçiş olmadan görülmüş sahnelerle ilişkilidir.

Gerçekleşme ihtimali neredeyse hiç olmayan bir durumu hayal etmek ender rastlanan bir şey değildir. Bazı gençler

kendilerini astronot ya da Formula I yarışçısı gibi görürler; endişeli kişiler kendilerini *Titanic*'in içinde bulurlar. Elli- li yaşlardaki bir kadın meslektaşım bana bir gün banyoda şarkı söylemekten çok hoşlandığını ve bu sırada zihninden kışkırtıcı sahnelerin geçtiğini, kendisini bir opera sahnesinde diva olarak gördüğünü anlatmıştı. Hobson'un rüyasına dönersek, olgun yaştaki bir nörobiyoloğun bahçıvan olmak istemesini anlamanın zor olduğunu kabul ediyorum. Buna karşılık bu olaydaki olaylar zinciri son derece tutarlıdır: gerekli aletle birlikte çalışma yerine gitmek, yapılacak iş konusunda araştırma yapmak, ev sahibiyile konuşmaya çalışmak, yapılacak iş konusunda görüşmek. Bazı rüya içerikleriye bağlantısızlık özellikleriyle bizi etkiler. Bu rüyalarda bazı kişiler birdenbire ortaya çıkar ya da kaybolur; bazı objeler ya da rüya gören kişinin hedefi beklenmedik biçimde değişir; görünüşte hiçbir açıklaması olmayan bir yer ve durum değişmesi yaşanır.

Tuhaf durumlarda olduğu gibi, bağlantısızlıkların insanın uyanırken düşündüğü şeylerde görüldüğünü de belirtmek gerekir. Sizden, yabancı bir kente yaptığınız son ziyareti anlatmanız istendiğinde bazı sahnelerden tablolar ve parçalar peş peşe geçecektir zihninizden. Uyku laboratuvarında derlenen rüyalarındaki bağlantısızlıklarla aynı kişilerin karanlık bir odada uyanırken kurdukları hayalleri karşılaştıran bir araştırma yapılmıştır. Uyanırken kurulan hayallerdeki tema değişiklikleri rüyalardakilere göre daha sıktır (Reinsel, Antrobus & Wollman, 1992). Her halükârda bir durumun açıklanması gerekiyor: Niçin rüyalarda ve uyanırken yaşadığımız bazı süreçlerde tuhaflıkları ya da bağlantısızlıklarıyla dikkat çeken içeriklerle karşılaşırız? Sorunun cevabı aşağıda.

22. Görülen Rüyaların Şaşırtıcı Özelliklere Sahip Olmasının Nedeni Nedir?

Rüyalarda görülen şaşırtıcı şeylerin üç nedeni vardır: düşünce kontrolünün gevşemesi, çağrışım yoluyla ilerleme ve şeyleri somut ve yoğun biçimde düşünme gerekliliği.

Düşünce kontrolünün işlevsizleş(tiril)mesi

Uyumak için zihinsel bir tutum gereklidir: gevşemek. Düşünceye konular ve amaçlar yüklemekten vazgeçmemiz, dıştan gelen verilere kendimizi kapatmamız ve gündüz meşguliyetlerini de unutmamız gerekir. Zihnimiz sadece bu koşulla spontane ve belli bir düzene uymayan imgeler üretir ve bu prefrontal korteksin faaliyetlerinde bir azalmaya yol açar. Yavaş yavaş uykuya dalarız ve hızla ilk rüyaları görmeye başlarız. Dolayısıyla bilişsel kontrolün gevşemesi uyumanın bir koşulu, aynı zamanda da uyku esnasında zihinsel işleyişin belirgin bir özelliğidir.

Rüya görürken ortaya çıkan gerçeklik testinin kaybolmasını açıklamak amacıyla düşünce ve eylem kontrolüyle yüklü bilişsel işlevlerin zayıflamasından söz ettim. Burada "yürütme görevi" denilen şey söz konusudur. Bu kavram içine her şeyin tıklandığı bir bohçadır ve bazı çağdaş psikologlar da bu bohçaya yeni koşullara adapte olmuş düşünce ve davranışları garanti altına alan hemen hemen bütün yüksek düzey süreçlerini atarlar. Burada bizi ilgilendiren dört bilişsel kontrol süreci vardır:

■ *Oldukça genel bir planlama kapasitesi.* Bu bir eylem planının geliştirilmesiyle ilgili bir durumdur: bir amaca yönelik olarak bir eylem dizisi örgütlemek. Böyle bir planlama rüyanın anlatıma dayalı olma özelliğinin analiz aşamasında açık seçik biçimde gözükür (bkz. bir sonraki bölüm "Rüya ve Anlatım").

■ *Çalışma belleği.* Nispeten kısa süreli olan bu bellek bir sekreter gibi çalışır ve eylem planını eline alıp yapılan şeyleri işaretler, gerekirse hatırlatır ve daha sonraki aşamaları belirtir. Kimi zaman rüyalarda ortaya çıkan amacın unutulması durumu kısmen, çalışan belleğin boşluklarına bağlıdır. Sözelimi, bu, niçin kişinin hekim ararken birdenbire veteriner aramaya başladığını ya da bir gece kulübüne gidip dans etmek isteyen bir kadının kendisini yabancı bir ülkedeki bir otel odasında bulduğunu açıklar (bkz. Soru 25, “İstenmeyen koca rüyası”).

■ *Dikkat yönetimi ve özellikle iki amaç arasında bölünmüş dikkat olasılığı.* Rüya görürken dikkatimizi ancak tek bir şeye yöneltebiliriz. Zihnimiz bütünüyle algıladığımızı sandığımız şeyle meşguldür ve algılanan şeyi değerlendirmeye çalışmayız. Dolayısıyla Hobson’un rüyasındaki gibi, bugün gördüğümüz insanların sırtlarındaki on dokuzuncu yüzyıl kıyafetleri bizi hiçbir biçimde şaşırtmaz.

■ *Rüyada zayıflayan kontrol işlevi: bilişsel ket vurma.* Burada söz konusu olan, bir amacın gerçekleştirilmesi sırasında eylemlerin ve düşünce akışının, bu amaca yönelik süreç içinde algıladıklarımızla bağlantılı düşünce, imge ya da anılarla kesintiye uğramasına izin vermemektir. Anlatının gelişmesinde bir konudan ilgisiz başka bir konuya atlama durumlarını açıklayan, büyük olasılıkla, rüyada bilişsel ket vurmanın olmaması durumudur. Düşsel bir sahnede yer alan bir unsur bir fikri, bir duyumu ya da bir anıyı akla getirir ve bu bilişsel ket vurma durumuyla saf dışı edilemediğinden bir sonraki sahnenin teması olur. Hobson’un rüyasında on dokuzuncu yüzyıl başı dönemine ait bir evin bulunmasının bu dönemi ve dolayısıyla bu dönemin kıyafetlerini çağrıştırdığı ileri sürülebilir. Dolayısıyla bu, ev sakinlerinin eski usul giyindiklerini ya da rüya gören yetişkin bir kadının bir havuzun kenarında durduktan sonra ansızın elinde bir Barbie bebek ortaya çık-

masını açıklayabilir (bkz. Soru 11). Bu kişinin anılarında havuz düşüncesi çocukluğunda havuza girmesini, daha sonra da Barbie bebeklerle oynamasını hatırlatır. Bilişsel ket vurma aktif olsa, rüya senaryosuyla hiçbir alakası olmayan böyle bir bebeğin görülmesi olayı bastırılırdı.

Olayların çağrışım yoluyla zincirlenmesi

Dolayısıyla rüya düşüncesi kimi zaman mantıksal, nedensel ya da pragmatik bağlantılarla değil, çağrışım bağlantılarıyla gelişir. Çağrışım yoluyla bağlantı yirminci yüzyıl bilişsel psikolojisinde önemli bir role sahip olmuştur. Bu psikolojide, zihinsel imgelerin kaynaklarında algılar vardır ve bunlar daha sonra çağrışım kurallarıyla kendi aralarında birbirlerine bağlanmışlardır. Düşünce imgelere dayanmaktadır ve dolayısıyla bir çağrışımlar dizisi gibi görülmüştür: Bir fikir başka bir fikri çağrıştırır çünkü benzerlik gösterirler, sözgelimi biçim ve işlev benzerliği; bir perde kuşağı "sarılmak" fiilini düşündürebilir. Kimi zaman zihinde çok ayrı gözüken ve birbirini izleyen iki içerik oluşur çünkü bunlar aynı duyguları yaşıtan anıları düşündürürler. Ya da iki fikir bir yakınlık bağıyla birbirine bağlanmıştır, eşzamanlı olarak algılanan içeriklere gönderme yaparlar; Kahire kentine yapılan bir gönderme bana piramitleri düşündürür.

On dokuzuncu yüzyıl rüya uzmanı Hervey de Saint-Denys (1867) rüyalarının şaşırtıcı içeriklerini, birbirlerini izleyen ve birbirine yakın olan çağrışımlarıyla bağlanan bir yığın anının birikmesi ve kaybolmamasıyla açıklamıştır. Hervey de Saint-Denys rüyasında bir gece, açık havada, bir buzulun önünde şarkı söyleyen bir kadın şarkıcı görür. Bu bağlamda çağrışımlarını şöyle anlatmıştır: bu şarkıyı Boulogne ormanında bir dostunun köşkündeki bir davette dinlemiştir; bu köşk ona son İsviçre seyahatini hatırlatmıştır ve bu seyahati sırasında

gördüğü bir buzulu hayranlıkla seyretmiştir; rüya sahnesi bu çağrışım zincirinin ilk ve son unsurunu yoğunlaştırmıştır. Freud düşünce içerikleri arasındaki bu tür ilişki tipiyle çok ilgilenmiştir. Freud'un yorum yöntemi düşsel içeriğin tek bir unsuru bağlamında birdenbire akla gelen her şeyin söylenmesiyle ilgilidir. Açıklanan fikirlerde ve aynı zamanda rüya içerikleri arasında çağrışım bağlantıları aramıştır.

Rüyaların anlatılmasındaki özellikler göstermiştir ki düşsel içeriklerin çoğu nedensel, kabul edilebilir ve daha sınırlı ölçülerde araç ile amaç arasındaki alışkanlık ve ilişki bağlarıyla birbirlerine bağlıdır. Bununla birlikte kimi zaman bir rüyanın iki unsuru çağrışım ile de birbirlerine bağlanabilir. Bu bazı tuhaf içerikleri açıklayan bir durumdur. Böylelikle Chantal'ın rüyasına Barbie bebek ve havuz peş peşe girmiştir çünkü anılarında, bu iki eğlence konusu, bazen, zaman içinde birbirini izler. Hobson'un rüyasında, karşımızda ilk başta pratik bağlarla bağlanmış bir olaylar dizisi vardır: Bir işe gidiyorum, yapılacak işi inceliyorum, ev sahibiyile konuşmak istiyorum. Ama çağrışım yoluyla birbirlerine bağlanan içerikler de vardır: Şu anda on dokuzuncu yüzyıl başına ait bir ev görüyorum, bu bana o dönemi ve o dönemde moda olan kıyafetleri hatırlatıyor. Çağrışım ilişkileri ve bilişsel ket vurmanın olmaması rüyanın kesilmesinin ve sürmesinin belli başlı nedenleridir.

Rüyaların "dili"nin iki sınırı

Rüyayı anlamak için rüyanın hem zaafını hem de gücünü oluşturan iki özelliği dikkate almak zorunludur.

- Öncelikle somut ve genelde görsel sahneler aracılığıyla bir ifade biçimi söz konusudur;
- İkinci olaraksa düşünce, uyku esnasında fikirleri yoğun biçimde ifade etmeye çalışır.

Bu özelliklerinin zaafı oldukları düşünülebilir çünkü soyut düşünceler zincirlenmesini ve farklı olaylardan oluşan uzun bir diziye içeren bir deneyimin doğrudan düşünülmesini engellerler. Bununla birlikte bu iki sınır aynı zamanda rüyaların ifade gücüdür çünkü imgelerle dolu ve yoğun bir ifade biçiminden yararlandığından düşünceleri özellikle çarpıcı bir biçimde yansıtır.

Soyut bir fikrin yerinin somut bir imgeyle doldurulması çok iyi bilinen bir söz sanatıdır: metafor. Bana göre rüyaların oluşma süreçleri yukarıda belirtilen iki sınır nedeniyle metaforlara başvurmak zorundadır. Rüya araştırmacılarının çoğu metafordan söz edilmesini istemezler çünkü bu durumda gözlem alanı terk edilip yorum alanına girilmiş olur. Rüyalarda metaforik içeriklerin varlığını destekleyen argümanlar ve bu tür metafor örnekleri bu yapının son bölümünde ele alınacaktır: "Rüyaların anlamı".

23. Rüyalarda Hissedilen Duygular Farklı mıdır ve Sıklıkla mı Hissedilir?

■ *Duygular rüyalarda ortaya çıkabilirler ama görülme sıklıkları birbirlerinden çok farklıdır.* Birçok araştırmacıya göre rüyalarda en çok hissedilen duygular korku ve öfkedir; bunlara sevinç de eklenebilir (Strauch ve Meier, 1996). Ender de olsa utanç duygusu da hissedilir. Rüyadaki bu dört duygunun görece sıklığı uyanırken hissedilenlerle aynıdır.

■ *Rüyalarda duyguların önemiyle ilgili olarak bunların çoğu zaman tek bir bölümde sınırlı oldukları ve her rüyada görülmediklerini belirtmek gerekir.* Strauch ve Meier laboratuvarında derlenen beş yüz rüyadan dörtte birinde duygu unsurunun bulunmadığını gözlemlemişlerdir; gene bu rüyaların dörtte birinde çeşitli ruh hallerinin oldukları sonucuna varmışlardır; sözge-

limi rahatlık duygusu. Gerçek anlamda duygular örneklerin yarısında görülmüştür. Öte yandan negatif duygular, özellikle korkunun varlığı çocuklukta ve yetişkinlikte yaş ilerledikçe azalmaya başlamıştır.

Bununla birlikte başka bazı araştırmacılar rüyalarda hissedilen duygu oranının Strauch ve Meier'e göre çok daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Sözgelimi Foulkes ve arkadaşlarının (1988) rüyalarda saptadıkları duygu oranı %70'tir. Aynı şekilde, Hobson grubunun gerçekleştirdiği bir deneyde (Merrit *ve ark.*, 1994) rüyaların %95'inde duyguların olduğu saptanmıştır. Şunu belirtmek gerekir ki rüyalarda hissedilen duyguların değerlendirilmesi bağlamında bu araştırmacıların yöntemleri bilinen yöntemlerden farklıdır. Bunlar, uyanıldığında, rüyanın anlatılması sırasında herhangi bir duygu hissedilip hissedilmediğini hemen sormazlar; deneklerine ödev verirler ve evde, sabahleyin kalktıklarında, rüyalarının hatırladıkları bölümlerini daktiloya çekmelerini ve sağ taraftaki marjda sekiz sütun bulunacak şekilde bir formüler oluşturmalarını ve her sütunun farklı bir duygu kategorisine denk düşmesi gerektiğini söylemişlerdir. Denekler daha sonra anlattıkları rüyayla ilgili metni okuyacaklar ve bir satırda duygu sözcüğü geçtiğinde bir ya da birden fazla sütuna işaret koyacaklardır. Dolayısıyla metnin duygularla ilgili olması mümkün olacaktır. Buna karşılık Foulkes, Strauch ve Meier'in kullandığı yöntem düşsel deney sırasında hissedilen duyguları değerlendirir.

Kanadalı bir ekip (Côté *ve ark.*, 1966) Merritt ve ekibinin uyguladığı yöntemle hemen hemen her rüyada bir ya da birden fazla duygu bulmuştur. Öte yandan İngilizcedeki *quietness* sözcüğü ("huzur, rahatlık") burada bir duygu türü olarak düşünülür, oysa bu sözcük kesinlikle heyecansızlık anlamına da gelebilir. Öte yandan Hobson'un ekibi duyguların yoğunluğuyla ilgili olarak elde ettikleri sonucu açıklamazken, Côté ve arkadaşları açıklarlar ve bir puanlama sisteminden

yararlanırlar [1 (hafif heyecan) – 4 (güçlü heyecan)]. Ortalama yoğunluk 1'e yakındır; bu bağlamda çok güçlü olmayan duygular söz konusudur.

Dolayısıyla bu sonuç Foulkes ile ekibinin sonuçlarını doğrular. Bilindiği gibi çok yoğun duyguların, kâbusların bulunduğu rüyalar ve huzur veren rüyalar istisnadır ve bir kural oluşturmaz. Çoğu zaman duygular yoğun olduğunda rüya ve uyku bölünür. Çok sayıda araştırmacının dikkatini çeken olay, bazı durumlarda deneklerin, görmüş oldukları rüyada normal olarak bir hissiyat oluşturması gereken bir içerik söz konusu olsa da hiçbir duygu hissetmediklerini belirtmeleridir (Foulkes *ve ark.*, 1988). Sözelimi rüyasında yataktan kalktığını gören biri önce bir kolunu, daha sonra öbür kolunu kaybettiğini fark eder ama şöyle der: "Hiç korku duymuyordum: gereksiz şeylerden kurtuluyordum sanki." Çoğu zaman rüya içinde bir duygu hissedildiğinde bunun bir düşsel içerik olduğu değerlendirmesi yapılır.

24. Karabasanlar ile Kâbuslar Arasında Ne Fark Vardır?

Rüyada duyulan duygular kâbuslar ya da karabasanlar sırasında ortaya çıkan korkulardır. Herkes kâbus görmüş olabilir. Burada söz konusu olan, uykudan uyandıracak kadar güçlü olan bir korku doğuran rüyanın bir bölümüdür. Dehşet uyandıran varlıklar tarafından izlenmek, doğal bir felaket tehdidi ve sevilen birinin ölüm tehdidi altında olması gibi durumlardan söz edilebilir burada. İnsan uyanır uyanmaz, kalbi hızla çarparken tehlikenin rüyadan ibaret olduğu rahatlamasıyla kendine gelir.

■ *Kâbuslar REM uykularında ortaya çıkar ve çoğu zaman gecenin ikinci yarısında görülür.* Bunlar sıra dışı rüyalar ve

sıklıkları kişiye ve kişinin psikolojik durumuna göre değişir. Depresyon ve travma sonrası stres gibi bazı patolojik durumlar çoğu zaman kâbusların görülme sıklığını artırır. Ruhsal patolojisi olmayan biri yılda ortalama iki kâbus gördüğünü hatırlar. Buna karşılık bir rüya günlüğü tutan kişiler sorgulandığında bu türden rüyaların daha sık görüldüğü anlaşılmıştır. Kâbusların açıklanması bağlamında bu rüyaların normal olarak korku veren anıların saf dışı edilmesi sonucunu doğuran uyarlayıcı sürecin başarısızlığını yansıttıkları ifade edilmiştir (Levin ve Nielsen, 2009). Bu başarısızlığın nedeni bireyin, geçici ya da nispeten kalıcı nedenlerle hissettiği duygu yükünün artmasıdır.

■ *Karabasanlara gelince, bunlar gecenin başlangıcında, beynin daha yavaş çalıştığı uyku evresinde (Evre 4) ortaya çıkarlar. Karabasan yaşayan kişi genelde hırıltı çıkarır, yatağında oturur ve kâbus sırasında olup bitenin aksine bir süre zihin karışıklığından yakınıp, uyku ile uyanıklık arasında gidip gelir. Korkusunun nedeninin rüyası olduğunu yavaş yavaş anlar. Düşsel içerikten kalan izlenimler kâbusa göre daha az ayrıntılıdır. Çocuklarda 6-7 yaşlarına kadar karabasan olgusu nispeten daha siktir; daha sonra kaybolurlar.*

Rüya ve Anlatım

25. Rüyaların Anlatıma Dayalı Olma Gibi Bir Özelliği Var mıdır?

Bazı teorilere göre rüyalarda hiçbir düzenden söz edilemez ve rüyalar farklı imgelerden ve izlenimlerden oluşan bir yığındır. Bu imgelerin düzensizliği muhtemelen beynin rastlantısal uyarımlarının bir sonucudur. Eski deneyler (Penfield & Perot, 1963) beyin bölgelerinin elektrik uyarımının bellekten gelen "flaş" görüntüler oluşturduklarını göstermiştir, aynı şekilde beynin uyku esnasında faal olması da heterojen ve düzensiz içerik dizileri oluşturabilir. Hatırlanacağı gibi Crick ve Mitchison'a (1986) göre de her rüya gün boyunca biriken çok fazla bilginin boşalmasından oluşan bir karışımdır. Bu teoriler oldukça belirgin olan gözlemle çelişirler: Rüya içerikleri dizisi bir yapılanma durumuna tabidir. Biri ortalama rüyalar-dan daha fazla sürekliliğe sahip, öbürü kesintilerle dolu iki rüyayla bu noktayı açıklığa kavuşturmaya çalışacağız.

Yarıda kalan gösterim

Sinema yönetmeni olmak isteyen ve bir süre bu çevrelere takılan otuz yaşlarındaki bir adamın rüyası.

1. Tanıdığım genç bir yönetmenin filminin özel gösterimi. Bir müzedeyiz ve kalabalık bir davetli topluluğu var. 2. Bu sırada filmin bir sahnesi gösteriliyor. Açık havada bir sahne görülüyor. Sahnede biri var ve 3. seyirciler arasında bulunan

gizli ajana benzeyen biri tarafından vuruluyor. Ajanın çevresi vurulan adamın arkadaşları tarafından sarılıyor. Kaçması mümkün değil. 5. Ansızın, siyah, büyük bir helikopter geliyor ve bir ip sarkıtıyor. 6. Gizli ajan ipi yakalıyor ve kayboluyor. 7. Bu sırada projeksiyon aleti bozuluyor. 8. Konuklardan biri filmin özeti üstüne pek övücü olmayan bir yorum yapıyor. 9. Yönetmeni savunmaya çalışıyorum: "Bir James Bond filmi gibi," diyorum. 10. Sonra başka davetlilerin de gelmeye devam ettiklerini görünce onlara, anza yüzünden filmin gösterilemeyeceğini söylemek gerektiğini düşünüyorum. 11. Bu duyurunun yapılmasını söylemek için yöneticiyi arıyorum. 12. Biraz sonra küçük bir odada buluyorum onu. Çamaşır makinesine kirlileri atmakla meşgul...

Anlatılan bu rüyada, bu uzunluktaki rüyalarda pek görülmeyen bir tema –bir filmin gösterimi– ve yer –aynı bina– birliği vardır. Öncelikle bu metnin tipik olarak düşsel olan iki belirgin özelliğini vurgulayalım (uygun düşmeyen sonu hariç): olayların yoğunluğu –kısa bir anlatıda 12 eylem ya da tepki– ile yer ve durum ayrıntılarında bir yığın değişiklik. Davetlilerin akın ettiği binanın girişinden ekranda görülenlere, sonra salona, nihayet binanın diğer bölümlerine geçiliyor. Öte yandan, hareketli kalabalığın arkasından bir film sahnesi, sonra teknik bir olay, bir diyalog, bir araştırma ve nihayet beklenmedik bir faaliyet (giysilerin çamaşır makinesinde yıkanması) geliyor.

Anlatılan bu rüyada anlatıma dayalı olma özelliği vardır. Olayların zenginliği, hareketlerin ve gidiş gelişlerin önemi bu özelliklere katkıda bulunur. Ama bu rüyayı bir öykü özetine ya da bir senaryo fragmanına yakınlığının özelliği birbirini izleyen olaylar arasındaki bağlantıdır. Bazıları sürpriz yapsalar da bir rastlantı söz konusu değildir. Bu anlatı özellikleri, eksiksiz ve çok tutarlı öyküler söz konusu olmasa da bu rüyaların uyuyan kişilerin dikkatleriyle özdeşleştiklerini göstermektedir.

“İstenmeyen koca” rüyası

İkinci rüyayı çocuklarla ilgili bir kurumda çalışan kırk yaşlarındaki Carole anlatıyor. Kocasından birkaç ay önce ayrılmış.

1. Okulun öğrencilerini bir otobüsle götürüyorum. Karla kaplı, kaygan ve çok dar bir yolu çıkarmak gerekiyor. 2. Kocam ortaya çıkıyor ve “Şöyle yapmak gerekir, böyle yapmamak gerekir,” gibisinden bir şeyler söylüyor. 3. Onu dinlemiyorum ve bir çözüm arıyorum. 4. Başka bir yol buluyorum, öbürü kadar dik olmayan ama daha karışık bir yol: dolambaçlı ve çok dar. Hedefe ulaşmak için bir dolambaç. 5. Hedefe varıyorum. 6. Başka bir yerde, kentin bir mahallesinde arabamı park edip bir gece kulübüne dans etmeye gidiyorum. 7. Tekrar kocamı görüyorum. Tekrar bir araya gelmemiz gerektiğini söylüyor. 8. Hayır diyorum ve dik duruyorum; çok ısrar ediyor. 9. Dekor tamamen değişiyor: Karşımda deniz; tatil-deyim, mavili beyazlı, aydınlık, büyük bir otelin, büyük bir odasındayım. Cennetteymişim gibi zıplıyorum. Özgürüm.

Anlatılan bu rüyada iki kopma olgusu görülmektedir yani bir yer, etkinlik ve kişilerle (5 ve 6, sonra 8 ve 9 nolu zamanlarda) ilgili değişiklikler mevcuttur. Olaylar dizisindeki bu kesikliklere rağmen üç sahne arasında bir anlam bağlantısı vardır (bkz. Soru 41). Şimdilik bizi ilgilendiren bunun gibi kesintili bir rüyanın bile anlatıma dayalı olma özelliği göstermesidir. Beklenmedik şeylerle ve heyecanlarla tutarlı olaylar dizisi içerir (1-5 arası, sonra 6-8 arası zamanlarda).

26. Niçin Rüyaların Yapıları Öykülere Benzer?

Benzer tespitler birçok araştırmacıyı rüyaların kanonik öyküler benzeyen bir yapıya sahip olduğunu düşünmeye götür-

müştür. Foulkes öyküler anlatmanın ve rüya görmenin, anlatımın iki önemli biçimi olduğunu söylemiştir. Bir edebiyat uzmanı olan States'e (1997) göre rüya görmek ve öyküler anlatmak doğuştan gelen ayrı becerilere bağlıdır. Bu beceri yaşanmış deneyimlerin unsurlarını yeni bir gözle yeniden düzenleme ve bir olaylar dizisi biçiminde anlatmakla ilişkilidir. Psikanalist Jung'a (1964) göre rüyalar Aristoteles'in önerdiği anlatı evrelerine göre yapılanırlar.

Yirminci yüzyılın çeşitli yazarları (sözgelimi, Bremond, 1973 ve Todorov, 1971) anlatıların yapısını en ince ayrıntılarına kadar irdelemişlerdir. Kanonik bir öykü mekânı, kahramanları ve başlangıç durumunu takdim eden bir girişle başlar. Daha sonra bir amaca yönelmiş durumları doğuran bir olay ya da olaylar dizisi gelir; bu, genel olarak, bir tatmin arayışında olma ya da bir tehlikeden sakınma durumudur. Amaca çok çabuk varılmaz, gerilimin artmasıyla birlikte görülen bir gelişmenin arkasından gerçekleşir. Sonra sonuç bölümüyle anlatı tamamlanır. Todorov bir anlatıya özgü gelişmeyi başlangıçtaki dengeden bir dengesizlik evresiyle ayrılmış başka bir dengeye geçiş düşüncesiyle özetler. Denge durumu kavramı değişmelere ve daha önceki gerilime bir son veren –en azından geçici olarak– bir öykünün sonunu tanımlamayı mümkün kılamayacak kadar belirleyicidir. Rüyalarda çoğu zaman tetikleyici olaylar ve sonuçları görülür: ilk örneğimizdeki cina-yet ve arıza durumu, ikincisinde yol koşulları ve kocanın çıkagelmesi. İlk rüyada helikopterin gelişi ve projeksiyon aletinin arızalanması gibi gerçek, beklenmedik olaylar da vardır.

Bir öykünün anlatıma dayalı olan yapısını, öykülerin anlaşılmasının ve üretiminin açıklanması amacıyla 1970'lerde geliştirilen anlatım kuralları yardımıyla daha belirgin biçimde analiz etmek mümkündür. Bu bağlamda Mandler ve Johnson (1977) bir metni bölümlere ayırırlar ve bu bölümler de üçe ayrılır (giriş, gelişme, sonuç). Gelişme de konuya bir cevap olarak amaca doğru yol alır. Cipolli ve ekibi aynı gece dört

kez uyandırılan 20 denegin anlatılarını analiz etmek amacıyla bu anlatım kurallarından yararlanmışlardır (Cipolli & Poli, 1992). Ayrıca deneklerden ertesi gün rüyalarından kalan anıları anlatmalarını istemişlerdir. Bu denekler dört rüyadan birini unuttuklarında araştırmacılar, unutilan rüyanın önceki gece kaydedilen anlatısının ilk cümlesini okumuşlardır. Bunlardan çıkan birinci sonuç rüya anlatılarının kurallı bir yapısı olması, ikinci sonuç ise sabahleyin hatırlama durumunun gece anlatılanlarla benzer bir yapıya sahip olmasıdır. Bu araştırmacıların vardıkları sonuçlara göre bu anlatılar uyku esnasındaki düşsel deneyimin anlatıma dayalı olan yapısını açıklarlar. Gerçekten de sözel betimlemelerin anlatıma dayalı olan özelliklerinin ne hatırlama koşullarına –anında, gece/belli bir süre sonra, ertesi gün– ne de sözel betimleme koşullarına –çok farklı uyanıklık durumları– bağlı oldukları görülür. Bir başka ilginç sonuç gecenin ikinci yarısında görülen düşlerdeki anlatı karmaşıklığının zenginleş(tiril)mesiyle ilişkilidir. Gecenin bu safhasındaki rüyaların daha iyi hatırlandığını biliyoruz. Buradaki en büyük karmaşıklık şöyle bir sonuca götürüyor: Bu safharun belirgin özelliği sadece rüyaların çok iyi hatırlanması değildir: saatler süren uyku durumundan sonra düşsel yaratma süreçleri de –en azından sıralı örgütlenme özelliği için– daha zengindir.

27. Rüyalar İyi Eklemlenmiş Öykülerden Ziyade Anlatılar mıdır?

Cipolli, Poli ve daha başka birçok araştırmacı gibi rüyaların yapısının, kanonik öykülerin yapısıyla aynı olduğunu söylemek bana göre çok tartışmalıdır. Bu sorunu tartışmak amacıyla “anlatım” ve “kanonik öykü”; kısaca “öykü” ayrımını öneriyorum (Montangero, 2012). Bu durumda bir anlatım,

geniş anlamıyla, eyleyen ve tepki veren canlı varlıkları kapsayan ve belli bir gerilim doğuran beklenmedik olayları içeren bir olaylar dizisinin anlatısıdır; kanonik öykü ise özellikle içeriği zengin ve yapısı güçlü bir anlatımdır ve bu bağlamda amaç dinleyicilerin ya da okuyucuların dikkatini çekmek ve bu dikkati sürdürmektir. Bir öyküde, basit bir anlatıma göre genelde daha çok bölüm ve daha çok gelişme bulunur; ayrıca bir planı vardır ve bütünlük arz eder: parçalar arasında bağlantı vardır, gerilim yavaş yavaş artar ya da hızlanmalar ve gevşemeler görülür, sonuç olayları ve gerilimi bitirir.

Cipolli ve arkadaşlarının birçok yazısında ender olarak verilen örnekler incelendiğinde şu sonuca varılır: örnekler bir öykü oluşturan bölümlerin sonuç aşamasını göstermezler, “son” kelimesi abartılı bir biçimde kullanılmıştır: bir rüyanın son bölümünü belirtir ama gerilime bir “çözüm” getirmez, bir eylemi bitirmez ya da daha önceki durumları açıklamaz. Gerçekten rüyaların çoğunda son yoktur.

İki örneğimize bakalım. “Yarıda kalan gösterim” önceki eylemle hiçbir ilgisi olmayan bir eylemle –giysilerin çamaşır makinesine atılması– son bulur ve rüya görenin istediği şeyle, yani gösteriye gelen insanları uyarmasıyla son bulmaz. “İstenmeyen koca” rüyasının son sahnesi ise bir son oluşturabilir... Rüya gören kadının kocasını dinlememiş olduğu olgusuyla son bulan ve neredeyse bir rahatlık veren bir durum. Bununla birlikte rüya gören kadın uyumaya devam etseydi bu sahneden sonra başka bir şey gelebilirdi. Ayrıca bu öykünün planlı olmadığı da kesindir çünkü öykülemenin akışını durduran kesintiler vardır.

Çok kısa ve bölük pörçük ender öyküler dışında, Cenevre rüya araştırmaları laboratuvarında derlediğimiz bütün rüya anlatıları ya da hastaların bana anlatmış oldukları rüyalar birer *anlatımdır*: yukarıda verdiğimiz tanıma uygundur.

Bologna Üniversitesi’nin veri bankasında rüya anlatılarıyla ilgili küçük bir örneği çözümledikten sonra benzer bir

sonuca ulaştım. Bu bağlamda kimileri için REM uykusundan sabahleyin kendi kendine uyanma durumundaki anlatılar ve kimileri için de normal yavaş uyku (Evre 2) söz konusuydu. İncelenen 14 rüya, içinde insanlar olan olaylar dizisiydi (iki rüyada hayvanlar da vardı). Her rüyada, en azından bir "komplikasyon" yani bir sonuç ya da bir gerilim getiren beklenmedik bir olay vardı. Sözgelimi rüya gören kadının bir televizyon reklamı için kucağında bir kedi taşımaya ve bu kediyi bir yere bırakması gerekir ama bırakmadan hemen önce kedi kadının kucağından atlar ve bu nedenle sahnenin birçok kez tekrarlanması gerekir ve sonunda sıkıntılı ve öfkeli bir hava doğar. Diğer örnekler: bir araba gezintisinde kar başlar ve yer kayganlaşır; uyku laboratuvarında, anlatılan rüya deney yapan kişilere sorun çıkarır; bir sokakta, engeller gara doğru gidişini yavaşlatır ve trenin kaçırılmasına neden olur.

Benim incelemiş olduğum nispeten uzun bütün rüyalar –yani yediden fazla sıralı olay içeren– kanonik öykü özelliği taşır. Tümünde en azından tutarlı ve gelişmiş bir bölüm bulunur ve "İstenmeyen koca" rüyasındaki gibi az sayıda anlatının bir sonu ya da tematik birliği vardır. Bunlara bütün olayları kapsayan bir ad verilebilir: "Yarıda kalan gösterim", "Muayenehaneyi boşuna aramak", "Yoldaki engelleri ortadan kaldırmak". Öte yandan, incelenen çok sayıda rüya anlatısından hiçbirisi kanonik öykü gibi bütünüyle yapılanmamıştır. Bunlarda bir rüyanın sahnelerinin içinde yeterli bir süreklilik ve bütün sahneler arasında bir bağlantı sağlayan ve gerçek bir son yaratmak için gerekli olan, bütünü kapsayan bir planlamanın eksik olduğu açık seçik görülür. Amaçlardaki değişmeler, bir durumdan diğerine ani geçişler ve kişilerin aniden ortaya çıkmaları ya da kaybolmaları oldukça sık görülür.

28. Rüya Anlatıları Anı Anlatılarıyla Karşılaştırıldığında Ortaya Nasıl Bir Sonuç Çıkar?

Bir anlatının parçalarının eklemelenmesini inceleyerek “makro-yapısal” biçimde rüyaların sıralı örgütlenmesini analiz etmekten ziyade, bir rüya zamanını ve arkasından geleni oluşturan her olay arasındaki ilişki düzeyinde mikroyapısal bir araştırma yapılabilir (Reis *ve ark.*, 1999). Rüya anlatıları, anlatı birimleri –“Yarıda kalan gösterim” rüyasının 12 birimi gibi– halinde bölümlere ayrılmıştır ve art arda gelen, ikişerli birimler arasındaki sıralı bağlantı tanımlanmış ve ölçülmüştür. Araştırmanın ikili bir amacı vardı: bu açıdan rüyayla ilişkili olanı kavramak ve uyanıldığında rüyalarındaki olaylar dizisiyle anlatılanların en çok hangi tipe yakın olduğunu anlamak. Bizim varsayımımızda, yukarıda gördüğümüz gibi, rüyalar, kimilerinin söyledikleri gibi kanonik öyküler biçiminde oluşmamıştır. Genelleştirilebilen bu yaygın diziler daha çok “scripts” biçiminde mi düzenlenmiştir ve aynı zamanda beklenen “script”lere göre sapmalar mı gösterir? (Deslauriers ve Baylor, 1988). Yoksa daha çok düşsel olay dizileri ile yakın bir dönemdeki otobiyografik bölümü anlatan kuralsız sözel anlatıların sıralı örgütlenmesi arasında benzerliklerden söz edilmesi mi gerekir? Bu son düşünce temel alınarak bakıldığında rüyanın, uyanıldığında, hatıraların anlatılmasıyla başlayan sürekliliğin bir ucunda bulunduğu varsayımı söz konusudur. Dolayısıyla rüyaları, uyanırken düşünülen şeylerin çok gelişmiş ve denetlenmiş sonuçları gibi değil, daha spontane ve serbest sonuçlar gibi değerlendirmek gerekir.

Rüyaların anlatılması bağlamında, 10 denek, iki gece, uykunun ikinci safhasında (uykunun üçüncü ya da dördüncü çevrimini bitiren REM uykusu) bir kez uyandırılmışlardır. De-

ney evde ve portatif bir poligrafla yapılmıştır. Bu amaçla her denek, her deney gecesinin ertesinde, uyandığında rüyasını anlatmıştır. Verilen talimata göre, ilk gecedan sonra, bir önceki sabah hatırlananlar anlatılır ve ikinci gecenin sabahında da en son yaşanan çarpıcı bir bölüm anlatılır (otobiyografik anlatı).

Rüyalarda peş peşe gelen olaylarla ilgili olarak her çift arasındaki bağ tipleri bağlamında en sık görülen iki kategori vardır: olası bağlar ve nedensel bağlar.

■ *Olası bir ilişkide*, ikinci birim birinci birimin beklenen devamı değildir ve uyanık olduğumuz durumdaki gerçekliğin içinde ortaya çıkabilir; gece kulübüne gidip dans etmek istiyorum/kocama rastlıyorum.

■ *Nedensel bağlantılarda*, ikinci olay birincinin sonucudur. Rüyalarda çoğu zaman psikolojik bir nedensellik söz konusudur: kişinin önceki olaya tepkisi –ona garın nerede olduğunu soruyorum/o bana bilmediğini söylüyor; yol çok dar ve kaygan/başka bir yol arıyorum ve buluyorum.

Diğer iki tip bağlantı, olası ve nedensel bağlantılardan çok daha ender görülür: bu bağlamda, çok eksik de olsalar *script*’lerin %11’i incelenmiştir –bir tren geliyor/trene biniyoruz; restorana giriyorum/hesabı ödüyorum– ve *teleonomik ilişkiler*’in yani araçlardan amaca giden ilişkilerin %3’ü incelenmiştir; bir alet kullanmak/sonucu gözlemlemek.

Peş peşe gelen olaylarda, çiftler arasında bağlantı, dolayısıyla tutarlılık olmaması durumu ise anlatım kopuklukları ve dönüşüm biçiminde ortaya çıkar.

■ *Anlatımda kopukluk*, daha önce görüldüğü gibi, yer, kişi ve eylem değişikliğiyle ortaya çıkan bir durumdur; evdeydim, telefonu çekmeceye yerleştiriyordum, telefon sıkıştı/birdenbire kendimi dışarıda buldum, tanımadığım insanlarla birlikte bir düğündeydim.

■ *Dönüşüm*, tipik bir düşsel bağlantıdır ve açıklanmamış bir değişme gibi tanımlanır; yere oturdu/heykele dönüştü.

Bu iki tip bağlantısızlık, gerçekleştirilen deneyde, peş peşe gelen olaylar arasındaki ilişkilerin sadece %10'una denk düşer (Reis *ve ark.*, 1999).

Sonuçta, gözlemlenen durum şudur: Farklı ilişki kategorilerinin yüzdelerinin yaklaşık %1'i yakın dönemde yaşanmış çarpıcı bir bölüm anlatısında gözlemlenenlerle aynıdır. Buna karşılık, bir önceki sabah anlatılanlardaki farklı bağlantıların oranına göre çok büyük değişiklikler gösterir. Bu anlatı tipinde, beklenebileceği gibi, "script" tipi bağlar açık seçik biçimde daha fazladır ve nedensel ilişkiler anlatılan rüyalara ve çarpıcı otobiyografik bölümlere göre çok daha seyrek.

Bu araştırmanın sonuçları ilginç çözümler getirmiştir. Birinci çözüm: İki eylem ya da olası ve nedensel tipte art arda gelen iki olay arasındaki ilişkiler temel yapı gereçlerini oluştururlar. Bunlar bir anlatımın tuğlalarıdır; hem uyanırken hem de uykudayken. Olası ilişkiler, tutarlı olmakla birlikte beklenmediktir ve nedensel ilişkilerin kaynağında anlatıların en önemli özelliği yatar: kişilerin tepkileri ve aralarındaki ilişkiler. İkinci çözüm: "script" tipi bilindik diziler rüyalarda ender görülür. Demek ki söz konusu olan bilindik dizilerin tekrarlanmasından çok senaryolar yazılmasıdır.

Sonuç olarak, rüyaların çok iyi düzenlenmiş öyküler olmadıklarını söylemek gerekir: genel olarak tema birliği yoktur, kısa olay dizileri oluşturan ve çoğu zaman bir sonu olmayan anlatı kırıntıları söz konusudur. Mikroyapı bağlamında (ikili olay bağlantıları) dizileri, otobiyografik sözlü anlatılarla aynı tarzda yapılmıştır. Bu anlatılarla karşılaştırıldıklarında, rüyaların sıralı yapısının özgünlüğü aslında çok fazla görülen anlatım kopukluklarından ve eylem dizilerinde, özellikle yer değiştirmelerde sık görülen boşluklardan gelir. Sözgelimi, bana gelmesini teklif ediyorum/benim evimde buluşuyoruz. Sonuçta bir rüya anlatısı, uyanırken anlatılan olaylara göre çok daha yoğundur.

**Niçin Şu ya da Bu Rüya Anlayışını
Benimsemek Gerekıyor?**

Yukarıda anlatılan çalışmalar ve daha önceki sorulara cevap olarak anılan sonuçlar konuları ve yöntemleri açısından rüya üstüne bilişsel perspektiften esinlenmiştir. Dolayısıyla şimdi bu bilişsel görüş noktasının ne olduğunu biraz daha belirgin biçimde tanımlamak ve onu doğrulayan şeyi de adlandırmak ama aynı zamanda da mevcut diğer üç rüya anlayışına da değinmek ve bunlara bu kitapta niçin yer veremediğimizi açıklamak gerekiyor.

29. Rüya ile İlgili Bilişsel Perspektif Nasıl Tanımlanır ve Doğrulur?

Tanım

Rüyalarla ilgili olarak bilişsel perspektif, bunların biçim ve içeriklerinin öğrenilmesi ve uyanıkken gözlemlenen süreçler aracılığıyla açıklanmasıdır. Geniş bir açıdan bakıldığında bilişsel psikoloji bilgiyi üreten ve işleyen zihinsel işlevlerle ilgilidir. Bu, algının psikolojik özelliklerinden –optik yanılgılarda ve algılanan bir objenin az ya da çabuk olarak tanınması durumunda ortaya çıkan– mantıksal düşünceye, belleğin incelenmesine, zihinsel imgelerin ve cümlelerin oluşmasına, bir amaca yönelik eylemlerin denetlenmesine vb. kadar gider.

Rüya üstüne sistematik deneysel araştırmalar yapılmaya başlandığında yeni keşiflerle ilgili en büyük umutlar, psikolojinin bu alanında değil, parapsikolojik özellikler ta-

şıyan deneylerde ortaya çıkmıştır. Rüyaların varlığının ve içeriklerinin belirgin özelliklerinin uyku fizyolojisiyle ilgili yeni buluşlarla ilişkilendirilmesi yeni ve cesaretlendirici bir alan oluşturmuştur. Bununla birlikte yaklaşık yirmi yıl sonra araştırmacılar, rüyayla ilgili temel soruların cevaplarında –sözgelimi insanın uyumadığı ile uykudaki düşüncesi arasındaki ortak noktalar ve farklar, rüyaların oluşma süreçleri ya da içeriklerinin nedenleri– önemli gelişmeler kaydedilmediğini anlamışlardır. Bu alanda, en üretken iki araştırmacının her biri yayımladıkları metinlerde rüyanın bilişsel bir olgu olduğunu ve bilişsel psikoloji ışığında incelenmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Antrobus, 1978; Foulkes, 1978). Amerikan psikolojisi, biraz daha önce, 1960’lı yıllarda bir devrim yaşamıştı. Öğrenme olgularının incelenmesiyle sınırlı kaldığı yıllar sonra, gözlemlenemeyen bilişsel süreçler üstüne yapılan bütün araştırmalardan vazgeçerken bellek, zihinsel imgeler ya da mantık gibi işlevleri irdelemenin önemini açıkça belirtmiştir; bunlar, İsviçreli psikolog Jean Piaget’nin, 1920’lerden başlayarak programında bulundurduğu konulardır.

Bilişsel bakış açısının gerekliliği

Rüyaları incelemek amacıyla bilişsel bir perspektifin benimsenmesi argümanı basittir: rüya görmemizi sağlayan psikolojik süreçler esasen bilişseldir. Öncelikle, insan rüya görebilmek için zihinsel imgeler ya da kelimeler gibi semboller aracılığıyla şeyleri hatırlama kapasitesine sahip olmalıdır. Rüya görmek için bu semiyotik ya da sembolik işlev çok sayıda sembol aracılığıyla kurgusal bir dünya yaratabilmelidir. Düşsel içerikler oluşturma amacıyla daha spesifik, farklı bilişsel süreçler etkin kılınmıştır. Zihinsel imgeler, dil üretim süreçleri ve diğer düşünce biçimleri bu içerikleri temsil etmek amacıyla etkin olur. Ayrıca örgütleyici süreçler de devreye

girerek bir rüya sahnesinin bağımsız birimlerini oluşturmak üzere bu düşünceleri bir araya getirirler; sözgelimi farklı kabul edilen parçaların bir araya getirilmesiyle oluşturulan bütünüyle düşsel bir yer. Böylece ayrı kaynaklardan gelen unsurlar birleştirilir ve bunlar güvenilebilir ve çarpıcı bir dünya simülasyonu oluştururlar. Nihayet, başka süreçler de bir rüyanın zaman dizilerine (ya da anlatım birimlerine) az çok biçim verirler. Öte yandan şunu da belirtmek gerekir ki rüyaların incelenmesi amacıyla anlam ağlarının düzenlenmesi, mantıksal tutarlılık, dikkat ve algı gibi bilişsel kavramlara gönderme yapmak belirleyici olabilir.

Bu kitabın birinci bölümünde bilişsel bir bakış açısının, rüyalarda yaşanan ve rüya içeriklerinin seçiminde etkili olan duyguların rolünü kesinlikle dışlamadığını gördük. Rüyalar da duyguların sıklığını, biçimini ve yoğunluğunu irdeleyen araştırmalar bilişsel özellikleri atlayabilirler ama bu araştırmalardan bazıları onlarla bütünleşirler; sözgelimi heyecanların düşsel içerikle ilişkili olup olmadığının incelenmesi söz konusu olduğunda. Aynı şekilde, nörofizyolojik parametrelerin -sözgelimi uyku evresi ya da beynin herhangi bir bölgesinin etkinleştirilmesi- rolü üzerine yapılan deneylerde çoğu zaman düşsel içeriklerin bilişsel bir analizinden yararlanılır. Öte yandan, anlaşılabilmesi gibi, rüya üzerine yapılan deneysel araştırmaların büyük bir bölümü özellikle, zihinsel imgelerin ya da dilin niteliği, anıların varlığı ya da dönüşümü, rüyaları hatırlama kapasitesi ya da uyanırken değerlendirilen bilişsel becerilerin -dil becerileri ya da mekânla ilgili sorunları çözebilme becerisi- etkisi, rüyaların sıklıkları ve içerikleri gibi bilişsel özellikler üstünde durmuştur. Rüyanın incelenmesinde bilişsel bakışın verimliliği ve klasik rüya imgesine getirdiği değişiklikler bu yapının sonunda yeniden ele alınacaktır.

30. Rüyalarındaki Büyüsellik Kavramı Nedir?

İnsanlığın doğa yasalarının tümünü bilmediği dönemlerde çarpıcı ya da önemli olguları açıklamak için genellikle antropomorfik doğaüstü güçlerden yararlanma yoluna gidiliyordu. Tarım ürünlerinin ya da av hayvanlarının nispeten bol olması gibi yaşamsal olaylar, gök gürültüsü ya da şimşek gibi çarpıcı olgular, aynı zamanda da gökkuşağı ve rüyalar tanrıların müdahaleleri gibi açıklanıyordu. Dolayısıyla bu tanrılar sunulan kurbanlarla yumuşatılarak olayların seyrinin değiştirilebileceği umuluyordu. Böylelikle, ona eşlik eden algılanmış gerçek izlenim aracılığıyla oldukça rahatsızlık veren düşsel deneyim Eski Mısır'da, daha sonra tanrılar ülkesine doğru yol alan ruh olarak adlandırılan bir hareket gibi görülmüştür. Bu inanç başka bir inancı doğurmuştur: Rüya gören birini uyandırmak bu insanın aklını yitirmesine yol açabilir çünkü bu insanın bir parçası bu dünyada değildir. Daha genel olarak bakıldığında çarpıcı ve önemli gözükten rüyalar tanrıların mesajları gibi yorumlanmıştır. Bu bağlamda Eski Yunan ve Roma'da, Kutsal Kitap'ta ve azizlerin yaşamlarıyla ilgili daha yakın öykülerde sayısız örnek bulunur.

Tanrılar insanlara ne tür yararlı bir mesaj ulaştırabilirler? Gelecekle ilgili bilgiler olabilir çünkü doğal yasaların bilinmemesi her türlü öngörüü engellemiştir. Sezgisel rüya düşüncesi doğmuştur. Bu düşünce binlerce yıl sonra bile, sanayileşmiş ülkelerde ve belki de birçok başka kültürdeki bir azınlık arasında hâlâ kaybolmamıştır. Jung gibi bilim insanları bu inancın sürmesine katkıda bulunmuşlardır. Kitabevlerinin "ezoterizm" raflarındaki kitaplara bakıldığında rüyalara başka büyüsel özelliklerin de atfedildiği görülür. Bunların sözelimi kanseri iyileştirebilecekleri, düşünce aktarımı ya-

pabilecekleri ya da ölümlerle ilişki kurma olanakları sağlayabilecekleri düşünülür.

Piaget (1926) çocuklarda 4 ya da 5 yaşlarında büyüsel davranışlar gözlemlemiştir. Sözgelimi çocuk çevresinde dönüp durur sürekli ve böylece annesinin eve daha erken döneceğini düşünür ya da en çok arzu ettiği şeyin bir an önce gerçekleşmesi için kaldırım taşlarının aralıklarına basmaktan kaçınır. Mantık kapasitelerinin gelişmesi ve 7-8 yaşlarına doğru çok önem kazanan nedensel açıklamayla, büyüsel düşünce yansımaları kaybolmaya yüz tutar. Bununla birlikte bu tür düşünceler yetişkinlerde de görülebilir; özellikle de en uç fantezilerin ağır bastığı inançların kabul edilebilir görülmesine katkıda bulunan New Age modasıyla bağlantılı olarak. Öte yandan bu düşünceler, sözgelimi üç gün boyunca havanın nasıl olacağını bilmek, arabalarındaki bir arızanın tamir edilmesini ya da kalp krizi geçirdiklerinde bunu atlatmak söz konusu olduğunda falcılarla, kâhinlerle işleri olmayan insanlarda da görülür.

Yetişkin insan akılcı ve gözleme dayalı davranışlar ile akılcı olmayan inançlar arasında ayırım yapabilir. Burada kişilik özellikleri de rol oynar. Bir “dış denetim yeri”ne sahip olan, yani yaşamlarındaki önemli olayların dış nedenlere, başka insanlara ya da şansa bağlı olduğuna inanan insanlar büyüye inanmaya daha fazla eğilim gösterirler. Aksine, olayların seyrini değiştirmenin kendilerine bağlı olabileceğini düşünen, “iç denetim yeri”ne sahip kişiler bu tür uygulamalarla daha az ilgilenirler.

Biz burada sezgisel rüyaların varlığına karşı ileri sürülebilecek argümanlara dayanmayacağız çünkü inançlar inanç dünyasıyla ilgilidir; argümanlarla ilgili değil. Sadece şunu hatırlayalım ki Aristoteles, yaklaşık iki bin yıl önce bu inancı sarsmıştır. Bilgileri ve zekâları sınırlı insanlar sezgisel rüyalar gördüklerini söylerler. Tanrılar onları niçin rüyalarıyla onurlandırır? Aristoteles’e göre yakınlarımızla ilgili rüyalar sez-

gisel olabilir çünkü onlarla ilgili olarak algıladığımız her şey rüyalarda daha iyi ifade edilir; uyanık ve başka algılar ve işlemlerle meşgul olduğumuzda bu pek mümkün olmaz. Nihayet, eğer bir rüya sezgiselmiş gibi görünüyorsa bunun nedeni bir çakışma durumudur. Sayısız rüya görürüz ve bunların bazılarının daha sonra gerçekleşme olasılığı vardır.

Sezgisel rüyalara inanan insanlar bu rüyaların ne anlama geldiklerini anlayabilmek için rüya anahtarlarına ya da rüya tabirlerine bakarlar. Bu tür sözlüklerin varlığı rüyaların sembolik dilinin itibari bir dil olduğu varsayımını düşündürür ve bu dilde her gösterenin özel bir anlama denk düştüğü kabul edilir. Oysa rüya son derece bireysel ve değişken bir ifade biçimidir. Aynı içerik rüya gören kişiye ve en son yaşadığı olaylara göre çok farklı anlamlara gönderme yapar. Dolayısıyla her rüya anahtarı yalan söyler. Sözgelimi bunlardan birini açın, Efesli Artemidoros'un kitabından esinlenilerek yazılmış olanı bulun: buna göre "merdivenden inmek" para kaybedileceğine işaret eder. Ben bir gün rüyamda yardımına ihtiyacı olan insanlarla ilgilenmek için bir merdivenden indiğimi gördüm. Gördüğüm rüya benim serbest psikiyatr olarak çalışmamla ilgili bir anıştırmaydı. Bir rüya araştırmaları laboratuvarı denegi için sabahleyin evinin merdivenlerinden inmek kendini hafif ve dinamik hissetmektir. Başka birinde aynı eylem düşme korkusuyla ilişkilidir, Freud ise, daha ileride göreceğimiz gibi aynı içeriği cinsel terimlerle analiz eder.

Büyüsel rüya anlayışı, bana, Nathan'ın (2011) söylediği gibi etnopsikiyatri yorumlarında daha doğru geliyor. Bu bağlamda rüya görenlerin kültürel referansları, mitleri ve dini törenleri dikkate alınmalıdır. Binlerce yıllık pratiklere dayalı yorumlarla ilgili öngörüler tartışmalıdır çünkü yanıltıcıdır ama Nathan'ın altını çizdiği, yoruma dayalı bu tekniklerin bir özelliği bugün rüyayla ilgili her türlü yorum için esin kaynağı olabilir. Geleneksel yorum tavır ve tutum önerileri, yeni bir şey yaratma durumuna götürür.

31. Freud'un Rüya Anlayışı Hangi Temel İlkelere Dayanır?

Çok sayıda psikanalitik akım vardır: psikanalizin babası Freud'dan esinlenen akım; erken dönemde bu akımdan ayrılan, Jung ve daha sonra da Adler'e bağlanan akım; nihayet Freud'un ölümünden çok sonra ortaya çıkan akımlar. Psikiyatrların, psikologların ve toplumun büyük kesiminin en çok aşına olduğu psikanalitik rüya kuramı Freud'un kuramıdır (1900). Dolayısıyla burada özetlenecek ve yorumlanacak olan da bu kuramdır. Biz kuramın ana fikirlerini oluşturan çekirdek üstünde duracağız ve kavramlardan ve ek gözlemlerden oluşan zengin bütünlüğü bir yana bırakacağız.

Freud'un rüya anlayışı kendisinin psikopatoloji tedavisiyle ilgili düşünceleriyle oldukça bağlantılıdır. Psikanalistin tedavi ettiği sayısız ruhsal hastalığın nedeninin patolojik durumlar doğuran bilinçdışı motivasyonlar olduğu kabul edilir. Freud'a göre bilinçdışı mutlaktır, sansür dolayısıyla açık bilince erişemeyen zihinsel içerikler vardır. Bilinçdışının tanımı son derece sınırlıdır. Bilinçdışı içeriklerin büyük bölümü çocukluk dönemindeki cinsel arzulardan oluşur. 3 ya da 4 yaşındaki küçük bir kız çocuğunun babasını, erkek çocuğunun da annesini arzuladığı düşünülür. Dolayısıyla kız çocuk annesine ve erkek çocuk da babasına arzu ve korkularla bağlıdır. Erkek çocuk babasının ölmesini ister ve babası tarafından hadım edilmekten korkar. "Oedipus Kompleksi"ne bağlı arzular ve korkular 4-5 yaşlarında, çevrenin kabul etmediği karakterleri dolayısıyla içe atılır.

Hasta, ruhsal sıkıntılarından kurtulabilmek için, Freud'a göre, sorunlarının kaynağını oluşturan, içe atılan şeyleri bilmelidir. Bunlar eğer açık bilince erişemeyen şeylerse onlara nasıl ulaşılacaktır? Bu sorunun çözümü için Freud, rüyaların

yorumlanmasından yararlanmayı önerir. Böylelikle rüyaların yorumlanmasıyla hastalıkların tedavisini birleştiren binlerce yıllık bir gelenekle bağlantı kurar; bu bağlamda eski Yunanistan'da Asklepios tapınaklarındaki yorumlar ve daha sonraki dönemde Romalı muadili Aesculapius'un yorumlarından söz edilebilir. Özellikle ve gene bu geleneklere göre, rüyalar başka yollarla ulaşılması mümkün olmayan bilgiler içerirler. Öte yandan Freud'a göre mesaj dışarıdan gelmez, ruhun derinliklerinden gelir ve geleceklerle ilgili bilgi vermez, çocukluk arzularıyla ilgili bir şeyler anlatır.

Dolayısıyla psikanaliz, ilk başta özellikle hastaların rüyalarının yorumlanmasıyla ilgilenmiştir. Burada bir sorun ortaya çıkar: içerik analizlerinin gösterdiği gibi cinsel konuların ağır bastığı rüyalar çok sık görülmez (Dumhoff, 1996). Ensest ilişkilerle ilgili rüyalar ise çok daha enderdir. Freud bu sorunu birçok farklı fikir açısından inceler. Öncelikle rüyaların kaynağını oluşturduğu farz edilen fikirlerin eksikliğini açıklarken rüya görme süreçlerinin amaçlarının, bastırılmış arzuları ortaya çıkarmak olduğunu belirtir. Biçim değiştiren bu arzular sansürden kaçabilir, sembolik bir biçimde ortaya çıkabilirler. Bu sayede uyuyan kişiyi uyandırmazlar ve bu anlamda rüyanın uykunun bekçisi olduğu kabul edilir. İkinci olarak, düşsel içerikleri cinsel anlamda yorumlayabilmek için birçok yol denenmiştir. Psikanaliz yoluyla tedavide hastanın kafasından geçen her şeyi söylemesi istenir. Hastanın yaptığı serbest çağrışımlarda bir kelimenin, bir görüntünün, bir anının bir Oedipus içeriğine bağlı olması mümkündür ama bu doğal olarak yeterli değildir. Freud psikanaliste hemen hemen her rüyada cinsellik öğeleri bulma olanağı sağlayabilecek bir rüya anahtarı verir. Böylelikle *Rüyaların Yorumu*'nda şöyle der: "Bütün uzun objeler: bastonlar, ağaç gövdeleri, şemsiyeler (ereksiyonu andıran görünüm nedeniyle), uzun ve keskin bütün silahlar [...] erkeklik organını simgeler (1900, s. 304). Bi-

nalar, patikalar, çocuklar, hayvanlar vb. içerikler için de aynı şey söz konusudur. Çukur olan her şey ise, tersine, kadın bedenini ya da cinsel organını simgeler.” Freud ayrıca şunu da söyler: “Öte yandan biliyoruz ki iniş ve çıkış da cinsel eylemi simgeler.” (Age., s. 312). Peki bunu nereden biliyoruz? Bu konuda okuyucuya hiçbir açıklama yapılmamıştır.

Bu özel rüya anahtarına rağmen bir rüyanın en önemli sahnesinin, rüyadaki en önemli olayın çocukların cinsel arzuları ya da korkularıyla ilgili en küçük bir yoruma izin vermemesi de mümkün olabilir. Bu durumda psikanalist bu tür içeriklere götürebilen ek bir küçük ayrıntı bulabilir. Freud bu yarı başarısızlık durumunu açıklamak amacıyla “yer değiştirme” kavramını getirmiştir. Dolayısıyla düşsel içerikte esas gibi gözüken şey rüyanın kökenindeki düşüncelerde son derece ikincil bir rol oynayabilir, buna karşılık bu düşüncelerin özü bu ayrıntıda açıklanacak ya da *hatta hiç açıklanamayacaktır*. Böyle bir anlayışla, rüyanın kaynağındaki düşüncelerle ilgili varsayımın –hangisi olursa olsun– doğrulanmış olduğundan emin olabiliriz; vahşi arzular, rahim içi yaşama dair anılar ya da başka bir şey olabilir.

32. Freud’un Rüya Anlayışına Getirilebilecek Eleştiriler Nelerdir?

Gözlem doğrulamaz gibi bir varsayımı kesinleştirmek amacıyla bu *ad hoc* (amaca özel) kavramlar ve pratikler bütününe çok fazla inandırıcı olmayan bir kuram oluşturduğu açıktır.

■ *Bütün yapının temeli, Oedipus Kompleksi’nin tümelliği* olgularla doğrulanmamıştır. Çocuk psikolojisinde 3-4 yaşlarındaki çocukların enest arzularla ilişkili tavır ve fantasmalar içinde olduklarını (çok ağır bir kavramsal karışıklık olan bağlilik ve cinsel arzuyu karıştırma dışında) gösteren hiçbir

ciddi çalışma yoktur. Yaşamın bu döneminde cinsel olgunluğa ulaşmama durumu ve cinsel pratiklerden habersiz olma bu tür fantasmaları kuşkulu hale getirmiştir. Bununla birlikte Freud'un ensest arzuları uzun süreye yayılan anıları tespit etme olanağından önceki bir yaşama yerleştirme gibi bir avantajı vardır. İnsanların büyük çoğunluğunun bu tür arzuları hatırlayamaması olgusu böyle açıklanır: Oedipusvari arzuların tümelliğine karşı başka bir argümana göre, babalarından çok annelerine bağlı çok sayıda küçük kız vardır.

■ *Saklama olanağı olarak rüya çok tuhaf bir düşüncedir.* Doğal ve amaçsal olmayan bir sürecin –anlamsal ya da sembolik işlevin gelişmesiyle ortaya çıkan– amacı niçin toplumsal bir norm, ensest bir tabu olsun? Olgular rüyaların kaynaklarının bir sansür durumundan kurtulmak için değişmemiş olduğunu gösterir. Bir rüyanın içeriğinin kaynağını oluşturan bir fikir ya da bir ahlak normuna kesinlikle ters düşmese de bir saplantı deformasyonu ile ilgili sayısız örnek verebilirim. Sözelimi bir öğrenci bir rüya görüyor... Issız bir düzlükte ayakta duruyor, gökyüzünde parlayan beş yıldızla sesleniyor ve onları, fikirlerinin doğru olduğu konusunda ikna etmek istiyor... Rüya gören bu öğrenci tez savunmasını önceden yaşadığının bilincinde değildir. Bununla birlikte uyandığında bu fikir ona kendini kabul ettirecektir. Gerçekten, daha sonra tezini savunurken beş jüri üyesini fikirlerinin doğruluğu konusunda ikna etmek zorunda kalacaktır. Üstelik, rüyasında geliştirdiği fikirler bu bağlamda esas unsurları oluşturmaları da doktora tezi çalışmasında yer alırlar ve tez savunması sahnesi kabul edilmeyecek hiçbir yanı bulunmayan şey zihinsel bir içeriktir.

Deformasyonun kaynağında rüyanın "dili"nin gereklilikleri bulunur (bkz. Soru 21). Freud'un çok haklı olarak belirttiği gibi, düşsel yaratım süreçleri rüyanın kaynağındaki fikirleri somut ve görsel sahnelerle dönüştürürler ("simgelebilirlik"

gerekliliği) ve bunlara bir anlatım özelliği ya da “dramatik” bir özellik verirler ve ekonomik bir ifade arayışı içinde olurlar. Kaynak fikirleri dönüştürme eğiliminde olan bu nedenlerdir (düşüncenin denetiminin bilişsel süreçlerinin hiç olmaması ya da azalması).

■ *Bir arzunun gerçekleşmesi olarak Freudçu rüya tanımı* kâbuslar ve istenmeyen rüyalar sorununu doğurur. Bir amaca ulaşmayı engelleyen başarısızlık, sonuçsuz araştırmalar, engel rüyaları gerçekten çok görülür. Freud büyük bir çaba harcayarak, düşüncesini ne pahasına olursa olsun desteklemek ve sürdürmek amacıyla argümanlar bulmuştur. Sözelimi, kadın hastalarından biri, rüyasında, tatilini köyde, kayınvalidesiyle birlikte geçirmek zorunda kaldığını gördüğünü anlatır ona... Kâbus gibi bir şeydir bu. Hasta bu rüyanın, rüyaların arzuların gerçekleşmesi anlamına gelmesi fikriyle çelişip çelişmediğini sorduğunda hoca, ona, farkında olmadan, kendisinin yanlış düşünmesini istediğini ve dolayısıyla rüyanın gerçekleşmiş bir arzuya işaret ettiğini söylemiş. Gerçekten de, yetişkinlerle, rüyalarıyla ilgili olarak yapılan konuşmalar Freud’u ilgilendiren arzulardan çok daha farklı arzuların ve bir psikiyatri uzmanının incelemesinde büyük yararları olabilecek saplantıların varlığına işaret ederler (Montangero, 2007). Varsayımsal “gizli bir içerik” araştırıldığından bu içerikleri bilmezden gelmek bir psikiyatri uzmanını önemli bir bilgi kaynağından yoksun bırakır.

Psikanalizle ilgili bütün eleştiriler kaçırılmaz biçimde şu soruyu getirir: psikanaliz yanlış düşüncelere dayanıyorsa ne kadar başarılı olmuştur ve yüz yıldır varlığını nasıl sürdürmektedir? Bu durumu açıklayan birçok neden vardır ve ben sadece bir tanesinden söz edeceğim. Psikanalitik teori kavramları –özellikle çocuk amnezisi, içe atma, kılık değiştirme, yer değiştirme fikirleri ve Freudçu rüya anahtarı– teoriyi olaylarla denemeyi engellerler. Gerçekten de bu kavram-

lar teorinin ileri sürdüğü şeyin gözlemlenmediği olgusunu doğrularlar. Popper'ın değindiği gibi çürütülmesi mümkün olmayan bir teorinin kanıtlanması da mümkün değildir: dolayısıyla bilimsel değildir. Sonuç olarak psikanalitik teori bir bilim olarak değil, doktrin olarak öğretilir. Düşünce tarihi göstermiştir ki dinsel öğretiler bilimsel düşüncelerden daha uzun süre değişmeden kalırlar. Bilimsel olmayan bu özelliğe göre psikanalistlerin başka tedavi yöntemlerindeki gibi, yöntemlerinin geçerliliğini test etmemeleri şaşırtıcı değildir.

Bu gelişmeyi bazı pozitif özelliklerin altını çizerek bitirmek isterim. İyi bir rüya kuramcısı olmayan Freud iyi bir rüya gözlemcisi olmuştur. Özellikle düşsel yaratım süreci ("rüya çalışması" adını verdiği) "yer değiştirme" kavramı dışında çok belirleyicidir. Freud'un kuramsal kavramlarına dönersek, bunların yeniliklere çok düşkün bir yüzyılda başarılı oldukları görülür. Gerçekten de Freud'un rüya ve psiko-patoloji konusundaki düşünceleri, ne kadar tartışmalı olursa olsun, hem yenilikçi hem ilginç ilkelere dayanırlar. Bilinçdışının etkisi psikolojik rahatsızlıkların açıklanması konusunda yetersiz olabilir, Freud'un bilinçdışı tanımı çok sınırlı olabilir ama sadece bilinçdışının önemi düşüncesi bile psikolojiyi çok zenginleştirmiştir. Birçok davranışımız anlayamadığımız motivasyonlara bağlıdır ve bunlar bizim bilinçli arzularımızla çatışan sonuçlar doğurabilirler. Öte yandan, Freud psiko-terapi düşüncesini kabul ettirmeyi de başarmıştır ve bu bağlamda anlaşılması gereken hasta ile hekim arasında herhangi bir madde, enstrüman ve aygıt olmadan karşılıklı konuşma sayesinde ruhsal tedavi söz konusudur. Nihayet psikanaliz çocuğun ana karnında, erken ilişkilerinin önemini altını çizmiş, böylelikle çocuğun deneyimlerinin belirleyici özelliğini vurgulamıştır. Ve tedavide de, ruhsal rahatsızlığı artsüremli (diakronik) yani bir öykünün ya da bir evrimin sonu gibi anlamak da ilginçtir.

33. Rüyalara Yönelik Nörobiyolojik Açıklamalarda En Bilinen Temel Fikirler Nelerdir? Aktivasyon-Sentez Kuramı.

Rüya konusunda birçok nörobiyolog fikirlerini dile getirmiştir. Bunlar arasında aktivasyon-sentez en ayrıntılı olanı ve en bilinenidir. Dolayısıyla burada anlatılan da bu kuramdır. Bu kurama ilk biçimini verenler 1977’de Hobson ve meslektaşı McCarley’dir (Kuramla ilgili Fransızca bir sunum konusunda bkz. Hobson, 1992, s. 242 ve devamı). Yıllar sonra, Hobson, başka bir meslektaş grubuyla kurama yeni bir biçim vermiştir (Hobson *ve ark.*, 2003).

İlk aktivasyon-sentez modelinden kalan ve bugün de geçerli olan özellikler konusunda rüyaların nedenlerinin nörobiyolojik olgular olması ve düşsel içeriklerin kaynağında tutarsız, rastlantılarla çalışan bir beynin aktivasyonunun olması düşünceleridir. Bu araştırmacılar beyin ile ruh, dolayısıyla uyku esnasındaki nörobiyolojik olgular ile rüyaların özellikleri arasındaki kesin bir izomorfizme (eşbiçimlilik) dayanırlar. Söz konusu araştırmacılara göre:

■ *Rüya*, REM uykusu esnasında beyin sapından gelen *kesintili ve yoğun* uyarılarla oluşur; aktivasyon evresi.

■ *Bu nöronal aktivite, korteks ve limbik sistemde bir etkinlik başlatır*: beyin sapında başlayan düzensiz hareketlerle olabilir diyeceği kadar tutarlı bir deney ortaya çıkar; sentez evresi.

Bununla birlikte bu sentez REM uykusu esnasında aminojik sinir sistemlerinin aktif olmamaları –düşünce ve eylemin uyarıcı özelliklerine bağlı olarak- sonucu tutarlılıktan yoksundur; Hobson ve meslektaşlarına göre rüya görülen uykuya kolinerjik sistemler egemendir.

Sonuçta, rüyaların özellikleri bunları beyinde destekleyen olgularla belirlendiğinden, insanın rüya ve uyanık olduğu es-

nadaki düşünceleri arasında kesinlikle çok temel farklılıklar olması gerekir. Rüyadaki düşünce delinin düşüncesine benzer –Hobson’a göre insan rüyada bir psikotik gibi düşünür– ve belirgin özelliği sadece halüsinasyon, irade eksikliği ve bellekteki boşluklar değildir. Aslında bu düşünceler tuhaftır, bu sırada büyük heyecanlar (büyük olasılıkla rüya senaryolarının kaynaklarını oluşturan) yaşanır ve düşünceler birdenbire değişir.

Yirmi birinci yüzyıla birlikte, aktivasyon-sentez modelinde görülen değişikliklerin iki düzlemde oldukları söylenebilir:

■ *Öncelikle, sentez evresinin anlatılmasına daha fazla yer verilmiştir.* Hobson ve arkadaşları birçok nörobiyolojik olgu ve rüya görme durumu arasında paralellikler kurmuşlardır. Sözgelimi, limbik yapının aktivasyonu rüyalarda duyguların çok önemli bir rolü olduğunu açıklar; hareketlerin tasarımı –tasarım kelimesini ben kullandım çünkü nörobiyologlar genellikle rüyada etkin olan psikolojik süreçlerden söz etmezler– rüyaların etkinliğine bağlı bölgelerin aktivasyonunun bir sonucudur ve rüyaların görsel özelliği beynin görsel alanlarının bir bölümünün aktivasyonundan kaynaklanır.

■ *Yeni kuramın getirdiği ikinci değişiklik üç değişkenli bir modelin devreye girmesidir.* Bu üç boyut şunlardır: 1. İşlenen bilgilerin niceliği ya da aktivasyon için mutlaka daha fazla bilgiye denk düşen elektrokimyasal, yoğun bir faaliyet için A; 2. Dıştan gelen –dışsal ya da içsel algılar– beynin kendiliğinden faaliyete geçmesine göre belirlenen bilgi tipi (I); 3. Aminerjik ya da kolinerjik sistemlerin üstünlüklerine indergenmiş bilginin işlenme biçimi (M). Bu AIM modeli rüya düzleminde daha fazla bir açıklama getirmez ama non-REM uykusunun aracı özelliğini dikkate alır.

34. Aktivasyon-Sentez Kuramına Getirilen Eleştiriler Nelerdir?

Aktivasyon-sentez modeli iki eleştiriye yol açmıştır.

■ *Öncelikle bu model, rüyayı gündüz vakti düşünülen şeylerden bütünüyle farklı bir şey gibi gösterir ki bu, psikolojik araştırmalarla kanıtlanmış bir olgu değildir.*

■ *İkinci olarak, rüyaları, sadece REM uykusu esnasında ortaya çıkan olgular olarak açıklar. İndirgemeci bir açıklama söz konusudur burada: psikolojik bir olgu psikolojik olaylarla açıklanır. Ayrıca, bu açıklama insanın başka uyku durumlarında da rüya gördüğünü kesinlikle dikkate almaz.*

Sadece nörobiyolojik açıdan bakıldığında tartışmalı iki nokta görülür. Bir sinir aktarıcısının belirlediği sistem değişikliklerini aminerjik-kolinerjik dikotomisine (ikileşim) indirgemek biraz basit gibi gözüküyor çünkü çok sayıda başka sinir aktarıcıları burada devreye girer. Ayrıca REM uykusunda kolinerjik baskınlık düşüncesine Hobson ve arkadaşlarının da tanıdıkları bazı nörobiyologlar karşı çıkmıştır. Üstelik, uyanıklık durumunun üçe ayrılması –uyanıklık ve iki uyku durumu, non-REM uykusu ve araştırmacıların kesinlikle “rüya” dedikleri REM uykusu– kanıtlanabilir bir şey gibi gelmiyor bana. Gerçekten, daha sonraki bölümde değineceğim gibi, bu evreler ve REM uykusu birbirinden ne kadar farklıysa non-REM uykusunun evreleri de o kadar farklıdır birbirlerinden.

İlk eleştiriye dönersek, uyku esnasındaki düşüncede hiç kuşkusuz fazla denetlenemeyen özellikler bulunur ve bu düşünce çoğu zaman anlaşılmaz ya da şaşırtıcıdır ama daha önce gördüğümüz gibi tuhaf ya da pek tutarlı olmayan bu özellikler pek az rüya içeriğine özgüdür. Rüyalarda birbirini izleyen olaylar arasındaki bağlantı ve içerikler çoğu zaman kabul edilebilir ve gerçekçidir. Rüyaların sözde heyecan ve-

ren özellikleri ise hiçbir araştırmayla bugüne kadar doğrulanmamıştır. Ayrıca, gene belirtmiş olduğum gibi, rüyaların karışık ya da tuhaf özelliklerine uyanırken de rastlanır. Akşam vakti, kafelerde, barlarda ya da evde dostlar arasındaki konuşmaları dinleyin bir; bu konuşmalar kesin betimlemelerden ziyade anıştırmaları ve süreklilik yerine daldan dala atlamaları içerir. Peki ya duşta, toplu taşıma araçlarında, bekleme salonunda neler düşünüyoruz? Bunların rüyalarla birçok ortak özellikleri vardır: imgeler, eksiklikler, kesintiler. Ayrıca, belleğimizde rüyalara göre daha az iz bırakırlar. Öte yandan deneyler göstermiştir ki dinlenme anında zihinsel içeriklerde birçok görsel imge dışında rüyalardakine yakın oranda tuhafliklar ve kimi zaman da bir gerçeklik testi kaybı görülür (Foulkes & Fleisher, 1975; Klinger, 1999). Hatta, pasif durumda ortaya çıkan uyku hali dışındaki düşüncelerde REM uykusu rüya anlatılarına göre daha ani tema değişiklikleri gözlemlenmiştir (Reinsel *ve ark.*, 1992).

Hobson ve arkadaşları REM uykusu dışında, uyandıktan sonra görülen zihinsel içerikler ve bu evredeki uyanma durumları arasındaki içerikler konusunda çok şey yazmışlardır. Bana göre, en önemli sorun bir fark olup olmadığını bilmek değil, fark varsa ya da yoksa, non-REM uykusu evreleri esnasında zihinsel yaratımların rüya özellikleri taşıyıp taşımadıklarının bilinmesidir. Gene iki rüya kategorisi arasında önemli farklılıklar bulunduğunu düşünen Strauch ve Meier (1996) gecenin ilk bölümünde görülen yavaş uyku ve derin yavaş uyku rüyalarının çoğunda eylem ya da olay sürekliliğinin olmadığını ileri sürerler: bu uykular bölük pörçüktür. Verilen örneklerle göre, gecenin ikinci bölümünde çeşitli rüya ölçütleri geçerlidir.

Daha iyi anlatabilmek için, non-REM uykusundan uyandıktan sonra anlatılan üç rüya örneği aşağıda örnek olarak verilmiştir [ikisi yavaş uykudan uyandıktan sonra (Evre 2) ve bir tanesi ise derin yavaş uykudan uyandıktan sonra (Evre 4)].

Birinci örnek, Evre 2’de, denek uyandıktan ve uykudan bir buçuk saat sonra uyandırıldığında anlatılmıştır (Strauch & Meier’in çevirisinden, 1996):

Kitaplarla ilgiliydi, bir kütüphaneden ödünç alınan kitaplar. Gerçekten ödünç alınan kitaplardı bunlar ve sırtlarında numaralar vardı. Evdeydim ve bu kitapları üst üste yığıyordum.

Burada bölük pörçük bir zihinsel içerik söz konusudur; en azından çok eksik bir rüya anısından oluşmamıştır. Bizim rüya tanımımızın iki özelliği eksiktir (bkz. Soru 1): birbirini izleyen eylemlerin seyri ve bir yer içeren kurgusal bir dünyanın anlatılması vb. Burada Hobson’un çok önemsedığı “halüsinasyon”dan söz etmek gerektiğini belirtelim: Rüya gören kadın bu kitapları gördüğünü ve onlarla oynadığını sanıyor. Öte yandan REM uykusu dışında rüyaların olabileceğini yadsıyan ya da minimize edenlerin ileri sürdükleri gibi düşünceler söz konusu değildir. Bu zihinsel içerik kesinlikle yalancı algılardan oluşmuştur.

Bununla birlikte kimi zaman gecenin başlangıcında gerçek rüyalar da görülür ve bu bağlamda Bologna Üniversitesi uyku laboratuvarının veri bankasından alınmış bir örnek verebiliriz. Burada uykunun birinci çevriminde, dolayısıyla her şeyden önce REM uykusundan alınmış bir anlatı söz konusudur:

Bağbozumu zamanıydı ve köyde üzüm topluyordum. Hava kötüydü, küçük sağanaklar halinde yağmur yağıyordu. Acele etmem gerektiğini biliyorum. Üzüm dolu kasaları alıp mahzene koştuk ve üzümleri sıkma makinesine koyduk. Makineden üzüm renginde olmayan bir sıvı çıktı... Ot ya da ota benzeyen bir şey çıktı. Herkes bana baktı, annem babam ve diğerleri beni suçladılar: “Nasıl oluyor bu, üzüm getirmemişsin sen, ot getirmiştin!” Düşündüğüm son şeyi, onlara söyleyebileceğim son şeyi düşünüyordum çünkü kendimi biraz

suçlu hissediyordum ama ne söyleyeceğimi bilemiyordum, nedenini bilmiyordum.

Doğrudan doğruya sabaha karşı saat 4'te derlenen Evre 2 rüyasının anlatısı olan üçüncü ve son örneğe bakalım... (Strauch & Meier'in çevirisinden, 1996):

Bir sergideydim, bir enstitünün bodrum katında. Tabloların çerçeveleri çok kalındı ve üstlerinde siyah bir düğme vardı. Resmi beğenmediyseniz düğmeye basıyordunuz; tablo kayboluyor ve yerini altındaki başka bir tabloya bırakıyordu. Bu tablolar birbirlerinden çok farklıydı: bir romantik dönem resminin arkasından çok modern, soğuk, renkleri cılız bir tablo çıkıyordu. Ve böyle bir tablo söz konusuydu burada da, arkasından sanıyorum bir Rubens'e benzer bir şey geliyordu. Sonra gene enstitüdeydim ama sergi yoktu. Sonra, daha önce hiç görmemiş olduğum annem babam çok meşgul bir halde, sağa sola koşturuyorlardı ve konuşuyorlardı: "Çok daha farklı bir düzenleme gerekiyor çünkü hiçbir yararı yok bunun." Kendi kendime düşünüyordum: "Neden söz ediyorlar bunlar?" Benim anlamadığım bir şeyi düzenlemeye çalışan yöneticiler gibi davranmalarına kızmıştım.

Son iki örnekte, uykunun birinci çevriminin Evre 4'ünün ve gecenin ikinci bölümünün Evre 2'sinin zihinsel içeriklerinde rüyaların bütün karakteristikleri görülür. Gerçeklik testi kaybı –rüya görenler bu olayları yaşadıklarını sanırlar–, görsel modalitenin egemen olduğu, var olmayan bir dünyanın simülasyonunu oluşturan iradedışı simgeler vardır. Gösteren olarak ölçülü somut olayların gelişmesi söz konusudur gene: son örnek bağlamında, tablolara, heyecanlı ailelere odaklanma, diğer unsurların belirsizliği, iki sahne arasında geçiş olmaması. Nihayet, içerik özgün, hatta tuhaftır. Ayrıca, rüyanın ve düşüncelerin sonunda heyecanlar gözlemlenir. Bu konuyla ilgili olarak şunu belirtelim ki Strauch ve Meier özellikle REM

uykusu rüyalarındaki algılarla karışan düşüncelerin oranının yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir; dolayısıyla düşüncelerin varlığı Evre 2 rüyalarının tipik bir özelliği değildir.

Sonuç olarak, Hobsen ekibinin belirttiği gibi, REM uykusunun nörobiyolojik koşulları rüyaların karakteristiklerini açıklıyorlarsa çok farklı uyku evrelerinde benzer özelliklerin bulunması nasıl açıklanacaktır? Hassas nokta burasıdır. Bununla birlikte, aktivasyon-sentez kuramının tartışmalı yönleri Harvard ekibinin deneysel araştırmalarının önemini azaltmamalıdır. Uyku ve 1990'dan sonraki bilişsel işlevlerle ilişkileri konusunda sinir sistemi araştırma ve incelemeleri yapan bu ekibe gönül borcu duymalıyız çünkü bu tür çalışmalarda malzeme bulmak zordur.

Rüya ve Beyin

Hobson, bütün nörobiyologlar gibi, beyinle ilgili bir rüya kuramı önerirken psikolojik olguları da içeren açıklamaları geliştirmiştir. Bu çalışmaları yapan sadece o değildir. Sözelimi Edelman (1992) bilinçle ilgili bir kitap yazmış ve Damasio da (2003) duygularla ilgili bir yapıt hazırlamıştır. İnsan beyni hakkında elde edilen bilgilerde ilerleme kaydedilmesi zihnin yaratımları konusunda aydınlatıcı açıklamalar getiriyor mu? Uyku nörobiyolojisi ve rüya psikolojisine getirdikleriyle ilgili bu soruya cevap vereceğiz. Beynin uykudaki faaliyetleri ve bu faaliyetle rüyalar arasındaki bağlantı üstüne varsayımlar konusunda yapılan keşifleri anlatacağız. Daha sonraki rüyaların anlamı bölümündeyseniz özellikle psikoloji konusunu ele alacağız.

35. Uyku Evresi Nedir ve Kaç Uyku Evresi Vardır?

Uykuda beynin aktif olduğu dönemleri saptayan, Kleitman tarafından yönetilen Chicago Üniversitesi nöropsikoloji laboratuvarında çalışan doktora öğrencisi Aserynski'dir (Aserinsky & Kleitman, 1953). Bu uyku durumu (REM uykusu) polisomnografi, yani nöronların elektrik aktivitelerinin, göz ve çene kaslarının hareketleriyle birlikte görülen aktivitele rin kaydedilmesiyle anlaşılabilmiştir. REM uykusunun keşfi uyku kavramındaki devrimin çıkış noktasıdır. Uyku homojen

bir durum değil, çok farklı nörofizyolojik fonksiyonlar dizisidir. Ayrıca beyin, uyku esnasında her zaman aktiftir.

REM uykusunun keşfinden dört yıl sonra, uyku esnasında beyinde gerçekleşen çeşitli durumlar Kleitman ve Dement (bir başka doktora öğrencisi) tarafından beş evreye ayrılmıştır. Bu evrelerin belirlenmesindeki ölçütler ve kurallar Rechtschaffen ve Kales (1968) tarafından yayımlanan elkitabında yer almaktadır. Bu elkitabı bu amaca yönelik bir referans olarak kabul edilir. Beş evre yinelenen bir çevrim oluşturur ve Evre 1 dışında, bu çevrim normal bir gece uykusu esnasında dört beş kez yinelenir. Bu evrelerin oranı ve süresiyle ilgili olarak aşağıda verilen rakamlar çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir (Billard, 2002).

■ *Evre 1 kısa bir uykulama süresidir* ve bu süre içinde uyanıklık dalgalarıyla karışabilen yavaş uyku dalgaları görülür.

■ *Benim normal yavaş uyku dediğim Evre 2, uykuda geçirilen en uzun süredir; toplam sürenin yaklaşık %60'ı.* Uyanık olma haline göre, korteksteki sinir hücrelerinin ürettiği elektrik dalgalarının oranı düşer (bu teta dalgalarının sıklığı saniyede 4-7 hertz'dir) ve kesintili biçimde yayılan farklı dalgalar görülür; özellikle de hızlı ve yoğun, ani dalgalardan oluşan uyku içcikleri. İlk uyku içciğinin uykunun başında ortaya çıktığı sanılmaktadır.

■ *Evre 3 ve Evre 4'ün, derin yavaş uykunun özellikleri, çok yavaş fakat aynı zamanda çok geniş delta dalgalarıyla (0,5-2 hertz) oluşur ve bunların izleri Evre 2'nin teta dalgalarınınkinden çok farklıdır.* Bu delta dalgaları bu izlerde sadece küçük bir bölüm işgal ettiğinde denek Evre 3'tedir; delta dalgaları izin büyük bölümünü işgal ettiğindeyse denek Evre 4'te bulunuyor demektir. Bu evrede organizmanın metabolizması büyük bir düşüş gösterir. Öte yandan, bazı davranışlar (gece korkuları ve uyurgezerlik) özellikle Evre 4'te görülür. Derin yavaş uyku genellikle, sadece uykunun ilk evrelerinde ortaya

çıkart ve toplam süresinin yaklaşık %20'sini oluşturur. Yaşla birlikte azalma eğilimindedir.

■ *REM uykusunda oluşan Evre 5* çok güçlü bir zihinsel aktivasyonun görüldüğü durumdur. Yaklaşık 90 dakikalık bir uyku durumundan sonra, çoğu zaman Evre 2'de, kısa bir yükselme durumundan sonra ortaya çıkar. Nöronların elektriksel aktivitelerinin sıklığı uyanıklık durumununkine yakındır, burada düzensiz izler (gamma dalgaları) görülür; bu izler çoğu zaman teta dalgaları ve uyanıklık durumundaki en yavaş dalgalarla (alfa dalgaları) birlikte görülür. Bu evrede görülen başka fizyolojik karakteristikler de vardır. Kesikli, genellikle seri bir şekilde, yoğun ve hızlı göz hareketleri gözlenir. Bunlar, bu evreye verilen adın kökenini oluştururlar: "hızlı göz hareketleri"nin görüldüğü uyku durumu; *rapid eye movements sleep (REM sleep)*. 1962'de Lyon'da çalışan fizyolog Michel Jouvet bu evrede kasların gevşediğini tespit etmiş ve bu duruma "paradoksal uyku" (REM uykusu) adını vermiştir. Paradoks, beyin faaliyetinin artması ile kasların gevşemesi arasındaki çelişkide yatar. Diğer fizyolojik belirtiler arasında kalp ve solunum ritimlerinde değişmelerden, erkekte az çok eksiksiz bir ereksiyon halinden söz edilebilir. Nörofizyoloji uzmanları genel bir sunum esnasında uyku evrelerini referans aldıklarında ya da uykunun rüyalarla ilişkilerini anlatmak amacıyla evreleri bir dikotomiye indirgerler: REM uykusu (paradoksal uyku) ve non-REM uykusu. Bununla birlikte normal yavaş uykuyla (Evre 2) derin yavaş uykunun (Evre 4) aynı uyku durumuna indirgenmesi kesin biçimde doğrulanmış değildir. Dalga sıklığında ölçülen Evren 1'deki aktivasyon yoğunluğu Evren 2'ye göre en az iki kat daha yüksektir; bu fark, normal yavaş uyku ile derin yavaş uyku arasında 8'e çıkar. Bu sıklık oranlarının farklılığı en azından Evre 2 ile REM uykusu arasındaki kadar önemlidir. Aynı şekilde, enerji tüketimi de Evre 2 ile Evre 4 arasında %20; REM uykusu ile

Evre 2 arasında sadece %10 oranında azalır. Nihayet, daha önce gördüğümüz gibi bazı durumlar Evre 2’de değil, Evre 4’te görülür.

Sonuç olarak, REM uykusunun keşfi, uyku nörofizyolojisinde hiç kuşkusuz önemli bir gelişmedir ama bana göre uyku evrelerini üçe ayırmak daha doğrudur. Bu sınıflandırmada, uyanıklık ile uyku arasında geçiş durumundan başka bir şey olmayan Evre 1 yoktur. Bu sınıflandırmada normal uyku durumu, Evre 2 ve toplam süre içinde çok daha kısa iki durum söz konusudur: bir yanda ilk iki uyku çevrimi sırasında görülen ve fizyolojik faaliyette gerçekleşen önemli bir düşüş yüzünden enerji elde etmeye yönelik bir tutumluluk ya da bir olanak sağlayan derin yavaş uyku; diğer yanda, her çevrimin sonunda etkin olan ama ancak gece uykusunun sonuna doğru, dördüncü çevrimin sonundan başlayarak, tutarlı bir süreye yayılan beynin aktivasyon derecesinin arttığı bir evre olan REM uykusu.

36. Beyinle İlgili Diğer Verilerden Hangileri Rüyalarla Bağlantılıdır?

Yarımküre egemenliği

1970-1990 yılları arasında, belli bir dönemde, beyin ile bilişsel faaliyet arasındaki ağlarla ilgilenen Nörofizyoloji uzmanlarının en çok ilgi duydukları konu yarımküre egemenliği olmuştur. Bu bağlamda dil ve mantıksal etkinliklerin eşlik ettikleri belli başlı yapıların bulunduğu sol yarımkürenin önceliği analitik ve mantıksal bir düşünceyle atbaşı gider. Buna karşılık sağ yarımkürenin egemenliği global –holistik– soyut ve duygularla bir düşünceye bağlıdır. Dolayısıyla düşsel faaliyet doğal olarak, sağ taraftaki egemenliktedir (Galin, 1974).

On yıl sonra, bir sol yarımküre lezyonunun rüya görememe durumuna yol açtığı bazı durumlar saptanmıştır (Greenberg & Farah, 1986). Bundan böyle en inandırıcı kuram, rüya görme ve rüyayı hatırlamada iki yarımkürenin de rolünün bulunduğunu söyleyen kuramdır (Dumont *ve ark.*, 2007).

Nörotransmitterler

Beyin hücrelerinin kendi aralarındaki aktivasyon ya da bastırma sinyallerinin aktarılması sadece zayıf elektrik boşalmalarıyla gerçekleşmez. 1960'lerden başlayarak kimyasal yolla gerçekleşen sinirsel uyarım aktarımının –birkaç yıldan beri çevresel düzeyde belirgin olduğu görülmüştür– aynı zamanda beyinde de gerçekleştiği anlaşılmıştır. Böylece her şeyin etkin olan maddelerle, nörotransmitterlerle açıklanabileceği umudu doğmuştur. Bununla birlikte elde bunlarla ilgili pek fazla bilgi yoktur; bu bilgilere aşama aşama varılmıştır. Jouvet (1992) 1969'dan başlayarak, yaklaşık on yıl boyunca uykuyu tetikleyen unsurun serotonin olduğunu sanmıştır; daha sonra bu düşüncesinden vazgeçmek zorunda kalmış ama yavaş uykuda nörotransmitter ve REM uykusunda noradrenalinin rolü düşüncesinden vazgeçmemiştir. Hobson ve arkadaşları non-REM aminerjik uyku sistemleriyle REM uykusundaki kolinerjik sistemleri karşılaştırmışlardır (Hobson *ve ark.*, 2003). Bununla birlikte başka birçok nörotransmitterin uyku evrelerinde rol oynadıkları saptanmıştır. Solms ise (2003) dopamenerjik sistemlerin rüyalar üstünde belirleyici bir etkisi olduğunu söyler; bu konuya bir sonraki paragrafta değineceğiz. Perogamvros & Schwartz (2012) rüya nörobiyolojisi araştırmalarında, dopamenerjik sistemlerle diğer nörotransmitterlerin farklı kıldığı diğer sistemler arasındaki etkileşimlerin dikkate alınmasını belirtir. Dolayısıyla bu yeni bilgilerle birlikte şu ya da bu maddeye atfedilen rol daha belirgin hale gelir.

Bölgesel beyin aktivasyonu

Yeni beyin görüntüleme yöntemleri –pozitron emisyon tomografisi (PET-scan) ve işlevsel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI)– beynin uykudaki faaliyetleri üzerine önemli yeni keşiflerin yapılmasını sağlamıştır. Bazı bölgeler aktive olur ya da tersine aktivasyonları azalır veya farklı evrelerde durur. Bu sonuçların sunumundan önce nörofizyoloji uzmanlarının kendilerine göre adlandırdıkları çekinceleri belirtelim. Aşırı aktivasyon durumu gibi gözüken verilerin yorumlanması hassas bir iştir çünkü bu bağlamda kimi zaman bir bölgeyi baskı altına almaya yönelik nöronal aktiviteler söz konusu olabilir. Öte yandan bu deneylerde denek sayısı çok düşük olur. Nihayet bu insanlar alınan önlemlerden önce –deneyin zor koşullarında kolayca uyuyabilmeleri için– uyutulmazlar ve bu mahrumiyet normal uyku fizyolojisini değiştirebilir.

Ve işte, rüyaların özellikleriyle ilişkilendirilen sonuçlar (Braun *ve ark.*, 1997; Maquet *ve ark.*, 1996):

■ *Genel anlamda bölgesel aktivasyonlar bütün evrelerde görülür.* Derin yavaş uykuda bile delta dalgalarına bağlı olarak korteksin bazı bölgelerinde yeniden başlayan bir aktivite söz konusudur (Dang-Vu *ve ark.*, 2008).

■ *Uykunun bütün evrelerinde ortak olan şey, dorsolateral prefrontal korteksin* (beynin akıl yürütme, planlama ve davranışları düzenleme gibi eylemleri kontrol eden bölgesi) etkisizleşmesidir; bu bölgenin etkin bilişsel işlevleri –düşünce ve eylemlerin gelişmesini denetleme– olduğu bilinir.

Uykuyla ve beyin dalgalarının yavaşlamasıyla birlikte normal yavaş uykudan derin yavaş uykuya geçişte talamus, prefrontal korteks ve parietal kortekste kan akışında bir azalma görülür. REM uykusunda, etkin olan yapılar arasında beyin sapı, limbik ve paralimbik sistem (duyguların denetiminden sorumlu amigdala) vardır. Ayrıca, prefrontal kor-

teksin bir bölümü de yeniden harekete geçer. Ventromedial prefrontal korteksin, limbik sistemle çok fazla bağlantısı vardır ve işlevi dikkatle ilişkilidir. Burada hareket ettirici emirleri veren bazı bölgeler ve görselleştirme de aktiftir.

Beyinlerinde hasar oluşan ve rüya göremeyen hastalar üstünde yapılan araştırmalar (Solms, 2003) REM uykusunun bundan etkilenmediğini ancak bu kaybın beynin iki bölgesiyle alakalı olduğunu göstermiştir: beyin lobunun ventromedial bölgesi ve parietal temporoaksipital bileşke. Bununla birlikte röntgen verileriyle ilgili olarak yapılan bir araştırmada da (Braun *ve ark.*, 1997) görüldüğü gibi bu bölge REM uykusu esnasında aktif değildir ve Solms'a göre rüya görme konusunda da bir önemi yoktur. Öte yandan, bu araştırmacı dopaminerjik limbik sistemin rüyalarındaki gerekli ama mutlak olmayan rolünden de söz eder.

37. Rem Uykusu ile Rüya Arasındaki İlişki Nedir?

Aserinsky ve Kleitman'ın, paradoksal uykuyu keşfettikten sonra ileri sürdükleri fikir, bu uykunun rüya gördüğümüz bir evre olduğuna ilişkindir. Bu, inandırıcı gözükken bir düşüncedir çünkü beynin yoğun bir faaliyet içinde olmasını açıklar. Chicago'lu iki araştırmacı, daha sonra onların çalışmalarına katılan Dement 1950'lerde şöyle bir sonuca varmışlardır: REM uykusundan uyandırılan insanların %75'i; diğer evrelerde uyandırılanların ise en çok %10'u rüyalarını hatırlamışlardır. Hiç kuşkusuz bu sonucu zihinsel içeriklerin anlatılmasıyla elde etmişlerdir ama onlara göre bu içerikler genel anlamda rüyalardan çok düşüncelerdir. Hatta Dement, yaptığı bir araştırmada REM uykusu dışında hiçbir rüyanın hatırlanmadığı sonucunu çıkarmıştır. Bu dönemde bilim çev-

releri ve toplum, bu buluşların pratik ve ekonomik anlamda uygulanabilirliğine bakmaksızın, her yeni ve önemli buluştan çok etkilenmektedir. Sonuçta, sadece REM uykusunda rüya görme düşüncesi kısa sürede yaygınlık kazanmıştır. Dolayısıyla nörofizyoloji elkitablarında ve eğitiminde rüyanın gecenin bazı evrelerinde ortaya çıktığı ve REM uykusunda beynin özel bir faaliyetinin sonucu olduğu öğretilmiştir.

Bununla birlikte araştırmacılar kısa süre içinde, başka evrelerde de rüya görüldüğünü keşfetmişlerdir. İlk kez Gordenough ve arkadaşları (1959) bu konuya dikkat çekerler. Birkaç yıl sonra, Foulkes (1962) yayımladığı bir araştırmada REM uykusu dışında rüyaların (düşüncelerin değil) hatırlanmasıyla ilgili olarak mantıklı bir sonuca vardığını gösterir. Söz konusu araştırmacı, deneyine başlarken sadece REM uykusunda rüya görüldüğü düşüncesindedir. Uykuda daha ilk dakikadan başlayarak rüya görülüp görülmediğini anlamayı amaçlar. Dolayısıyla iyi bir bilim insanı olarak REM uykusuna daldıktan sonra zihinsel içerikleri (rüya olsun olmasın) bu evreye giristen önceki evredeki (rüya görülmeyen) zihinsel içeriklerle karşılaştırmak ister. Şaşkınlık içinde yaptığı tespite göre REM uykusuna dalmadan kısa süre önce, Evre 2'de uyandırılan denekler gördükleri rüyaları hatırlarlar. Bu denekleri uyku çevriminde, gitgide daha erken uyandırır ve deneğin uykuya daldıktan beş dakika sonra rüya gördüğünü ve bu durumun gece boyunca, derin yavaş uykuda (Evre 3 ve Evre 4) bile ve uyandırılanların yaklaşık %50'sinde görüldüğünü tespit eder. Bu keşif oldukça ses getirir çünkü 1960'larda bütün uyku ve rüya araştırmacıları Psikofizyolojik Uyku Araştırmaları Derneği'nde toplanmıştır. Bu derneğin kurucusu Rechtschaffen bu konuda ayrıntılı bilgilere sahip olmak ister ve Foulkes'le birlikte yeni bir deney yürütür. Sonuçta REM uykusu dışında da rüya görüldüğünü keşfeder.

Dolayısıyla araştırmacıların rüyalarla ilgili sorunu, paradoksal uyku dışında rüya görülüp görülmediğini bilmek değil, daha çok bu iki kategoride yer alan rüyalar arasındaki içerik farklılıklarını tanımlamaktır. Daha sonra, Antrobus (1983) şu tespiti yapmıştır: REM uykusu ile yavaş uyku rüyaları arasında farklılıklar bulunmasının nedeni REM uykusundan sonraki rüya anlatılarının çok uzun olmasıdır. Aynı yıl içinde, Foulkes de aynı sonuçlara varmıştır. Evre 2 ile Evre 4 arasında (yani normal yavaş uykudan derin yavaş uykuya geçişte) rüya görülmesi daha sonra sadece Amerika kıtasında değil birçok Avrupa ülkesinde ve Avustralya’da birçok araştırmacı tarafından doğrulanmıştır. Uyurgezer hastaların anlattıkları rüyalar derin yavaş uykuda düşsel yaratımın varlığını göstermiştir (Oudiette *ve ark.*, 2009). Bu araştırmalardan çıkan sonuca göre gecenin ikinci bölümünde, Evre 2’de rüyaların hatırlanma oranı ortalama olarak %50’dir ve zaman zaman %70’e yaklaşır. Sonuç olarak, gecenin başı ile sonu arasında, aynı evrede görülen rüya anlatıları arasındaki fark –rüyaların hatırlanması, anlatılardaki zenginlik ve fanteziler bağlamında– aynı uyku çevrimindeki REM uykusu rüyaları ile yavaş uyku rüyaları arasındaki farktan daha çarpıcıdır (Cigogna *ve ark.*, 1998; Kondo *ve ark.*, 1989). Gecenin ikinci bölümünde, anlatım karmaşıklığı, içeriklerin özgünlüğü ve duygular açık seçik biçimde artar.

Bütün bunlara rağmen, uyku nörofizyologlarının çoğu ve hekimler sadece bir evrede rüya görüldüğünü söylemeye devam etmişlerdir. Tersinin kabul edilmesinin engellenmesi için bir yığın bahane ileri sürülmüştür. Derin uykuda hatırlanan rüyalar büyük olasılıkla paradoksal bir evrede görülür. Uykunun birinci çevriminde, özellikle REM uykusunda rüya görülmesi bu düşünceyi çürütmüştür. Öncelikle Hobson’ın ekibi, paradoksal bir evreden sonra, yavaş uykunun ilk birkaç dakikasından itibaren rüyaların hatırlanmasında bir düşüş

görüldüğünü öne sürmüştür: REM uykusu rüyaları unutulur. Bir rüyayı ancak bu rüyayı görürken uyandığımızda hatırlarız. Çok fazla duygu yüklü bir rüya bağlamında, daha sonraki gün içinde bir objenin, bir biçimin, bir rengin algılanması kimi zaman unutilan rüyayı hatırlatır. Daha sonra deneklerin iyi niyetleri sınanır. 1996'da, bir tıp fakültesinde düzenlenen bir seminerde 2. ve 4. Evrelerde görülen rüyalardan söz ettim. Bu fakültede çalışan meslektaşlarım şaşırdılar ve bu keşfin birden fazla laboratuvarı yapılmış olup olmadığını sordular. Yirmi birinci yüzyıl başından itibaren, bu olgu, nihayet yeni bir nörofizyolog kuşağı tarafından kabul edilir (Onlara öncülük eden Hobson'ın ekibidir). Yaklaşık kırk yıl süren bu epistemolojik sansürün nedenleri bu yapıtın sonuçlar bölümünde indirgemecilik konusuyla ilgili olarak ele alınacaktır.

Özet olarak aşağıdaki noktalar üstünde durulabilir:

■ Bu evrede uyanıldığında rüya anılarının çok fazla ve anlatılarının çok ayrıntılı olmaları bakımından *REM uykusu ile rüyalar arasında birtakım özel ilişkiler vardır ancak bütünüyle farklı fizyolojik durumlarda da rüya görülür*. 1960'lı yıllarda keşfedilen bu nokta Oudiette ve arkadaşlarının çalışmalarıyla bir kez daha doğrulanmıştır (Oudiette *ve ark.*, 2012). Bu ekip iki gruba klomipramin –REM uykusu evrelerinde büyük bir azalma hatta bunların bütünüyle yok olması amacıyla– ve placebo verirler: klomipramin alan kişilerde, uyandırılma durumlarında rüya anıları daha önceki deneklerinkinden belirgin biçimde farklı değildir.

■ *Evre 2'de, yani normal yavaş uykuda görülen rüyalarla ilgili olarak bunların REM uykusunda görülen rüyaların yarısı kadar olduğu ileri sürülse de bir gece içinde, toplam süresi yaklaşık bir buçuk saat olan REM uykusuna göre Evre 2'de (genellikle en az 4 saatlik süre) daha fazla rüya görülür*. Ayrıca, bireyin sabah kendiliğinden uyandığında hatırladığı rüyalar üstüne yapılan birçok çalışmaya göre (Cigogna *ve ark.*, 1998, Schulz

& Zulley, 1980) REM uykusunda uyanmaların oranı sadece %10'dur. Cigogna ve ekibinin araştırmaları, bundan başka, REM uykusundan uyanmalarından sonra gördükleri rüyaları hatırlayan deneklerin oranının %95 olduğunu göstermiştir; Evre 2'deki uyanmalarda ise bu oran %91'dir. Sonuç olarak, hatırladığımız rüyaların çoğu (sabah vakti, uyanmadan hemen önce) REM uykusu dışında görülmüş olabilir.

Öte yandan bir sorunun cevabı verilememiştir. İnsanın uyandığında rüya gördüğünü hatırlamamasının nedeni gerçekten rüya görmemiş olması mıdır yoksa gördüğü rüyayı hatırlayamaması mıdır? Bu bağlamda bir deney daha çok ikinci varsayımı doğrular niteliktedir (Conduit *ve ark.*, 2004). Bu deney sırasında denekler bir ses duyduklarında göz hareketi yapacak şekilde koşullandırılırlar. Uyurken ses duyduklarında da bu işareti yaparlar. Sesi duyduktan kısa süre sonra uyandıklarında ve bir göz hareketi yaptıklarında sesi sadece Evre 2'de, uyandıktan sonra duyduklarını söyleyen deneklerin oranı %65, REM uykusundan uyandıklarında duyduklarını söyleyenlerin oranı ise %100'd r. Bundan şöyle bir sonuç çıkarılabilir: Denekler, non-REM uyku evreleri sırasında uyandırıldığında uyku esnasında görülen şeyleri daha zor hatırlamaktadırlar.

38. Diğer Nörobiyolojik Verilerle –Hızlı Göz Hareketleri, Bölgesel Aktivasyon– Rüyalar Arasında Kurulan Bağlantılar Nelerdir?

Hızlı göz hareketleri ve rüyaların içerikleri

Aserinsky, REM uykusunda düzensiz ve hızlı göz hareketleri olduğunu keşfettikten sonra bu olgunun, rüyasının görsel ie-

riklerini denetleyen kişinin bakış hareketlerini yansıtabileceğini düşünmüştür. Daha önce söylediğimiz gibi, Chicago’da aynı laboratuvarında çalışan Dement’in ilk araştırmalarından biri de bu hipotezle ilgilidir (Dement & Volpert, 1958). Bu deneyin ve dört yıl sonra başka meslektaşlarıyla yaptığı deneyin sonucu hipotezi doğrulanmıştır. Bu araştırmacılara göre, deneyin uyanmadan önceki göz hareketlerinin diğer parametreleri rüyanın sonunun içeriğine denk düşer. Öte yandan, bu sonuçlar, Dement’in, sözelimi REM uykusu dışında rüya görülmediği ya da REM uykusunun kısa süreli kesintisinin psikolojik açıdan zararlı etkilerine dair diğer çalışmaları gibi başka araştırmacılar tarafından çürütülmemiştir. Foulkes’in gözlemlemiş olduğu gibi (1996) bu konuya öncülük eden kişilerin çok nadir eleştiri almayan metodolojileri mevcuttur ve Dement hiç tartışmasız, rüya üstüne çalışmaların büyük bir atılım yapmasına destek olan bir öncüdür.

Son zamanlarda Isabelle Arnulf ve ekibi düşsel imgelerin gözlemlenmesine denk düşen hızlı göz hareketleri hipotezini destekleyen sonuçlar elde etmiştir (Arnulf, 2011). Bu bağlamda söz konusu olan düşsel davranış bozukluğu bölümleri sırasında göz hareketlerinin incelenmesidir; REM uykusu esnasında tepki kitleme durumundan yoksun kalan kişiler farklı davranışlar sergilerler: sert hareketler ya da tuhaf eylemler. Sonuçlar, göz hareketleri bu bölümlerde gerçekleştiğinde göz ve baş hareketlerinin koordineli olduklarını ve eylemin amacı gibi gözüken şeye doğru yöneldiklerini göstermiştir. Araştırmadan çıkan sonuca göre bu kişiler kesinlikle rüyalarının imgelerine bakarlar. Öte yandan düşsel davranış ile eşzamanlı rüyanın içeriği arasında tutarsızlığa dair birçok örnek bulunmaktadır. Ayrıca Arnulf rüya imgelerinin izlenmesiyle hızlı göz hareketlerinin denkliğinin kesin olmadığını kanıtlamak amacıyla en azından yedi tane geçerli gerekçe gösterir; sözelimi REM uykusu esnasındaki göz hareketleri uyanık du-

rumda görsel faaliyetleri içeren göz hareketlerinden farklıdır; bu durum görsel denetim yapamayan fetüs ve yenidoğanda görülür; hızlı göz hareketlerinin görülmediği rüyaların da (normal ya da derin yavaş uykuda) egemen görsel özellikleri vardır.

Bu sorunla çok daha genel açıdan ilgilenmiş çok sayıda araştırmacı vardır: REM uykularının belli evrelerinde görülen olaylar (sözgelimi sürekli göz hareketleri ya da anında hatırlama olasılıkları) içeriklere ya da özel içerik değişmelerine denk düşer mi? Bu araştırmaların bir dökümünden çıkan sonuca göre farklı evrelerde görülen bu olayların rolü çok zayıftır ve çoğu zaman doğrulanmamıştır (Pivik, 1978) ve yakın zamanda gerçekleştirilen bir deney hiçbir sonucun gözlemlenemeyeceğini göstermiştir (Hodoba *ve ark.*, 2008). Daha genel olarak, yirminci yüzyılın sonundan itibaren rüyalarla ilgilenen nörobiyologlar beyindeki geçici olaylar ile rüya içerikleri arasında hiçbir kesin bağlantı bulunmadığını kabul etmişlerdir.

Bölgesel aktivasyon ve rüyaların belirgin özellikleri

Uyku esnasında prefrontal korteks deaktivasyonunun, rüyaların nörobilişsel teorisinde rolü olduğu kesin gözükmektedir. (Pace-Schott, 2003). Gerçekten de bu bölge kısa süreli hafıza, dikkat yönetimi ve mevcut amaç için belirleyici olmayan fikirlerin ve imgelerin engellenmesi gibi yürütme görevleriyle bağlantılıdır. Yürütme görevlerindeki yetersizlik rüyalarda açıktır ve yukarıda gördüğümüz gibi, bana göre düşsel simgelerin özelliklerinin bilişsel açıklamalarından biridir. Bazı araştırmacılar düşsel tuhafıklar ile prefrontal bölge ve sensoriel posterior alanlar arasındaki çözülmede bir ilişki olduğunu kesinlikle belirlemişlerdir (Perez-Garci *ve ark.*, 2001).

Bir beyin bölgesinin aktivasyonu, amigdala da dahil olmak üzere limbik ve paralimbik sistemler ile rüyaların özellikleri

arasında başka bir paralellik kurulmuştur. Bunun sonucunda içlerinde Hobson'un da bulunduğu çok sayıda nörofizyolog rüyalarındaki aşırı duygu durumundan söz etmeye başlamışlardır. Bununla birlikte bu özellik psikolojik araştırmalarla doğrulanmamıştır. Şunu hatırlatalım ki bu araştırmalardan alınan sonuçlara göre duygular zayıf bir yoğunluğa sahiptir, REM uykusundaki bazı rüyalarda hiç yoktur ve varsa da çoğu zaman rüyanın sadece tek bölümünde vardır. Ayrıca, gecenin son rüyasında REM uykusundaki kadar duygu bulunur.

Solms ve bazı başka araştırmacıların açıklamış oldukları gibi mezolimbik dopaminerjik sistem ya da "ödül sistemi"nin rüyalarda gerekli bir rol oynadığı düşüncesi yakın zamanda Perogamvros ve Schwartz tarafından geliştirilmiştir (2012). Bu sistem ödül, yenilik, hoşnutsuzluğun giderilmesi ve organizmanın zevk tepkisinin araştırılmasıyla ilişkilidir. Burada, hipokampus ve amigdaladaki birçok bölgeden geçerek ön tavan bölgesinden çıkan ve prefrontal korteksi aktive eden ve yükselen dopaminerjik bir devre söz konusudur. Perogamvros ve Schwartz'a göre bu sistem, rüya görmeye ve rüyaların uyarıcı ve duygusal özelliklerine katkıda bulunur ancak bu bağlamda devreye giren tek sistem değildir. Bu düşünce benim rüya açıklamalarımın iki özelliğiyle uyumludur: birincisi, sıkıntıların uzaklaştırılması ve işlenecek yeni içeriklerin aranması amacıyla görülür; ikincisi, rüyanın kaynağındaki anılarda duygu ya da en azından ilgi vardır. Bununla birlikte bu sistemin aktivasyonunun, rüya içeriklerinin az çok gerekçeli ve duygusal özellikleriyle birlikte değişip değişmediğinin araştırılması gereklidir.

2010'a doğru rüya görme aktivitesi ile beyin aktivasyon formları arasında yeni bir ilişki türü ortaya çıkmıştır. Uyumayan kişilerde gözlemlenen bu form beyin aktivasyonlarının "default modu" ya da "nöronal default network" olarak açıklanır. Bu, araştırmacıların, bilme yetisi, dış veriler –bir obje-

nin görsel denetimi, mekânda yönelme, korku veren bir uyara tepki- üstünde değil de bir insan faal olmadığında ve düşünceleri iç içeriklere yöneldiği zamana yoğunlaştığında olup bitenleri öğrenmek için beyin görüntüleme yöntemlerinden yararlanmayı düşündüklerinde keşfedilmiştir; söze- limi karanlık bir yerde oturulduğunda ve zihne çoğu zaman hatırlama ve önceden düşünme biçiminde kendiliğinden oluşan birtakım düşünceler üşüştüğünde. Nöronal ağ sisteminin devrede olmadığı durum, aynı zamanda başkalarının düşüncelerini kafada canlandırma girişimini de içerebilen bu bilgileri destekler.

Buckner ve arkadaşları (2008) bu formu birbirlerini etkileyen bir alt-sistemler bütünü olarak açıklarlar: Medial temporal korteksin alt-sistemi, zihinsel simülasyonların temelindeki anılarla ve çağrışımlarla ilişkilidir. Medial prefrontal alt sistem bu bilgilerin yönetimini ve bilme ile heyecan arasındaki ilişkileri destekler. Pace-Schott (2010) çalışmaları “default modu” ile REM uykusunda beyinsel faaliyetler arasında benzerlikler olduğunu göstermiştir. Horovitz ve arkadaşları (2009) sinir sisteminin devrede olmadığı durumlarda uykunun daha başlangıç evresinde bozulduğunu gözlemlemişlerdir. Domhoff’a göre (2011) bir alt sistem ağının devrede olmadığı durum rüyaların nörolojik temelini oluşturabilir.

39. Rüyanın Açıklanmasında Nörobiyolojik Keşiflerin Getirileri Nelerdir?

■ *REM uykusunun ve rüyalarla olan özel bağlantılarının keşfedilmesi* yirminci yüzyılda deneysel rüya araştırmalarının doğuşunda önemli bir rol oynamıştır. Bu açıdan bakıldığında, rüya araştırmacıları uyku nörofizyolojisine çok şey borçludur. Öte yandan araştırmacıların rüyaların biçimi, içerikleri,

gecenin bir bölümündeki değişik görünümüleri vb. üstüne keşifleri uyku nörofizyolojisindeki keşiflere bağlı değildir. Bu, rüya içeriklerinin analizinin bir sonucudur. Bu bağlamda bir istisna söz konusudur: Rüyaların hatırlanması, uzunluğu, uyku evresine bağlı olarak içerik zenginliğinin değişme oranı uyku evresini rüyaların içeriklerinin analiziyle (psikolojik) saptamayı sağlayan nörofizyolojik değerlendirme ilişkilerinin saptanmasıyla keşfedilmiştir.

■ *Öte yandan, beynin uyku esnasındaki bölgesel aktivasyonu-na dair yapılan bir keşif* –bilişsel yönetme görevlerine bağlanan prefrontal korteks bölümlerinin etkisizleşmesi– psikolojik analizin açıkladıklarını doğrulamıştır. Gerçekten de uyku esnasında beliren düşüncenin iradeden bağımsız olduğu, dolaşısıyla sürekliliği, düşünme ve bellek kapasitelerinin olmadığı, beyin görüntüleme tekniklerinin devreye girmesinden çok önce bilinmekteydi.

Rüyaların Anlamı

40. Rüyaların Bir Anlamı Var mıdır?

1960'lardan bu yana deneysel bir yöntem uygulayan araştırmacıların hemen hepsi rüyaların gerçek anlamları dışında da anlamları olduğunu kabul etmeyi reddetmişlerdir. Dolayısıyla rüyaların yorumlanması konusunu araştırma programlarına kesinlikle almamışlardır. Rüya görme süreçleri açısından, rüyaların bilinçli olarak bir mesaj verebileceği düşüncesini hepsi reddetmiştir. Bu düşüncüyü her zaman yüksek sesle dile getirmiş olan Foulkes (1985) öte yandan da rüyaların rüya gören insanların kişiliği üstüne bilgi kaynağı olabileceğini kabul eder. Bununla birlikte bütün meslektaşları gibi bu bilgilerin araştırılması yolunda maceralara girmekten de kaçınır.

1960'lardan başlayarak rüya görme süreçleriyle ilgili deneysel araştırma (*the study of dreaming*) ile belirli rüyaların yorumlanmasına yol açan klasik tarzda inceleme (*the study of dreams*) kesinlikle birbirlerinden ayrılmıştır. Bu tavrın nedeni rüya yorumlarının bilimsel bir uygulama olmaması ve rüya üzerine yapılan yeni araştırmaların bilimsel statüsünün kabul edilmesiydi. Gerçekten de yorumların çoğu bütünüyle öznel ve deneysel temellerle ilgilenmezler. *A priori* söz konusu olmaksızın, rüya gören birey için simgelerinin kaynağı olabilecek şeyi araştıracaklarına önvarsayımlar sergilerler. Böyle bir şey söz konusu olmasa bile hiçbir yorum nesnel ve ölçülebilir bir değerlendirmeye tabi değildir. Dolayısıyla bu konuyla ilgili düşüncemi ampirik verilere dayandırabilirim

ama bunu ölçülmüş ve çürütülemeyen ölçütlerden yararlanmadan yapabilirim.

Önce “Rüyaların bir anlamı vardır” cümlesinin anlamı konusunda anlaşmamız gerekir. Antik, klasik gelenekte bu, etkileyici bir rüyanın, çözülmesi önemli olan bir mesaj gönderdiği anlamına gelir. Ben bu düşünceyi kabul etmiyorum çünkü rüya süreçlerinin bir iletişim işlevine (bir mesaj verme) sahip olabileceği iddiasını içeriyor. Bir iletişim işlevinin çoğu unutulmuş olan ve hatırlandıklarında rüyayı gören kişinin anlam veremediği simgeler üretmesi mümkün müdür?

Buna karşılık rüyaların anlamı olduğunu yadsımak da mümkün değildir yani rüyalar insanların deneyleri, özlemleri, meşguliyetleriyle ilişkili temalarla ilgilidir. Genel olarak gözlemlediğimiz şudur: Uyanıkken bilme, tanıma her zaman motivasyonların ve duygulanımların hizmetindedir. Söзгeli mi bellek, aritmetik işlemler ya da zihinsel imge; ilgilendiren, çeken veya kaygılandıran şeyi araştırmak amacıyla etkinleşir. Zihin herhangi bir şeyi, rastlantı eseri tasarlamayıp, bir örgütlenme oluşturduğuna göre niçin uyku esnasında da aynı şey söz konusu olmasın?

Rüya gören biri uyandığında düşsel içerik ile zihinsel içerikler arasında bir bağ olduğu düşüncesi, özellikle ampirik verilerle savunulur. Birincisi, bu bağın varlığı ilk önce içerik analizleriyle kanıtlanmıştır: İnsanların hayatlarında önemli rol oynayan temalar rüyalarına girerler. İkinci olarak, benim deneklerle ya da hastalarla, rüyalarıyla ilgili olarak yaptığım ayrıntılı konuşmalardan çıkardığım sonuç şudur: Konuştuğum 10 kişiden yaklaşık 9'unun rüyaları özyaşamöyküsel bir oluntuyu, arzulanan bir amacı ya da bir takıntıyı içerir.

41. Düşsel İçerikler ile İnsanın Yaşadıkları Arasında Açık Seçik İlişkiler Var mıdır?

Bu kişisel belirtiler kimi zaman oldukça açıktır.

Sözelimi, bir genç kadın rüyasında kendisinin iki farklı suretini görür; üstündeki kıyafet ve saç biçimi farklıdır. Bu iki kadın bir sorunu tartışırlar: “Erkeklerle güvenmek mümkün müdür ve onlarla ciddi bir aşk ilişkisine girilebilir mi?” Rüya gören kadının iki suretinden biri bu soruya olumlu cevap verirken öbürü zıt argümanlar geliştirir. Ertesi gün, kendisine uyanırken yaşadıkları ile gördüğü rüya arasındaki bağlantılar sorulduğunda genç kadın acı veren bir kopuş öyküsünden sonra, uzun süreli bir bağlılığı amaçlamadan, “anı yaşa” sloganıyla bir sevgili bulmaya karar verdiğini söyler. Bununla birlikte sevgilisiyle ortak bir gelecek tasarlayamama durumu da kendisine zaman zaman sıkıntı verir. Rüyasının, gerçek yaşamda önem vermek istemediği bir içsel sorununun mizansenini olduğunu itiraf eder.

Bu rüyanın bu kişinin yaşadıklarıyla bağlantılı olduğu kesindir ve içeriği kesinlikle rastlantısal bir aktivasyonun meyesi değildir. İşlediği tema ve bitiş cümlesi (*Senin düşünceni anlıyorum ama onaylamıyorum*) üstünde durmak yararlı olabilir. Aynı anlam çerçevesi içinde başka örnekler ise şöyledir:

30 yaşında bir kadın rüyasında eski arkadaşının artık kendisiyle birlikte yaşamak istemediğini söylediğini görür. Ona tokat atmak ve saçlarını çekmek ister ama ne saçlarını ne de yüzünü hissedebilir bu yüzden eylemini gerçekleştiremez. Uyandığında kendisini terk eden erkeğe karşı duyduğu çaresiz öfkeyi hatırlar... Rüyada açık seçik biçimde anlatılan duygudur bu; öte yandan rüyanın mizansenini gerçekten olup bitenleri ve kadının istediği şeyi değiştirir; tokattan çok sözlü bir açıklama.

Burada rüyaların anlatımı konusunda daha önce değindiğimiz bir rüya da aktarılabilir: Carole ve “İstenmeyen koca” rüyası (bkz. Soru 25): fantezist özellikler taşıyan sahneler Carole’un ilgi alanları ve meşguliyetleriyle ilişkili midir?

Carole ertesi günkü konuşmada kocasının her zaman eleştirel bir tavır içinde olduğunu ve kendisini küçümsediğini, çocuklarıyla birlikte kocasından ayrı yaşamak ve kocasının ne dediğine bakmadan kendi başına kararlar almak istediğini söyler. Ayrıca bunlara, kendisine yeniden birlikte yaşamaktan söz edilmesini istemediğini de ekler. Dolayısıyla rüyadaki karı koca arasındaki ilişki, anıların ve rüya gören kadının evlilikle ilgili hissettiklerinin doğrudan bir temsildir. Rüyanın ikinci sahnesinin başında Carole’ün dansa gitmek için hazırlanması bir anıya gönderme yapar. Ayrılığın ilk başlarında ergenliğindeki gibi bir gece kulübüne gider ama bir yandan da ergenlerin annesi olmasına rağmen orada kocasına rastlamaktan da korkar. Son sahneye -bir otel odasında mutludurgelince bu, ayrılmasından birkaç ay sonra meydana gelen bir olayı hatırlatır ona. Carole, internette başka bir ülkede yaşayan bir adamla ilişkiye girer ve bir hafta sonu onunla birlikte olur. Rüyasında gördüğü otel odası bu romantik buluşmanın çerçevesine çok benzer. Dolayısıyla rüyanın düzeninden sapsmış gibi gözükse de bu tutarsız sahne anlam kazanır.

Bu örneklerde rüyayla rüya görenlerin takıntıları ve deneyimleri arasındaki ilişki, bu kişiler uyandığında elde edilen rüya içeriklerine bağlı anılar aracılığıyla ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla söz konusu olan, yokmuş gibi gözükse de düşsel simgelerde anlam bulmanın bir yoludur. Bu anı arayışı kimi zaman rüyanın içeriğinin birçok unsurunu aydınlatır.

Sözgelimi Chantal’ın “İlerlemeye devam etmek gerekir” rüyasıyla (bkz. Soru 11) ilgili anıları, elden teslim edilmesi gereken mektup ile zarfın arkasındaki ad ve kızının dizinden yaralandığı kazayla ilgilidir ve genç kızın oldukça kaba bir

şekilde uyarıda bulunması, kocasının önerisini dikkate alarak hata yaptığına gönderme yapar ve nihayet Barbie bebek, havuza girdikten sonra hissettiği kaygısız tasasız eğlenceleri anılarla bağlantılıdır. Anılar ve bunlara bağlı anlamlar sayesinde saçma gözükken bu içerik unsurları rüyanın genel temasıyla bağlantı kurar.

42. Rüyalarda Tartışılmaz Metafor Örnekleri Var mıdır?

Düşsel içerik ile yaşamın bir bölümü ya da rüya gören kişinin endişeleri arasında açık seçik bir denklik bulunması bağlamında örnek gösterilen rüyalarda metaforlar olduğu görülmüştür. Erkeklerle güvenilip güvenilemeyeceği konusunda tartışan aynı kadının iki ayrı sureti genç kadının zihninde çatışmalı iki özlemin somutlaşmasıdır. Dolayısıyla bu rüya içeriğinin bu kişinin endişelerine göre anlam kazandığı kabul edilirse bu düşsel simge anlamının da gerçek değil, aktarılmış, metaforik olduğunu kabul etmek gerekir. Ayrıca bu metaforda tipik düşsel bir tuhafılık, rüya gören kişinin bölünmüş temsili vardır.

Metafor kullanımı insan zihninin güçlü bir eğilimidir ve birçok kültürde görülür (Lakoff, 1993). Fransızca en azından yirminci yüzyıl ortasına kadar metafor açısından çok zengindir. Metaforlar halk dilinden, tarım ya da zanaat uygulamalarından gelebilir –“Bütün yumurtaları aynı sepete koymamak gerekir”, “Demir tavında dövülür”– ya da edebiyat bunların kaynağı olabilir, La Fontaine’in fabllarından alınmış birçok deyim vardır: “Su testisi suyolunda kırılır”, “Öküz olmak isteyen kurbağa!” Bu klasik metaforların kullanımı çok azalmıştır ama çağdaş dillerde başka örnekler bulunabilir. Dolayısıyla rüyada da metafor kullanılması şaşırtıcı değildir çünkü bu so-

mut ve görsel ifade biçimi gerçek anlamda soyut fikirleri temsil edemez ve tutumluluk arayışı metaforsuz aktarıldığında çok uzun ve çok az homojen içeriklerle bağdaşmaz.

Şimdiye kadar birçok kez değindiğim “Yıldızları ikna etmek” (bkz. Soru 1) adı verilebilecek bir rüya, metaforların rüya süreçleriyle üretilmiş olabileceklerini açık seçik göstermiştir. Yıldızları fikirlerinin doğru olduğuna inandırmak isteyen öğrenci parçalar ile bütün ilişkileriyle ilgili üç soyut fikir ileri sürer. Her fikir için bu fikri somutlayan küçük bir çark gösterir. Soyut bir içeriği bir objeyle hatırlatmak metafor kullanmaktır. Ve metafor rüyanın bir ürünüdür; önceden kararlaştırılmış, uyaklı durumdayken kullanılan bir metafor değildir. Dolayısıyla beş yıldıza hitap etmek gibi bir saçmalığın da metaforik bir değeri olup olmadığı sorgulanabilir: Yıldızlar tez jürisini oluşturan hocaları temsil edebilirler. Yıldızlara özgü birçok özellik gerçekten bu amaca denk düşer. Öğrenci fikirlerini önce yıldızlara sunar. Yıldızlar parlaktır, uzaktadır ve beş tanedir. Tez savunması sırasında öğrenci –öğrencinin parlak olduklarını düşündüğü ve ulaşılmaz olan akademik dünyada yaşayan– beş akademisyenle muhatap olacaktır.

Bir metafor ile amacı arasındaki benzerlikler –bir önceki örnekte, yıldızlar ile hocalar arasındaki açık benzerlik– ikisi arasında nesnel bir bağ oluşturur. Bana göre düşsel bir içeriğe metaforik bir anlam yükleme olanağı veren üç ölçütten birincisi budur. İkinci olarak metafor, bilinçli metaforlardan ya da bir yorumcunun başka varsayımlarından değil, kişinin cevaplarından oluşur. Üçüncüsü, metafor, rüya gören kişiyi, samimi olarak bu içeriğin anlamının söz konusu olduğuna inandırmayı amaçlar (özel bir ilişkinin varlığı).

Bazı rüya içeriklerinin metafor değerine sahip olduklarını kabul etmek, nedeni hiç bilinmeyen bazı sahnelerin ya da eylemlerin varlığını açıklamaya yarar. Yukarıda anlatılan yıldızlar söylemini veya bir ağacı budama hizmeti vermek

istediğini söyleyen Hobson'un rüyasını (bkz. Soru 21) ya da insanların içinde utanarak tuvaletini yaptığını gören kişinin rüyasını ele alalım. Bu içerikler yaşanmış hiçbir deneyime, arzuya, ilgiye ya da saplantıya denk düşmez. Bu özel faaliyetlerin örneklediği genel fikir araştırıldığında rüya gören kişinin deneyleri, arzuları ile endişeleri arasında ilişkiler bulunabilir. "Beş yıldızla hitap etme"nin yerini "ulaşılması zor ve parlak beş muhabbatla hitap etme"; budama eyleminin yerini yararsız olanı yok etme fikri ya da tuvaletini yapmanın yerini sözgelimi bireyin kendine sakladığı mahrem bir gerçekliği herkese yayma fikri aldığında bu anlaşılır.

43. Düşsel Bir İçeriğin Olası Metaforik Anlamı Hangi Yöntemle Bulunabilir?

Öğrencinin rüyasındaki küçük çarklar, rüyada metaforlar olabileceğini gösterdiğine göre şu soru sorulabilir: Bir rüyada bulunan ve rüya gören kişinin yaşadıklarıyla doğrudan ilişkisi olmayan her tema metaforik bir değere sahip midir, değil midir? Sözgelimi "İstenmeyen koca" rüyasının ilk sahnesi (bkz. Soru 25) koca ile karı arasındaki ilişki bir yana bırakılırsa şu temayı kesinlikle anlatır: İstenen bir amaca (küçük otobüsün yönü), beklendiği gibi (çıkamaz yol) doğrudan ulaşamazsa uzun ve karışık da olsa, başka bir yola (rüya gören kadını ve çocukları hedefe götürecek güzergâh) girmek gerekir. Dolayısıyla Carole'a bu temanın deneylerine ya da saplantılarına denk düşüp düşmediği sorulacaktır.

Bu düşünce dizisi içinde, düşsel bir durum rüya gören kişinin yaşadıklarıyla gerçekten ilişkili olmadığında bir metaforun söz konusu olduğu varsayımı ileri sürülebilir. Sözgelimi Hobson'un rüyasındaki etkinliğiyle ilgili olarak (bkz. Soru 21) ağaç budama teklifi için hiçbir neden olmasa

da budamak yararsız olanları yok etmek anlamına gelir. Bir meslektaş Hobson'dan, çok uzun olan müsveddesini kısaltmaya yardımcı olması için okumasını istemiş olabilir mi? Böyle bir etkinliğe İngilizcede *"to prune a manuscript"* denir ve "bir ağacı budamak" da aynı fiille (prune) karşlanır. Bir müsveddenin fazla cümlelerini ayıklama etkinliğinin rüyada tam olarak tasarlanması mümkün değildir. Öncelikle, daha önce söylediğimiz gibi okumak rüyada temel ve uzun süreli etkinlik değildir. Ayrıca bir müsveddenin düzeltilmesinde söz konusu olan entelektüel etkinlik aktarım olmadan yansıtılamayacak kadar soyuttur. Bu türden başka hipotezler öne sürülebilir ve bunu yapacak ve değerlendirecek olan da rüyayı görendir tabii ki.

Bir kişinin endişeleri ve deneyimleriyle açık seçik ilişkisi olmayan bir rüyanın bu kişinin yaşadıklarına uygun düşüp düşmediği nasıl anlaşılır? Rüneyi açıklayanın, önvarsayımları yansıtmasının önüne geçmek ve rüya görmenin son derece özel, bireysel bir olgu olduğu düşüncesini kabul etmek amacıyla *rüya gören kişi için düşsel içeriğin unsurlarına bağlı anıların ve fikirlerin araştırılması* gerekir. Bunun için ben bir yöntem önerdim: DSR (description, souvenirs, reformulation) [anlatma, anılar, yeniden açıklama]. Bu yöntem başka bir yapıtta (Montangero, 2007) ayrıntılı olarak anlatılmış ve İngilizce özeti yayımlanmıştır (Montangero, 2009). Bu yöntem anılar, duygulanımlar ya da bir rüyanın kaynaklarını bulma bağlamında başka yöntemlere göre daha fazla olanak sağlar.

■ *İlk etap düşsel deneyim anılarına tekrar dalmak*, bunları ayrıntılarıyla anlatmak, bulanık ya da belirsiz kalan yerleri açıklığa kavuşturmadır.

■ *İkinci etap kaynak anıların araştırılmasıdır*. Belirtme fırsatı bulmuş olduğum gibi, sorulan soru şudur: [rüyanın herhangi bir unsuru] hakkında aklınıza hangi anı(lar) geliyor?" Bir anı bulunmuşsa ve düşsel içeriğe denk düşüyorsa, bu olaya bağlı

hangi fikirlerin ve olayların bulunduğu sorulur. Bunlar açıklama için yol gösterir.

■ *Nihayet, yeniden açıklama bölümüne geçilir.* Deneklerin, rüyanın her unsurunun açıkladığı genel fikri aramaları gerekir. Sözelimi şu sorular sorulabilir: “Şu kişiyi/objeyi/yeri nasıl tanımlıyorsunuz?” ya da “İşlevi veya onu içeren genel kategori nedir?” Daha sonraki örneklerde metaforik anlam bu sorulardan sonra ortaya çıkmıştır. Böyle durumlarda metafor ile onun hedefi arasındaki benzerlik rüya gören kadının ikiye bölündüğü rüyada ve öğrencinin rüyasında o kadar açık değildir.

“Yarıda kalan gösterim” rüyasını ele alalım (bkz. Soru 25). İçeriğini gerçek olarak mı kabul etmek gerekir: genç bir yönetmenin çektiği film aletteki bir arızadan sonra seyredilemeyecek midir? Bu rüyayı gören genç adam yönetmenlik kariyeri yapmayı ciddi olarak düşünmüştür. Bu faaliyet alanına girip çıkmış ve ilk kısa metrajını çekmiştir. Ama ortam pek çekici gelmediğinden daha sonra bu işten vazgeçmiştir, ayrıca bu iş konusunda becerilerinden kuşkuludur. Rüyayı bu kararından birkaç ay sonra görür. Genç bir yönetmenin filminin prömiyerinden önceki gösterim teması rüyayı gören kişiyle açık seçik biçimde ilişkilidir. Filmler çekme ve bunları başkalarına gösterme projesinden vazgeçmesini temsil eden bir metafor gibi tasarlandığında gösterimin kesilmesinin anlamı da bununla aynıdır.

DSR yöntemi tartışmasının sonunda, Carole’ın “İlerlemeye devam etmek gerekir” rüyası metaforik gözükür. Bir yolda sürekli yürümek, yorulduğunu hissetmek ve durmamak gerektiğini düşünmek... Gerçek oldukları kabul edildiğinde bunların Carole’ın yaşadıklarıyla ilgisi yoktur. Carole uzun yürüyüşler yapmaz ve yapsa bile asfalt bir yolu tercih etmez. Rüya içeriğinin unsurlarının aklına getirdiği anılar (bkz. Soru 1) bizi metaforik bir yorum sonucuna götürür. Gerçekten de söz konusu olan kilometrelerce yol yürümek değil, kızının dizinin sakatlanması, staj bulma, yorgunluk ve sürmenaj duy-

gusu gibi stresli olaylara rağmen hayatta ilerlemeye devam etmektir. İnsan kendini çocukluğundaki gibi boş eğlencelere –havuz ve Barbie bebekler– kaptırmadan amaçlarının peşinden gitmelidir. Bu rüya kocasının söylediği söze iyi bir örnektir: “Başına ne gelirse gelsin, ilerlemeye devam etmelisin.”

Son olarak bir rüya kesitini ele alalım; ilk bakışta bütünüyle anlamsız, daha sonra metaforik bir anlam kazanan bir rüya. *Bu kesitte, kurtulmak istediği boynuzlarını sürten bir dağkeçisi vardır. Bunlar aslında dağkeçisi boynuzları değil, geyik boynuzlarıdır. Düşsel ürünlerin tutarsızlığını göstermek amacıyla mükemmel bir araç oluşturan bir içerik! Dağkeçileri ve geyikler, söz konusu rüya kesitini anlatan ve psikoterapi yaptıran hasta Marc’ın ilgi alanları ve meşguliyetleri arasında yer almaz. Bir dağkeçisinin başına geyik boynuzları koymak binding yanlıgısı olmasın? (Beynin farklı bölümlerinde biriktirilmiş unsurlar yardımıyla bir bütünlüğün oluşturulması).*

Görüşme sırasında Marc’ın verdiği cevaplar: dağkeçisiyle ilgili olarak aklına gelen anı, bir zamanlar yaptığı dağ gezileridir. Bu geziler sırasında özgürlük duygusunu yansıtan dağkeçileri görür ara sıra. Geyiklerle ilgili olarak bir dostunun anlattığı av hikâyelerini ve yılın belli bir döneminde geyiklerin acı çekmelerine rağmen kurtulmak için boynuzlarını sürtmelerini hatırlar. Marc geyikleri ve dağkeçilerini nasıl tanımlıyor? Geyikler kurbandır, avcıların kurbanları ve dağkeçileri de özgürlüğü temsil ederler. Marc’tan bu rüya kesitinin içeriğini kişisel tanımlarla anlatması istendiğinde o şunları söylemiştir: “Özgürlük bir kurban karakteristiğinden kurtulmayı dener.” Sonra ekler: “Bu aynı zamanda bana, benim kumar bağımlılığından kurtulma çabalarıma da denk düşer.” Bu düşüncelerin rüyanın kökenini oluşturduğunu söyleme olanağı veren kesinlik derecesi ne olursa olsun, bu metaforik çözümlemenin zenginleşen kişisel bir düşünce ya da yararlı bir tedavi çalışması için temel oluşturabileceği reddedilemez.

SONUÇLAR

Nörobiyoloji araştırmaları beynin uyku esnasında aktif olduğunu göstermiştir; psikolojik araştırmalar da ruhsal süreçlerle ilgili olarak aynı tespiti yapmıştır. Zihnimiz nicelik olarak sandığımızdan çok daha fazla rüya oluşturur. Rüya kafa karıştırıcı sorular sorar. Biz bir rüyanın içeriğinin kaynaklarını çoğu zaman anlayamayız... Bu içeriğin bir anlamı ya da amacı olup olmadığını da bilemeyiz. Bizi, onun fantezisi –sanıldığı kadar sık olmasa da– ve kesinlikle muhayyile ürününden başka bir şey olmayan şeyi gerçek olarak algılamamız şaşırtır. Ben bu yapıtta bu sorulara cevap vermenin en iyi yolunu gösterdiğimi sanıyorum: Bu bağlamda söz konusu olan, binlerce yıldır her yandan fışkıran, en küçük ampirik temelden yoksun fantezist spekülasyonlara son vermek için veriler toplamak gerekir. Bu veriler ufkunu –rüyalarla ilgili sistematik gözlemlere, deneysel araştırmalara ya da teorik sorulara yönelik sonuçları– dolaştıktan sonra esas olarak beş sonuç çıkarıyorum.

Rüyaların şaşırtıcı çeşitliliği

Yarım yüzyıldan beri deneysel araştırmalar sayesinde çok sayıda rüya anlatısı derlenmiştir. Çoğu kişinin uyanmasından hemen sonra toplanan bu veriler, ağırlıklı olarak genç yetişkinlerle ilgili olsa da geniş bir örnekçe oluşturur. Çok sayıda araştırmacı aynı gece içinde aynı kişilere birçok kez sorular sormuştur. İster aynı isterse farklı kişiler olsun, yapılan ilk

tespit çok önemlidir: geceleyin elde edilen simgelemelerin biçim ve içeriğinin şaşırtıcı çeşitliliği. İşlenen temalar o kadar çeşitlidir ki önceden tahmin edilmeleri mümkün değildir.

Rüyaların uzunluğu, çok kısa rüya anlatıları ile (1 ya da 2 zamansal birim [bir ya da iki olay]) 20 ve daha fazla birimden oluşan çok uzun anlatılar arasında değişkenlik gösterir. Biçim konusunda bazı rüyalarda süreklilik söz konusudur fakat bazı rüyalar ise kesintili olmalarıyla dikkat çeker. Öte yandan, anlatıma dayalı yapıları, sözgelimi gecenin belli bir anına göre değişiklik gösterir. İçeriğin gerçekliği açısından rüyalar aynı gece içinde gündelik rutinlerin en sadık simülasyonundan en karmaşık fantezilere kadar değişiklik gösterebilirler. İçerik büyük ölçüde bulanık ve belirsiz olabilir ya da tam tersine belirgin ve güçlü imgelerden oluşabilir. Kaynak anılara gelince, bunlar kısmen bir gün öncesinin olayları kısmen de az ya da çok uzak bir geçmişten kalan olaylardır.

Dolayısıyla rüyaların belirgin özelliği sürekli değişiklik göstermeleridir. Bu durum, düşsel üretim süreçlerinin yaratıcılık özelliğinden gelir. Söz konusu olan, bilinen ve yaygın olanı yinelemek değil, her zaman yenilenen karışık bilgi unsurlarını ele almaktır. Bu yeni düzenlemelerin kaynağında daha sonraki bölümde ele alınacak farklı nedenler bulunur. Tek ve aynı rüya içinde de sürekli değişiklik gözlemlenir. Sürekli değişiklik olur: yer değiştirmeler, yeni kişilerin görülmesi, faaliyetlerin ve dekorun değişmesi. Burada söz konusu olan, rüya görenlerin dikkatini çekme olanağını rüyalara veren belirgin özelliklerden biridir.

Rüyaların biçim ve içeriklerinin farklı olması, kesin ve belirli bir biçimde karakterize edilememesine neden olmuştur. Bir kâbustan ya da stresli bir rüyadan sonra rüyaların duygu dolu olduğunu söyleyebiliyor musunuz? Araştırmacılar, bu konuda deneklere sorular sorulmuş olmasına rağmen duygulanımdan bütünüyle yoksun rüya anlatıları gösterebilirler. Rüyaların; onların yeniden birleşmesi, dolayısıyla geçmişin

unsurlarının ürünleri olduğuna mı inanıyorsunuz? Geleceğe dönük rüya örnekleri size tersini söyleyeceklerdir. Dolayısıyla rüyalar özel bir biçim ya da içerikle tanımlanamaz. Gene dolayısıyla bu yapının başında genel terimlerle uzun bir tanım önerilmiştir. Rüyalar uyku esnasında dünyanın iradedışı simülasyonlarıdır ve burada görsel modalite egemendir. Bu simgeler algıymış gibi kabul edilir ve somut olaylarla ilgilidir (somut olaylara soyut düşünceler eşlik edebilir). Bunlar, ayrıca, anılara ya da gerçekçi öncelemelere göre gösteren olarak daha ekonomik ve özgündür.

Bilişsel açıdan üretkenlik

Bu kitap boyunca niçin bilişsel bir bakış açısı benimsenmiştir? Cevabı basittir çünkü rüyalar esasen bilgi üretimi ve işlenmesi olgularıdır. Dolayısıyla düşsel etkinlik, bir yığın bilişsel yeteneğe dayanır. Simgeler aracılığıyla olmayan şeyleri anlatma kapasitesine sahip olmak kaçınılmaz bir önkazanımdır. Öte yandan bellek gerekli bir depodur ve rüyalarımızın temel malzemesini oluşturan özyaşamöyküsel anı ve genel bilgi unsurları bu depodan alınır.

Düşsel simgelerin özelliklerini kavrayabilmek için etkin olan bilişsel becerilerin işlevlerini bilmek gerekir. Ayrıca bilişsel psikolojiye bağlı çeşitli sorular sormak gerekir: rüyaların içeriklerinin mantıksal ya da pragmatik tutarlılığı, uyku esnasında yansıtan bilincin olup olmaması, rüyaların çeşitli uyanık düşünce biçimleriyle ilişkileri üzerine birçok soru... Ayrıca gördüğümüz gibi bazı bilişsel becerilerin niteliği de rüyaları etkiler. Çocukların rüyaları bilişsel gelişim evreleriyle bağlantılı olarak gelişir. Görsel-mekânsal beceriler de yetişkinlerde en iyi hatırlama biçimiyle ve çok zengin düşsel içeriklerle at başı gider. Buna karşılık uyanık olduklarında görsel imgeleme kapasitelerindeki yetersizlik çok düşük bir düşsel imgenin oluşmasına neden olur (Farah, 1984).

Dolayısıyla bu yapıtta sorulan çeşitli sorulara verilen cevapların temelinde bilişsel gözlem vardır. Aşağıda verilen bütün noktalar bu alanda çalışan araştırmacı meslektaşlarımız tarafından geliştirilmiştir; diğerleri ise benim kişisel görüşümlerdir. Sorun; bilişsel süreçlerin niçin uyku esnasında rüya üretmek amacıyla etkin oldukları ve geceleri oluşturulan simgelerin sahip olduğu özelliklerin nasıl açıklanacağıdır.

Yenilik ve dikkat çeken içerikler gereksinimini karşılamak

Rüyalarımızın kaynağını bilişsel ve duygusal bir gereksinimin oluşturduğunu kabul ediyorum. Bazı memeliler ve özellikle de insanlar algıladıkları ya da yaptıkları şeylerde yenilik, değişiklik ararlar. İnsan çok güzel bir manzara ya da çok sevdiği bir ressamın tablosu karşısında bile bütün gün kalmaz. Faaliyetlerimiz için de aynı şey söz konusudur: En çok sevdiğimiz işi bile durmadan yaparsak ve başka hiçbir şeyle meşgul olmazsak sonunda bıkarız. Algıların çözülmesi, eylemlerin planlanması ve uygulanması süreçlerinde yeni besinler olmazsa hayatımıza tekdüzelik çöker. Ve hiç besin olmazsa, duygusal bir soyutlanmada ya da uykuda olduğu gibi, çevreden kopup denetimsiz ve amaçsız kaldığımızda zihnin tahammül edemeyeceği bir boşluk oluşur.

Gerçek dünyanın yerini alması için kurgusal bir dünya simülasyonu yapmak

Dış dünya algısı diye bir şey neredeyse hiç olmadığında, eylem olasılığı ise sıfır olduğunda, zihin uyku esnasında neyle meşgul olacaktır? Burada bir gözlemden bahsetmemiz gerekiyor: Düşünülen bir çevre ve faaliyet gerçek olayların yaşattıklarına benzer tatminler ve duygular yaşatır. Bu, nörobilim araştırmalarıyla kanıtlanmıştır; elde edilen sonuçlara göre zevklerin tatmin edilmesi ya da korkularla ilgili olan beyin

devreleri bir zevk ya da korkutucu bir şey algılandığında faaliyetlere geçer. Sonuç olarak algılama ve eyleme geçme ihtiyacımızın yerini kurgusal bir dünya simülasyonu alır.

Böyle bir dünya inşa edebiliriz çünkü simgeler aracılığıyla eksik olan şeyleri hatırlamakla ilgili simgesel bir işlevle donatılmışızdır. Kelimeler; görsel, zihinsel imgeler; işitsel izlenimler; eylemler vb. çocuklukta gelişen *ad hoc* (özellikle bu amaca yönelik) bilişsel süreçlerle yaratılmışlardır. Uyanırken, ihtiyaç duyduğumuzda kişilerin, objelerin ve olayların simülasyonuna yöneliriz; sözgelimi mekânla ilgili bir sorunu çözmek, bir şeyi, bir olayı hatırlamak, bir durumu incelemek ya da fantasmalar kurmak için. Bununla birlikte kurgusal bir dünyanın hayal edilmesi, görece ve yapacak ilginç bir şey yoksa kendiliğinden, bir amaç dışında da mümkün olabilir. Uyku esnasında gerçekleşen bu kendiliğinden tetikleme durumudur ve rüyaları açıklayan da yine budur.

Zihinsel çabada oyuncu, somut ve tasarruflu bir düşünce

Geceleri ortaya çıkan zihinsel içerikler niçin gündüz görülenlerin devamı değildir? Şunu belirtmemiz gerekir ki uyanırken düşünce içeriklerimiz çok farklı olabilir ve kimileri rüyaların birçok özelliğini içerebilir. Öte yandan rüya içerikleri uyanırken düşündüğümüz bir yığın şeyle birçok noktada çelişir. Bir önceki gün meşgul olduğumuz temalardan farklı temaları ele alırlar; bizi hayal ürünü ve anlatıma dayalı oluşları, kesintililikleri ve kimi zaman tuhaflıklarıyla şaşırtırlar. Bu biçim ve içerik değişiklikleri uyku için yararlı olur çünkü uykuya dalmak ve uyanmamak için dış dünyayı ve dış dünyayla ilgili faaliyetleri unutmak gerekir.

Düşsel deneyimin şaşırtıcı özelliklerinden biri hayal ürünlerimizi gerçek sanmamızdır. Bu durum iki nedenle açıklanır: Uyku esnasında dikkat becerilerimizin azalması –dolayısıyla

rüyamızda gördüklerimize ve rüya üstüne bir şeyler söyleyebilme olanağı veren bilgi içeriklerine dikkat edemeyiz– ve dışarıdan gelen duyuşsal bilgilerin olmaması. Bunun dışında, bu özelliklerin çoğunun uyanık olduğumuz sırada hatırlanması ya da kendiliğinden öncelenmesiyle birlikte, düşşel içeriklerin özellikleri nasıl tanımlanacaktır? En yaygın belirgin özellikleri oyuncu doğası, somut ve aktif (duyuşsal motor denebilir) ve rüyadaki düşşuncelerin gerektirdiğı minimum zihinsel çabaya sahip olmasıdır.

Duygu düzleminde rüya, çocukların oynadığı taklit oyunlarına yakındır. Çocuklar gibi biz de yeni durumlarda ve rollerde sahneye çıkarız. Çocuklar oynarken öğretmen, otobüs şoförü, jandarma ya da hırsız rollerini üstlenirler. Eğlenirler ya da korkarlar. Yetişkinler rüyalarında bilinen durumları yaşayabilirler ama beklenmedik durumlar baş gösterebilir: engeller, tehlikeler ya da beklenmedik buluşmalar. Ve bazı rüyalarda kendimizi baskıdan kurtarabiliriz, bir sinema oyuncusunu baştan çıkarabiliriz, bastırılmış öfkelerimizi kusabiliriz ve çok farklı bir rol üstlenebiliriz; kendisini bahçıvan gibi gören nörobiyolog gibi. Anlatan ya da dinleyen için bu anlatımın taklit oyununa yakın olduğu gösterilebilir. Oysa rüyalarda anlatımın bazı genel özellikleri görülür. Bu bağlamda canlı varlıkların eylemlerini ve tepkilerini içeren olgular söz konusudur. “Komplikasyonlar” yani başka eylemleri ya da olayları tetikleyerek bir durumu değıştiren beklenmedik olaylar içerirler. Belli uzunluktaki rüyaların şaşırtıcı zenginliklerinden biri komplikasyonları hayal etme kapasitesidir. Anlatım özelliğı, rüyanın oyun özelliğı gibi eğlendiricidir ve bu da benim ona atfettiğim genel işleve denk düşer. Öte yandan düşşel öyküler bölük pörçük ve eksiktir çünkü uyku esnasında düzenleme yapmak mümkün olmaz. Bu bizi aşağıdaki düşşüncelere götürmektedir.

Bilişşel düzlemde rüya düşşüncesinin en genel belirgin özelliğı minimum bir zihinsel çaba istemesidir. Kanıtı şudur:

Birçok rüya gördüğümüz, normal bir uyku uyuduğumuz bir gecedan sonra kendimizi dinlenmiş, zorunlu işleri ele almaya hazır hissederiz. Rühayı dinlendirici yapan nedir? Burada, hiç kuşkusuz, oyun ve anlatım özelliği rol oynar. Ayrıca rüyaların duyuşsal motor denebilecek özelliğinin de etkisi vardır. Bireyin kendisini algılamayla sınırlaması ve faaliyete geçmesi, zihinsel çabalar bağlamında düşünmesi ve karmaşık bir amaca ulaşmasından daha az riskli gözüktür. Şu bir gerçek ki rüyada soyut fikirler ortaya çıkabilir ama bunlar pek fazla değildir; yalancı algılar ve eylemlerle birlikte dirler. Zihinsel çabayı sınırlayan, denetimin bilişsel işlevlerinin etkin olmamasıdır. Bu işlevler bireyin, uyanık olduğı sırada planlama ve denetim yapmasını sağlar: düşünce ve eylemlerin sonuçlarının bizi amacımıza yaklaştırp yaklaştırmaması, dalgınlığa düşmeme, amaca yönelik olarak belirliyiçi olan her şeyin hatırlanması vb. Bu, yürütme görevleri açısından her an uyanık olmayı gerekli kılar ve ayrıca karmaşık faaliyetler, çıkarsama, hesaplama vb. gibi belirli bir yoğunlaşmayı zorunlu kılan üst bilişsel süreçler gerektirir. Ayrıca yansımalı bilinç –zihinsel içeriklerimizi ve eylemlerimizi bir yansıma objesi olarak görme becerisi– çoğu zaman bu tür amaçlarda devreye girer. Rüya ise yorgunluktan ve bu bilişsel faaliyetlere özgü zorlamalardan kurtulur.

Buradan iki farklı sonuç elde ederiz: Bu içerikler uyanık olduğumuzda ortaya çıkan denetimli düşünceler kadar örgütlü değildir ama çok daha özgündür. Her rüya bir ya da birçok yeni simge oluşturur; bilinmeyen kişiler ya da yerler, bazense tuhaf fanteziler. Bu özgünlüklerin temelleri bilişsel işlev kurallarının yok sayılmasına dayanır. Sözelimi, uyanırken tanınan bir kişinin yüzünü, sesini, halini tavrını yeniden tasarlayarak düşünmek için *binding* (ilişkilendirme) süreci yeniden bir bütün oluşturur... Hatırlama izleri beynin çeşitli yerlerinde depolanan özelliklerin yer aldığı bir bütündür. İnsan rüya görürken bir kişiyi hayal etmek için aynı şeyi yapar ama bu farklı özelliklerin aynı kimliğe bağlı olması gerekmez: Zihnim

Louis'nin burnunu alıp Jean'ın yüzüne koyabilir, Jean'a ünlü bir opera sanatçısı gibi şarkı söyletebilir. Aynı şekilde, bir rüya sahnesi insanları, yerleri ve farklı deneyimlere ve dönemlere ait faaliyetleri bir araya getirebilir: Kendi çağımı yaşayıp yıllar önce ölmüş olan dedemle konuşabilirim; New York kentindeki evlerin Londra'daki evlerin aynısı olduğunu düşünebilirim. Kimi araştırmacılar, bu özgürlüklerin karışık, rastlantısal olan heterojen unsurların bir araya gelmesinin bir sonucu, bir yanlışlık olduğunu düşünürler. Bu kitapta gerekçeleri olan bir yığın karışık örnek verdim; bunlar iki kişi arasındaki benzerliği belirtebilir ya da fikirleri metaforik bir biçimde ifade edebilir.

Bağımsız birimler oluşturmak amacıyla farklı unsurların birleştirilmesi ve bu bağımsız birimlerin (kişiler, objeler, yerler) bir araya getirilmesi bana göre rüyaların dört sürecinden üçüncüsüne bağlıdır (bkz. Soru 10). Bellek açısından, birincisi anlam ağlarında içeriklerin etkin kılınması, ikincisi bu ağlardan içerik unsurlarının seçilmesi ve üçüncüsü de seçilmiş unsurların birleştirilmesidir; dördüncüsü ise düşsel sahne sekansının örgütlenmesidir. Bu bağlamda rüyanın açıklanması, görülen rüyaların akışı içinde gözlemlenen kesintileri dikkate almayı ve sadece bir rüya sahnesinde gözlemlenebilecek şaşırtıcı karışımlarla yetinmemeyi gerektirir. Bu birleştirme bağları rüya sekanslarında nedensellik ilişkileri, bilinen sekanslar ve bir amaca yönelik olarak örgütlenmiş girişimlerle birlikte görülür. Sözgelimi, rüya gören kişinin belleğinde, obje ya da kişi gibi başka bir unsura bağlı rüya içeriğinin bir özelliğinin peşinden çağrışımla oluşan bu içeriğin birdenbire ortaya çıktığı görülebilir: bir havuzdan sonra bir Barbie bebek, bireyin anılarında, havuza girdikten sonra oluşan bebek oyunları.

Rüyaların belirgin içeriklerinin ayrıntılı biçimde açıklanması muammalarla doludur. Niçin herhangi bir anının, bir endişenin, bir rengin ya da bir biçimin düşünülmüş olduğunu açıklamak mümkün değildir. Bazı içerikler uyku esnasında anıların canlanması ve yeniden düzenlenmesi gibi

faaliyetlerden gelebilir ama bu belli unsurlarla sınırlıdır. Öte yandan, bilindiği gibi rüyalarda bireyin ilgi duyduğu konular ve endişeleri de görülebilir. Ama niçin falanca zamanda değil de filanca zamanda? Bu konuya yönelik hipotezim şu şekilde: İlgi duyulan konu, arzu ya da endişe gündüz vakti ya da daha önceki dönemlerde –söz, eylem ya da düşünceyle– işlenmemiş olduğundan uykuda tasarlanmış olma olasılığı daha yüksektir.

Bu nedenle ilk içerik rüyada seçildiğinde ve tasarlandığında düşsel içeriğin diğer unsurlarının ortaya çıkmasının kaynağında iki temel etken bulunur: ilk içeriğe –bir fikir, bir faaliyet ya da bir duygu– bağlı olanı ifade etme gereksinimi ve –anlatım kurallarına uyma gerekliliği– sözgelimi kişilerin tepkilerini öne çıkarmak, komplikasyonlar yaratmak, simgeleri hareketlerle daha dinamik hale getirmek. Düşsel içeriklerin özgünlüğü konusunda belirtilmesi gereken son bir nokta, rüya araştırmacılarının çoğunun dikkate almak istemedikleri metafor kullanımıdır. Bana göre metaforik içeriklerin varlığını kanıtlayan birçok örnek verdim. Bu metaforlar insan zihninin doğal eğilimine denk düşüp rüyanın iki özelliğinin dikkate alınmasını sağlarlar: soyut fikirleri somut biçimde ifade etmeleri; farklı ve karmaşık olayları tasarlanan sınırlı unsurla yansıtmaları.

Burada son bir noktanın açıklanması gerekiyor: Nasıl oluyor da uykunun bütün safhalarında rüya görüyoruz ve uyandığımızda bunlardan bize çok az şey kalıyor? Rüyaların unutulmasının nedeni uyku esnasında belleğin zayıf olması ve uyandığımızda yaşananları uzun bir süreye oturtmamızı sağlayan stratejilerin olmamasıdır.

Bilişsel bir açıklama önermek tavır ve davranışların duygusal ve motivasyonlarla ilgili özelliklerinin dikkate alınmasını sağlamaz. Her bilişsel süreç gibi –sözgelimi dil becerisi– rüyalar da burada önemi yadsınmayacak olan motivasyonların ve duygulanımların hizmetindedir. Sadece ilgi ve

farklı duygularla yüklü olan ve bir yandan da gündüz vakti yetersiz bir biçimde işlenmiş olduklarından duygusal yüklerini muhafaza eden temalar görülür rüyalarda. Ayrıca çeşitli anılar ya da bir rüyanın içeriğinin kaynağını oluşturan fikirler duygusal olup bilişsel olmayabilirler; bu durumda bir anı ya da bir fikir diğerlerini davet eder ve bunlar rüya gören kişi için benzer duygu ve heyecanlarla yüklüdür. Öte yandan içerik analizi bir bireyin arzu ve endişelerinin, hayattaki olaylara karşı kişisel tepkilerinin, hayatı kavrama biçimlerinin rüyalarda görülebileceğini gösterir.

Doğal olarak, yukarıdaki bilişsel açıklamalar yeterli değildir. Bunların kültürel, duygusal ve nörobiyolojik bağlamdaki referanslarla tamamlanmaları ve bu konulardaki yeni araştırmaların desteğiyle daha belirgin hale getirilmeleri gerekir.

Bilişsel araştırmalar klasik rüya kuramını değiştirmiştir

Rüya araştırmalarıyla ilgili verilerin büyük bölümü uyanık olduğumuzda meydana gelen düzensiz, tuhaf düşüncelerden kopuk, dile getirilemeyen itkilerle bağlantılı ya da sadece delillerin düşüncelerine benzeyen klasik rüya imgesinin değişmesine katkıda bulunmuştur.

Öncelikle, rüyanın temelde *bilişsel bir olgu* olması fikri rüyaların psikanalitik ve nörobiyolojik açıklamalarını tartışmaya açmıştır. Rüyalar düzensiz nöronal aktivite ürettikleri algı ve anı parçalarından oluşan bir kaos, iyi örgütlenmiş bir mesaj, çocukların cinsel arzularının sansür edilmiş bir ifadesi değildir. Bunlar bizim sembolik işlevlerimizin yaratımlarıdır ve bu sembolik işlev serbest kaldığında yaşanmış oluntu simülasyonları üretir. Bu bağlamda esas malzeme bilgi içerikleridir: uyanıkken bizi etkileyen, çeken ya da meşgul eden ama yeterince dikkat etmediğimiz insanlar, nesneler, fikirler ve duyumlar. Yeni ortamların keşfedilmesiyle ya da ilk kez

gerçekleştirilen faaliyetlerle oluşan anılar, özellikle eski deneyimleri hatırlatan heyecan yüklü yeni bir deneyim ya da rüya gören kişinin arzuları ve endişeleri söz konusu olabilir. Öte yandan içeriklerin uykudayken zihinde ortaya çıkması da mümkündür ve bunun nedeni bütünüyle figüratif unsurlar olmalarıdır yani bağlı oldukları fikirler ya da duygulanımlar değil; biçimleri, renkleri ya da hareketleridir.

Bir rüyayı anlamak için, zihnin uykudayken niçin kurgusal bir dünya hayal ettiğini, zihinsel imgeler ürettiğini, niçin bellekten sadece belli içerikleri aldığını ve bunları özel bir biçimde örgütlediğini bilmek gerekir. Bu soruların cevabını, rüyaları bastırılmış arzuların dışa yansımalarına ve bir iç sansürü yanıltmak isteyen zihinsel bir baskının farazi müdahalesine indirgeyerek vermek mümkün değildir. Bilişsel rüya görüşü bu olguyu beyin bölgelerinin etkisi ya da etkisizliğine indirgeyen nörobiyolojik açıklamalarla da bağdaşmaz. Bilimsel rüya araştırmalarının başlangıç döneminde önemli bir rol oynamış olan uyku nörobiyolojisindeki gelişmeler düşsel simgelerle sorunlara pek fazla bir açıklama getirememiştir. Bu bağlamda ilk neden, psikolojinin gözlemleri, yasaları ve kavramları dikkate alınmaksızın çözümleri mümkün olmayan bu sorunların psikolojik özelliğidir. İkinci neden, biraz aşağıda göreceğimiz gibi, uyku nörobiyologlarının indirgemeciliğinden kaynaklanır.

Bilişsel görüşe bağlı rüya anlayışındaki önemli bir değişiklik *uyanıklık durumundaki rüyalar ile düşünce arasında bulunan ortak noktalar*'ın en azından farklılıklar kadar çarpıcı olmasıdır. Uyku esnasında düşünce, özellikle zihin başıboş bırakıldığında, bir olay hatırlandığında ya da önceden düşünüldüğünde veya yakın çevreye anlatıldığında uyanırken spontane ve belirsiz biçimlerle ortaya çıkan düşünceye yakındır. Bununla birlikte rüya bu zihinsel işleyişin uç ve özel bir biçimidir. Sonuç olarak, gün boyunca yeterince işlenmiş olan temalar yerlerini genel olarak diğer temalara bıraksalar da

zihnin uyku esnasında ürettikleri ile uyanıkken düşünülenler arasında içerik ve biçim açısından bir süreklilik gözlemlenir. Düşsel içeriklerin bireyin uyanık olduğundaki ilgilerini ve endişelerini yansıtmaları olgusu ilk deneysel araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır (Sözelimi, patolojik durumların söz konusu olmadığı bireyler bağlamında Snyder, 1970 ve kişilik bozuklukları durumlarıyla ilgili fikirler konusunda Beck, 1971). Son zamanlarda yapılan araştırmalar bu sonuçları doğrulamışlardır sadece. Biçim ve süreçler düzleminde zihinsel imgeler, sözel üretimler ve bir ölçüde zamansal düzenleme uyku esnasında da uyanık olduğundaki gibi etkin olur.

Rüya anlayışında bilişsel analiz sayesinde görülen bir başka değişiklik düşsel yaratımların görece *tutarlılığı* ve örgütlenmesiyle ilişkilidir. Rüyalar edebi ürünler ya da bunları doğuran çoğu görsel simge kadar kesinlikle karışık değildir.

■ *Aynı rüyadaki unsurlarını benzerliği*. Sokakta geçen bir sahnede genel olarak bir koltuk olmaz ya da bir mutfakta yapılan bir eylem görülmez, bu sahnelerde dış yaşam unsurları söz konusudur. Öte yandan bir amacın gerçekleştirilmesinin önüne bir engel çıktığında bu, çoğu zaman aynı fikri ifade etmeye yönelik birçok unsurla yansıtılacaktır; sözelimi yol karlı, çok dik ya da çok dar olacaktır. Zamansal açıdan süreklilik söz konusudur çünkü anlatım kopuklukları zamansal birimler arasındaki bağların %10'undan daha azını oluştururlar. Ayrıca rüyada bir anı unsurunun yerini başka bir unsur aldığıda belli bir anlamsal tutarlılık da gözlemlenir; sözelimi bir trende geçmiş olan bir olay bir rüyada otobüste geçer (sokakta geçmiş olan bir sahne). Ya da bir zamanlar kardeşimin ilk karısıyla benim aramda geçmiş olan bir olay, yakın zamanda rüyanın ana karakteri kardeşimin bugünkü karısı olan bir rüyada görülür. Her iki durumda da gösterenle gösterilen aynı dağılım sınıfında yer alır (toplu taşıma araçları, baldız).

■ *Görsel simgelerin gerçekçiliği*: Fantezist bir rüyada bile, mekânsal ve imgesel simgeler gerçekçidir. Sözelimi orta

gelir düzeyindeki bir kadın rüyasında özel şoförlü bir Rols-Royce'un içindedir ve araba biraz sonra büyük şatonun ağaçlıklı yoluna girmiştir. Gerçekçi bir filmde beklenebileceği şekilde genç kadın arkada, şoför öndedir ve giden araba çatıda değildir, şato gerçek bir sarayı andırır.

■ *Tuhaflıkların az olması*: Rüya içeriklerinin ortalama dörtte üçünden fazlasında uygunsuz ya da gerçekdışı unsurların bulunmadığını hatırlatalım.

■ *Anlatıma dayalı yapısı*: Uzun süren bir rüya hiçbir zaman tam, tutarlı, tek bir öykü değildir ve daha çok birbirini izleyen anlatı fragmanlarından oluşur.

■ *Duyguların bağlamla uyumlu olması*: Rüya esnasında hissedilen duygular rüyaların içerikleriyle doğrulanır (Bir his uyandırması gerektiği halde rüya gören kişide herhangi bir duyguyu tetiklemeyen durumlar haricinde).

Rüya anlayışında deneysel araştırmaların getirdiği son bir değişiklik, gecenin çeşitli bölümlerinde ve *uykunun çeşitli evrelerinde* düşsel yaratımların her yerde var olmasının şaşkınlıkla keşfedilmesi olmuştur. Rüya anlatılarının olmadığı bir gece uykusu anı yoktur ama gördüğümüz gibi, rüyaların uyandırılınca hatırlanma oranı rüya evrelerine ve gecenin belli bir anına bağlı olarak değişir (gecenin ikinci bölümünde oran daha yüksektir).

Ruhsal bir olgunun biyolojik özüne indirgenmesi tehlikesi üstüne

Nörobilimler üzerine yapılan bütün araştırmalar gibi, rüya araştırmalarının da verimli olabilmesi için indirgemecilikten sıyrılmaları gerekir. Daha önce söylediğimiz gibi psikofizyolojik indirgemecilik fizyolojik bir olguyu, ona eşlik eden fizyolojik olgularla açıklamakla ilgilidir. Sonuç olarak, sadece biyolojik gözleme dayanılarak psikolojik olgu üstüne sonuçlar alınabileceği sanılmaktadır. Hatta psikolojinin nörobiyo-

lojideki gelişmelerle geçersiz olacağı kehanetleri de ileri sürmüştür.

Bununla birlikte nörobiyologların çoğu, indirgemeci bir tavrın kabul edilmesinin mümkün olmadığını çok iyi bilir. Dolayısıyla çoğu zaman bunu söyleme zahmetine katlanmaz, bir yandan da indirgemeci açıklamalarda bulunurlar. Sözgelimi Jouvet beyin yapıları ile onların desteklediği işlevler arasında zorunlu bir ilişki bulunmadığını hatırlatsa da REM uykusu dışında rüya görülmediğini düşünür ve bu, yapılar ile işlevler arasındaki ilişkinin farklı anlamlar taşıdığı varsayımını ileri sürer. Öte yandan ona göre “rüya” beynin REM uykusu esnasındaki faaliyetidir. Bir başka örnek: Hobson ve arkadaşları yazılarının başında (2003) nörobiyolojik ile psikolojik düzlemler arasında karşılıklı bir etkileşimin varlığından söz ederler ama sadece REM uykusunun özelliklerine dayalı bir rüya tanımı yaparlar.

Rüyayla ilgili indirgemeci bir yanılsama şöyle bir düşünceyle ilişkilidir: Düşsel davranış sıkıntısı çeken bir hastanın eylemleri –organik olarak– gözlemlenirken zihinsel yaratımı “rüya” olarak görmek mümkündür. (Jouvet, 1992; Arnulf, 2011). “Rüya ve Anlatım” (bkz. Soru 25) bölümünde değindiğimiz rüya anlatısına geri dönersek: “Yarıda kalan gösterim”. Uyuyan kişi düşsel davranış sıkıntıları içinde olsaydı ve rüyasındaki eylemleri taklit etseydi ne görülürdü? Eski genç yönetmen bir açıdan bakacak ve başka bir şey görecekti; şu cümleyi mırıldanacaktı: “Neredeyse bir James Bond filmi...” Yürümeye koyulacak, kapıları açma hareketi yapacaktı; sonunda duracak ve bir şeye bakacaktı. Gözlemci rüyanın özünü kesinlikle yakalayamayacaktı: bir film gösteriminin prömyerinin söz konusu olması, aletin arızalanmasıyla gösterimin yarıda kalması, prodüktörün prömiyere gelen seyircilerden çok çamaşır makinesiyle ilgilenmesi. Olayların çeşitliliği –bir seyirci kitlesinin akın etmesi, filmin içeriğinin bir özeti, aletin arızalanması, rüya gören kişinin söylediği cümleyi tetikleyen

seyircinin negatif yorumu, rüya gören kişinin yer değiştirmek istemesi ve şaşırtıcı final görüntüsü- rüya gördüğünü sanan kişi tarafından bilinmeyecekti. Dramatik özellikleriyle birlikte -beklenmeyen bir kaçışın arkasından bir cinayet- düşsel içeriğin anlatıma dayalı olma özelliği ve aletin arızalanmasının temsil ettiği beklenmedik ani değişiklik için de aynı şeyin söz konusu olduğu söylenebilir.

İndirgemeciliğe karşı bazı argümanları hatırlatmakta yarar var. Genel olarak, Ricoeur'ün dediği gibi psikoloji ve nörobiyolojinin iki heterojen söylem dünyası olduğu söylenebilir (Changeux & Ricoeur, 1998). Daha somut olarak, rüya psikolojisiyle ilgili birkaç soruyu ele alalım: içerik ve biçim düzeyinde, bireyin uyanırken düşündüğü şeylerle rüya düşüncesinin benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir? Rüya da niçin belli bir bellek içeriği görülür? Rüyaların bir anlamı var mıdır? Bu soruya sinir hücrelerinin yerlerinin belirlenmesi, elektriksel ya da kimyasal aktarım, aktivasyon ve bastırma olguları bağlamında cevap vermek mümkün müdür?

İndirgemeci bakış açısında adeta şok etkisi yapan argümana göre hiçbir psikolojik olgu nörofizyolojik öz olmadan mümkün değildir ve sonuç olarak organik düzlemde bir boşluk -sözelimi beyindeki bir hasar- psikolojik bir işlevi yok edebilir. Bu çok doğrudur. Ama gerekli ve yeterli koşul ayrımı unutulmuş mudur? Televizyonumdaki elektronik olgular seyretmek istediğim bir filmin görüntüye gelmesi için gerekli bir koşuldur ama bu filmin estetik değerine, senaryonun dramatik gerilimine, aktörlerin becerilerine bağlı kalitesini anlamam ve açıklamam gerekiyorsa bir uzmandan alette olup bitenleri analiz etmesini istemek doğru olur mu?

Nörobiyologlar çoğu zaman bir beyin olayı ile psikolojik bağlantısı arasında nedensel bağlar kurma eğilimindedir; sözelimi rüya subkortikal sinirlerin uyarılmasıyla görülür. Bu ilişkilerin kimi zaman nedensel özellikleri olduğu kabul edilebilse de iki yönlü olduklarını da onaylamak gerekir. Psi-

kolojik bir olay nörobiyolojik olayları tetikleyebilir fakat bu, psikolojik tetikleyicinin organik olguyu açıklama konusunda yeterli olduğu anlamına gelmez tabii ki. Bolognalı dilenci anekdotu (*bkz. Soru 12*) bu bağlamda mükemmel bir örnektir: Psikolojik olgular –bir kelimeyi anlamak, mevcut durumda onu bütüyle kabul edilmez bulmak– bir İtalyan’ın organizmasında gerçek bir fizyolojik fırtına yaratır.

Başka örnekler: Araştırmacılar bilişsel davranışçı psikoterapinin beyin fizyolojisi düzleminde, depresyon durumunda (Goldapple *ve ark.*, 2004) ve obsesif kompulsif boukluklarda (Schwartz, 1998) değişiklikler getirdiğini göstermişlerdir. Aynı şekilde, meditasyon uygulamaları Budacı keşişlerde elektroenselogramın özel bir konfigürasyonunu hayata geçirmiştir (Lutz *ve ark.*, 2004) ve uzun bir meditasyon deneyimi korteksin insulada ve prefrontal kortekste genişlemesini artırır; söz konusu genişleme meditasyon yaparak geçirilen yaşam süresiyle orantılıdır (Lazar *ve ark.*, 2005). Öte yandan bu olayların kökeninde psikolojik olgular vardır: Meditasyon sırasında derin düşüncelere dalmaya karar verme, tercih edilen dikkat objesinin sürekli denetimi.

İndirgemeciliğin tehlikeleri ve sınırları rüyanın nörobiyolojik açıklamalarında ortaya çıkar. Bunlar çoğu zaman yanlış fikirler yaymıştır; sözgelimi REM uykusu dışında rüya görülmemesi ya da uyku esnasında sürekli duygu yoğunluğu. Rüya ile ilgili nörobilimsel araştırmaların devam etmesi önemlidir ama bu çerçevede beyindeki olgular, rüyaların varlığı ve içeriği arasında denklikler kurmak gerekir. Dolayısıyla araştırma ekibinde, rüya anlatılarını derleyecek ve analiz edecek bir ya da birkaç kişinin bulunması gerekir. Bu alanda cevapsız sorular olabilir. Rüya beyin çok farklı işleyiş durumları içinde görülür. Bunlar, bu durumların altında yatan özel bir konfigürasyonla mı yoksa konfigürasyon çeşitliliğiyle mi bağlantılıdır? Öte yandan gece bittiğinde düşsel üretimin en büyük zenginliğinin fizyolojik bağlantısı nedir? Psikologlar

ile nörobiyologlar arasındaki işbirliği aynı zamanda rüyaların hatırlanmasına dair oluşan zorlukların ve rüya görme becerisini yitirme nedenlerinin daha iyi anlaşılmasını da sağlar.

Rüyalarla ilgilenilmesinin nedenleri

Yaklaşık yarım yüzyıllık araştırmaların bir özeti olan bu çalışma rüyaların, diğer psikolojik işlevler gibi (bellek, eylemlerin ve düşüncelerin uyarlanabilir kontrolü ya da zihinsel imgeler) sayısız araştırma ve incelemenin konusu olduğu izlenimini uyandırabilir. Fakat böyle bir durum söz konusu değildir. Rüya üzerine yapılan araştırmaların oranı diğer araştırma konularına göre çok düşüktür. Bu bağlamda en çarpıcı özellik, bu deneysel sonuçları –bazıları yarım yüzyıl öncesine dayanır– çoğu kişinin bilmemesidir. Daha da kötüsü bu sonuçlar psikoloji el kitaplarında bile yer almaz. 1960'lı ve 70'li yıllarda rüyayla ilgili bilimsel araştırmaları finanse eden kamu fonları ya da özel fonlar yavaş yavaş azalmış ve büyük bölümü de yok olmuştur ve üniversite programlarında da rüya sorunlarına ilgi gösterilmemektedir. Rüya konusu tabu mu olacaktır?

Gerçekten de bu konu dar bir bilim anlayışı ile her türlü değer yerini ticari değer koyma anlayışının kurbanıdır. Birçok bilim insanına göre rüyaların doğrudan doğruya gözlemlenmesi ve ölçülmesi mümkün değildir ve bunlar sadece ezoterizm meraklılarına yem olarak atılmaya yararlar.

Rüyaların ticari değerine gelince iyi rüyalara sahip olmak gerekseydi ya da bunların patentleri alınabilip satılabilseydi çok ilgi gören bir konu olurdu.

Bununla birlikte rüya araştırmalarının niçin önemli olduğunu ve ne mutlu ki niçin bazı araştırma grupları tarafından bu araştırmaların sürdürüldüğünü sürekli hatırlatmak gerekir. Gerçekten de böyle bir araştırma ve inceleme düşüncenin temel işleyişini, her türlü dış gereklilik ya da baskı kaybolduğunda direnen bilginin örgütlenme biçimlerini aydınlatır.

Öte yandan rüyaları incelemek yeniliklerin yaratılma mekanizmasını anlamaya yardımcı olabilir. Özgün olanı hayal edebilmek, özgün bir tavrı benimsemek, yepyeni yaklaşımlar getirmek az şey midir? İnsanlığa karşı yapılan bir başkaldırıyı bastırma yöntemleri bir ölçüde yeni şeyler düşünme becerisine dayanmaz mı? Ayrıca, şurası çok açıktır ki edebiyat, plastik sanatlar, sinema ve reklam konusunda yaratıcılık, kısmen, gösteren açısından somut ve ileri görüşlü olan, hayal edilen düşüncenin esinidir. Çok farklı bir alanda, psikoterapi alanında rüyalarla ilgilenmek de yararlı olabilir. Hastalar özellikle kişisel yaratımlara önem verilmesini ister ve ruh hekimleri için rüyaların yorumlanması yeni meşguliyet temaları ya da hastanın özel dünya görüşünü ve olanaklarını belirginleştirir.

Rüyaların yorumu, her türlü yorumun kesinlikle bilimsel olmaması nedeniyle, bütün rüya araştırmacıları tarafından bir kenara atılmıştır. Bununla birlikte araştırmalar göstermiştir ki insanların ilgilendikleri konular ve endişeleri rüyalarına yansımaktadır. Kitabımızda kaynak fikirleri ya da anıları metaforik olarak açıklayan düşsel içerik örnekleri verdik. Bu kaynaklara ulaşabilmek için önvarsayımları saf dışı eden bellek içeriklerine ve rüya gören kişinin kişisel fikirlerine yer veren bir yöntemeye yönelmek gereklidir ve bu bağlamda DSR yöntemi örnek gösterilebilir.

Rüyalarla ilgilenmek, uyanırken meydana gelen denetimli düşüncelerimizi tamamlayan ve gece boyunca yaşadığımız deneyimler üstüne eğilmektir. Uyku esnasındaki bu deneyimlerin davranışlarımızı ve mizacımızı hangi noktaya kadar etkilediklerini açık seçik bilemeyiz ama bunları bütünüyle bilmezlikten gelmek doğrulanmış mıdır? Herkes her türlü yararcı endişe dışında yaşamı boyunca özgür ve fantezist bir düşüncenin işleyişini irdelemeye zaman ayırabilir. Rüyalar belli ölçüde sınırlı olan ufhumuzu genişletir, varlığımızın bir bölümünü aydınlatır. Bu yüzden çözülmesi gereken eğlenceli muammalardır.

Rüyalarınız Size Ne Öğretiyor?

Rüyalar yaşadığınızı sandığınız oluntulardır, dolayısıyla deney alanınızı zenginleştirirler. Gece vakti özel olarak ne yaşadınız? Bu yaşadıklarınızın uyanırken yaşadıklarınızla benzerlikleri ya da farklılıkları nelerdir? Rüyalarınız size nasıl bir dünya görüşü verir ve kendinizle ilgili olarak neleri düşündürür? Bu soruların cevaplarını vermek için uyarıldığında hatırlanan ve hemen arkasından yazılı olarak anlatılan bir içeriği çeşitli açılardan incelemek mümkündür.

Gözlemleyin

Yapılacak ilk şey bu gece yaratımlarının özelliklerini merakla ve uyanık bilincin keskinliğiyle gözlemlemektir. İlk başta bazı farklılıklara dikkat ederek bu izlenimleri tekrar yaşamayı deneyin: dokunma duyusuyla ya da başka duyularla hareket bağlamında görülen, duyulan, hissedilen şeyler. Ayrıca düşünölmüş ya da duygulara bağılı olan şeyleri de unutmayın.

Daha sonra ilk başta anlattıklarınızın tamam olup olmadığını, düşsel içeriğin çeşitli özelliklerini unutup unutmadığınızı, eklemeniz gereken şeyleri düşünün. Arkasından bir içerik analizine geçebilirsiniz. Önce unsurları iki kategoriye ayırabilirsiniz: uyarıldığında tanınan unsurların ve oluntu-

ların az çok yeniden yaratıldığı kategori ve rüyanın özgün yapısını oluşturan kategori. Birinci kategori kaynak anıların araştırılması için bir hareket noktası işlevi görecektir, ikincisi ise zihnimizin uykudaki yaratıcılığına hayran olmamız gerektiğini gösterecektir. Rüya yaratma süreçleri görünmeyen büyücüler gibi etkin olurlar... Bir mimarın özgün binaların iç mekânlarını ve dış bölümlerini bir anda çizmesi, bir ressamın hiç görmemiş olduğu kişileri ve yepyeni objeleri tasarlaması, bir fotoğrafçının açıyı ve kadrajı tespit etmesi gibi bir şeydir bu. Bir türlü bir öykü bulamayan ama birtakım değişiklikleri ve belki de gerilimi tetikleyen bir olay bulabilmek için kafası her zaman fikirlerle dolu olan bir senaristten de söz edilebilir bu bağlamda. Ve tabii ki, bütün bunları hayal etmiş olan, bilgi ve anı unsurlarını yeniden düzenleyen, bu amaçla çeşitli stratejiler geliştiren sizsiniz; sizin zihninizdir!

Ana karakterlerin rolünü ve tavrını analiz edin

Şimdi ana karakterlerin nasıl davrandıklarını düşünün. Ve önce kendinizden başlayın. Uyanık olduğunuz esnada da alışılmış davranışları ve tepkileri mi sergiliyorsunuz? Bu durumda rüya bir aynadır. Daha pasif, beceriksiz ve şanssız mısınız? Bu negatif unsurlar etkin ve düşünülmesi pek söz konusu olmadığından bir yansıma oluşturabilirler. Hoşa gitmeyen içerikler de uyanırken hissedilen endişelere ve zaafalara denk düşebilir. Gözden kaçırılmaması gereken şeylerden biri kaynakların ve diğer kişilerin pozitif özelliklerinin düşünülmesidir; sözgelimi rüyanızda karşınıza bir yığın engel çıkmış olduğunu görebilirsiniz. Burada önemli ve belirleyici olan bunları aşmak için etkin olmanızdır.

Daha genel anlamda ise rüyada yaşanan durumların rollerinin ne olduğunu anlamak ilginçtir. Bunlar bir endişeye işaret edebilir, gerçek hayatta karşılanamayan bir ihtiyaç ya

da arzuya denk düşebilir, olumsuz bir olaya yönelik bir takıntıyla ilgili olabilir veya yakın gelecekteki bir olaya hazırlandığınızın işareti olabilir. Bu liste tabii ki kesin değildir.

Rüyaya bir anlam bulun

Bu amaçla bence, kişisel yaratımınızla ilgili çeşitli varsayımları ileri sürecektir yorumculara güvenmekten önce kendi anılarınızı ve fikirlerinizi irdeleyin. Kaynak anıların ve bunların düşünce ya da duygulanım olarak aktardıklarının araştırılması bu minvalde atılan ilk adımdır. Size çok genel gelen yerlerin, kişilerin, eylemlerin vb. tanımlanması sizin bir anlamı bulmanıza çoğu zaman yardımcı olur. Meraklı okuyucular daha önceki bir çalışmamda verdiğim tavsiyeleri ve örnekleri inceleyebilirler (Montangero, 2007).

Bir rüyanın spontane bir şekilde çıkarılan özetinin ötesine gitme zahmetine katlanmanın gerekliliği sadece kendi rüyalarımızı anlamak için değildir. Rüyalarla ilgilenen araştırmacıların bu özetleri tamamlamaya çalışmaları; rüya içerikleri, kaynak anıları ve içerik unsurlarının kişisel tanımları üzerine kesin bilgiler derlemeleri gerekir. Bu veriler düşsel yaratım süreçlerini ve rüyanın özelliklerini, oluşumlarını anlamaya yarayabilecek unsurlardan yoksun ve tamamlanmamış sayısız rüya tanımlarından çok daha iyi aydınlatır.



- Adler, A. (1927/1961), *Pratique et théorie de la psychologie individuelle comparée*, Paris, Payot.
- Antrobus, J. (1978), "Dreaming as cognition", A. Arkin, J. Antrobus & S. Ellman (ed.), *The Mind in Sleep: Psychology and Psychophysiology*, Hillsdale, N. J., Erlbaum, s. 569-581.
- Antrobus, J. S. (1983), "REM and NREM sleep reports: Comparison of word counts by cognitive classes", *Psychophysiology*, 20, s. 562-568.
- Arnulf, I. (2011), "The scanning hypothesis of rapid eye movements during REM sleep: A review of the evidence", *Archives italiennes de biologie*, 149 (4), s. 367-382.
- Aserinsky, E., Kleitman, N. (1953), "Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep", *Science*, 118, s. 273-274.
- Barrett, D. (1991), "Flying dreams and lucidity: An empirical test of their relationship", *Dreaming*, 1 (2), s. 129-134.
- Baylor, G., Cavallero, C. (2001), "Memory sources associated with REM and NREM dream reports throughout the night", *Sleep*, 24, s. 165-170.
- Beck, A. T. (1971), "Cognitive patterns in dreams and daydreams", in J. H. Masserman (ed.), *Dream Dynamics: Science and Psychoanalysis*, *Scientific Proceeding of the American Academy of Psychoanalysis*, New York, Grune & Stratton, vol. 19 ; yeniden baskı (2002) *Journal of Cognitive Therapy*, 16, s. 23-27.
- Beck, A. T., Ward, C. H. (1961), "Dreams of depressed patients: Characteristic themes in manifest content", *Archives of General Psychiatry*, 5, s. 462-467.

- Bertolo, H., Paiva, T., Pessoa, L., Mestre, T., Marques, R., Santos, R. (2003), "Visual dream content, graphical representation and EEG alpha activity in congenitally blind subjects", *Cognitive Brain Research*, 15 (3), s. 277-284.
- Billard, M. (2002), *Le Sommeil*, Paris, Le Cavalier Bleu.
- Bosinelli, M. (1991), "Introduction", M. Bosinelli & P. C. Cicogna (ed.), *Sogni: Figli di un cervello ozioso*, Turin, Bollati Boringhieri.
- Bosinelli, M., Cicogna, P., Bianchi, A., Reale, N. (1978), "Experimental research on secondary revision process", *Waking and Sleeping*, 2, s. 195-199.
- Braun, A. R., Balkin, T. J., Wesensten, N. J., Carson, R. E., Varga, M., Baldwin, P., Selbie, S., Belenky, G., Herscovitch, P. (1997), "Regional cerebral flow throughout the sleep-wake cycle", *Brain*, 120, s. 1173-1197.
- Breger, L. (1967), "Function of dreams", *Journal of Abnormal Psychology*, 72, s. 1-28.
- Bremond, C. (1973), *Logique du récit*, Paris, Seuil.
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., Schacter, D. L. (2008), "The brain's default network: Anatomy, function and relevance to disease", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, s. 1-38.
- Butler, S. F., Watson, R. (1985), "Individual differences in the memory for dreams: The role of cognitive skills", *Perceptual and Motor Skills*, 61, s. 823-828
- Cavallero, C., Cicogna P. (1993), "Memory and dreaming", C. Cavallero & D. Foulkes (ed.), *Dreaming as Cognition*, New York, Harvester Wheatsheaf, s. 38-57.
- Changeux, J.-P., Ricoeur, P. (1998), *La Nature et la Règle*, Paris, Odile Jacob.
- Cicogna, P., Battaglia, D., Cavallero, C. (1984), "Recall of endogenous and exogenous material. A pilot study", *Perceptual and Motor Skills*, 59, s. 189-190.
- Cicogna, P., Natale, V., Occhionero, M., Bosinelli, M. (1998), "A comparison of mental activity during sleep onset and morning awakening", *Sleep*, 21, s. 462-470.
- Cipolli, C., Poli, D. (1992), "Story structure in verbal reports of mental sleep experience after awakening in REM sleep", *Sleep*, 15, s. 133-142.

- Conduit, R., Crewther, S. G., Coleman, G. (2004), "Poor recall of eye-movement signals from stage 2 compared to REM sleep: Implications for models of dreaming", *Consciousness and Cognition*, 13 (3), s. 484- 500.
- Côté, L., Lortie-Lussier, M., Roy, M. J., & DeKoninck, J. (1996), "Continuity and change: The dreams of women throughout adulthood", *Dreaming*, 6, s. 187-192.
- Crick, F., Mitchison, G. (1986), "REM sleep and neural nets", *The Journal of Mind and Behavior*, 7 (2 & 3), s. 229-250.
- Damasio, A. R. (2003), *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob.
- Dang Vu, T. T., Schabus, M., Desseilles, M., Albouy, G., Boly, M., Darsaud, A., Gais, S., Rauchs, G., Sterpenich, V., Vandewalle, G., Carrier, J., Moonen, G., Balteau, E., Degueldre, C., Luxen, A., Phillips, C., Maquet, P. (2008), "Spontaneous neural activity during human slow wave sleep", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105 (39), s. 15160-15165.
- Delboeuf, J. (1885), *Le Sommeil et le rêve considérés dans leurs rapports avec les théories de la certitude et de la mémoire*, Paris, Alcan.
- Dement, W. C., Wolpert, E. (1958), "The relation of eye movements, body motility and external stimuli on dream content", *Journal of Experimental Psychology*, 55, s. 543-553.
- Deslauriers, D., Baylor, G. W. (1988), "The usefulness of the script concept for characterizing dream reports", *Tenth Annual Conference of the Cognitive Science Society*, Montréal, Québec, Canada.
- Domhoff, G. W. (1996), *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*, New York, Plenum Press.
- Domhoff, G. W. (2007), "Realistic simulation and bizarreness in dream content: Past findings and suggestions for future research", in D. Barrett & P. McNamara (ed.), *The New Science of Dreaming: Content, recall and personality characteristics*, Westport, Praeger Press, vol. 2, s. 1- 27.
- Domhoff, G. W. (2011), "The neural substrate for dreaming: Is it a subsystem of the default network?", *Consciousness and Cognition*, 20, s. 1163-1174.
- Dorus, E., Dorus, W., Rechtschaffen, A. (1971), "The incidence of novelty in dreams", *Archives of General Psychiatry*, 25, s. 364-368.

- Dumont, M., Braun, C. M., Guimond, A. (2007), "Dreaming and unilateral brain lesions: A multiple lesion case analysis", *Dreaming*, 17, s. 20-34.
- Farah, M. J. (1984), "The neurobiological basis of mental imagery: A componential analysis", *Cognition*, 18, s. 245-272.
- Edelman, G. M. (1992), *Biologie de la conscience*, Paris, Odile Jacob.
- Fogel, S., Smith, C. T., Cote, K. A. (2007), "Dissociable learning dependent changes in REM and non-REM sleep in declarative and procedural memory systems", *Behavior and Brain Research*, 180 (1), s. 48-61.
- Foulkes, D. (1962), "Dream reports from different stages of sleep", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, s. 14-25.
- Foulkes, D. (1978), "Dreaming as language and cognition", *Scientia*, 113, s. 481-499.
- Foulkes, D. (1982), *Children's Dreams: Longitudinal Studies*, New York, Wiley.
- Foulkes, D. (1985), *Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis*, Hillsdale, Erlbaum.
- Foulkes, D. (1996), "Sleep and dreams: Dream research 1953-1993", *Sleep*, 19 (8), s. 609-624.
- Foulkes, D., Fleisher, S. (1975), "Mental activity in relaxed wakefulness", *Journal of Abnormal Psychology*, 84, s. 66-75.
- Foulkes, D., Hollifield, M., Sullivan, B., Bradley, L., Terry, R. (1990) "REM dreaming and cognitive skills at ages 5-8: A cross-sectional study", *International Journal of Behavioral Development*, 13, s. 447-465.
- Foulkes, D., Sullivan, B., Kerr, N. H., Brown, L. (1988), "Appropriateness of dream feelings to dreamed situations", *Cognition and Emotion*, 2 (1), s. 29-39.
- Freud, S. (1900/1987), *L'Interprétation des rêves*, Paris, PUF.
- Frijda, N. H. (1986), *The Emotions*, New York, Cambridge University Press.
- Galín, D. (1974), "Implications for psychiatry of left and right cerebral specialization: A neurophysiological context for unconscious processes", *Archives of General Psychiatry*, 31, s. 572-583.
- Goldapple, K., Segal, Z., Garson, C., Lau, M., Bieling, P., Kennedy, S., & Mayberg, H. (2004), "Modulation of cortical-limbic pat-

- hways in major depression: Treatment-specific effects of cognitive-behavior therapy", *Archives of General Psychiatry*, 61, s. 34-41.
- Goodenough, D. R., Shapiro, A., Holden, M., Steinschreiber, L. (1959) "A comparison of "dreamers" and "nondreamers": Eye movements, electroencephalograms and the recall of dreams", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, s. 295-302.
- Greenberg, M. S., Farah, M. J. (1986), "The laterality of dreaming", *Brain and Cognition*, 5, s. 307-321.
- Hall, C. S., Van de Castle, R. (1966), *The Content Analysis of Dreams*, New York, Appelton-Century-Crofts.
- Hartmann, E. (2000), "We do not dream of the three R's: Implications for the nature of dream mentation", *Dreaming*, 10 (2), s. 103-110.
- Hervé de Saint-Denis, L. (1867), *Les Rêves et les Moyens de les diriger*, Paris, Amyot ; toplu yeniden basım 1995, L'Île-Saint-Denis, Oniros.
- Hill, C. E., Diemer, R. A., Heaton, K. J. (1997), "Dream interpretation sessions: Who volunteers, who benefits, and what volunteer clients view as most and least helpful", *Journal of Counseling Psychology*, 44, s. 53-62.
- Hobson, J. A. (1992), *Le Cerveau rêvant*, Paris, Gallimard.
- Hobson, J. A., McCarley, R. (1977), "The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process", *American Journal of Psychiatry*, 134, s. 1335-1348.
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. F., Stickgold, R. (2003), "Dreaming and the brain: Toward a cognitive neuroscience of conscious states", E. F. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove, & S. Harnad (ed.), *Sleep and Dreaming*, New York, Cambridge University Press, s. 1-50.
- Hobson, J. A., Stickgold, R. (1994), "Dreaming: A neurocognitive approach", *Consciousness and Cognition*, 3, s. 1-15.
- Hobson, J. A., Sangesanguan, S., Arantes, H., Kahn, D. (2011), "Dream logic: The inferential paradigm", *Dreaming*, 21 (1), s. 1-15.
- Hodoba, D., Hrabric, K., Krmpotic, P., Brecic, P., Kujundzic, M., Majdaneic, Z. (2008), "Dream recall after night awakenings from tonic/phasic REM sleep", *Collegium Antropologicum*, 32 (ek 1), s. 69-73.
- Horovitz, S. G., Braun, A. R., Carr, W. S., Picchioni, D., Balkin, T. J., Fukunaga, M. Duyn, J. H. (2009), "Decoupling of the brain's defa-

- ult mode network during deep sleep", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States*, 106 (27), s. 11376-11381.
- Jenkins, J. G., Dallenbach, K. M. (1924), "Obliviscence during sleep and waking", *American Journal of Psychology*, 35, s. 605-612.
- Jouvet, M. (1962), "Recherches sur les structures nerveuses et les mécanismes responsables des différentes phases du sommeil physiologique", *Archives italiennes de biologie*, 100, s. 125-206.
- Jouvet, M. (1992), *Le Sommeil et le Rêve*, Paris, Odile Jacob.
- Jung, C. G. (1944/1987), *L'homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel.
- Jung, C. G., Franz, M. L. von, Henderson, J. L., Jacobi, J., Jaffé, A. (1964/1988), *L'Homme et ses symboles*, Gallimard, 1988.
- Kerr, N. (1993), "Mental imagery, dreams and perception", C. Cavallero & D. Foulkes (ed.), *Dreaming as cognition*, New York, Harvester & Wheatsheaf, s. 18-37.
- Klinger, E. (1999), "Thought flow: Properties and mechanisms underlying shifts in content", J. Singer & P. Salovey (ed.), *At Play in the Fields of Consciousness*, Mahwah, Erlbaum, s. 29-50.
- Kondo, T., Antrobus, J., Fein, G. (1989), "Later REM activation and sleep mentation", *Sleep Research*, 18, s. 147.
- Koulack, D. (1991), *To Catch a Dream*, New York, State University of New York Press.
- Kramer, M., Roth, (1980), "The relationship of dream content to nightmorning mood change", L. Popoviciu, B. Asgian & G. Badiv (ed.), *Sleep 1978*, Bâle, Karger, s. 621-624.
- LaBerge, S. (1985), *Lucid Dreaming*, Los Angeles, J. P. Tarcher.
- Lakoff, G. (1993), "How metaphors structure dreams: The theory of conceptual metaphor applied to dream analysis", *Dreaming*, 3 (2), s. 77-98.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Duzek, J. A., Benson, H., Rauch, S., Moore, C. I., Fischl, B. (2005), "Meditation experience is associated with increased cortical thickness", *Neuroreport*, 28 (16), s. 1893-1897.
- Levin, R., Nielsen, T. (2009), "Nightmares, bad dreams, and emotion dysregulation: A review", *Current Directions in Psychological Science*, 18 (2), s. 84-88.

- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M., Davidson, R. G. (2004), "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, s. 18369-18373.
- Malcolm-Smith, S., Solms, M. (2005), "Incidence of threat in dreams: A response to Revensuo's threat simulation theory", *Dreaming*, 14 (4), s. 220-229.
- Maquet, P., Peters, J. M., Aerts, J., Delfiore, G., Degueldre, C., Luxen, A., Franck, G. P. (1996), "Functional neuroanatomy of human rapid-eyemovement sleep and dreaming", *Nature*, 383, s. 163-166.
- Mandler, J. M. & Johnson, M. S. (1977), "Remembrance of things parsed: Story structure and recall", *Cognitive Psychology*, 9, s. 111-151.
- Maury, A. (1862), *Le Sommeil et les Rêves*, Paris, Didier.
- Merritt, J. M., Stickgold, R., Pace-Schott, E., Williams, J., Hobson, J. A. (1994), "Emotion profiles in the dreams of men and women", *Consciousness and Cognition*, 3, s. 46-60.
- Montangero, J. (1999), *Rêve et cognition*, Liège, Mardaga.
- Montangero, J. (2007), *Comprendre ses rêves pour mieux se connaître*, Paris, Odile Jacob.
- Montangero, J. (2009), "Using dreams in cognitive-behavioral therapy: Theory, method and examples", *Dreaming*, 19 (4), s. 239-254.
- Montangero, J. (2012), "Dreams are narrative simulations of autobiographical episodes, not stories or scripts. A review", *Dreaming*, 22 (3), s. 157-172.
- Montangero, J., Pasche, P., Willequet, P. (1996), "Remembering and communicating the dream experience: What does a complementary morning report add to the night report?", *Dreaming*, 6 (2), s. 131- 145.
- Montangero, J., Tihon Ivanyi, C., Saint-Hilaire, Z. de (2003), "Completeness and accuracy of morning reports after a recall cue: Comparison of dream and film reports", *Consciousness and Cognition*, 12(1), s. 49-62.
- Nathan, T. (2011), *La Nouvelle Interprétation des rêves*, Paris, Odile Jacob.
- Nielsen, T., Deslauriers, D., Baylor, G. (1991), "Emotions in dreams and waking event reports", *Dreaming*, 1, s. 287-300.

- Nielsen, T. A., Kuiken, D., Alain, G., Stenstrom, P., Powell, R. A. (2004), "Immediate and delayed incorporation of events into dreams: Further replication and implication for dream function", *Journal of Sleep Research*, 13 (4), s. 327-336.
- Okada, H., Matsuoka, K. S., Hatakeyama, T. (2005), "Individual differences in the range of sensory modalities experienced in dreams", *Dreaming*, 15, s. 106-115.
- Oudiette, D., Leu, S., Pottier, M., Buzare, M. A., Brion, A., Arnulf, I. (2009), "Dreamlike mentations during sleepwalking and sleep terrors in adults", *Sleep*, 32 (12), s. 1621-1627.
- Oudiette, D., Dealberto, M. J., Uguccioni, G., Golmard, J. L., Merino-Andreu, M., Tafti, M., Garma, L., Schwartz, S., Arnulf, I. (2012), "Dreaming without REM sleep", *Consciousness and Cognition*, 21 (3), s. 1129-1140.
- Pace-Schott, E. (2010), "The neurobiology of dreaming", M. Kryger, T. Roth, W. Dement (ed.), *Principles and Practices of Sleep Medicine*, Philadelphia, Elsevier, 5e édition, s. 563-575.
- Pace-Schott, E. (2003), "Postscript: Recent findings on the neurobiology of sleep and dreaming", in E. F. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove & S. Harnad (ed.), *Sleep and Dreaming*, Cambridge, Cambridge University Press, s. 335-350.
- Palombo, S. R. (1978), *Dreaming and Memory. A New Information Processing Model*, New York, Basic Books.
- Penfield, W., Perot, P. (1963), "The brains record of auditory and visual Experience", *Brain*, 86, s. 595-596.
- Perez-Garci, E., del Rio-Portilla, Y., Guevara, M. A., Arce, C., Corsi-Cabrera, M. (2001), "Paradoxical sleep is characterized by uncoupled gamma activity between frontal and perceptual cortical regions", *Sleep*, 24, s. 118-126.
- Perogamvros, L., Schwartz, S. (2012), "The roles of the reward system in sleep and dreaming", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 36, s. 1934-1951.
- Piaget, J. (1926), *La Représentation du monde chez l'enfant*, Paris, Alcan.
- Piaget, J. (1946), *La Formation du symbole chez l'enfant*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé.
- Pinto, G., Salzarulo, P. (1998), "Textual knowledge in children's narratives of dreams and stories", *Cahiers de psychologie cognitive*, 17 (2), s. 273-285.

- Pivik, R. T. (1978), "Tonic states and phasic events in relation to sleep mentation", A. M. Arkin, J. S. Antrobus & S. J. Ellman (ed.), *The Mind in Sleep: Psychology and Psychophysiology*, Hillsdale, Erlbaum, s. 245-272.
- Rechtschaffen, A., Kales, A. (1968), *A Manual for Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stages of the Human Subject*, Washington, National Institutes of Health Publications.
- Rechtschaffen, A., Buchignani, C. (1992), "The visual appearance of dreams", J. Antrobus & M. Bertini (ed.), *The Neuropsychology of Sleep and Dreaming*, Hillsdale, Erlbaum, s. 143-156.
- Rechtschaffen, A., Foulkes, D. (1965), "Effect of visual stimuli on dream content", *Perceptual and Motor Skills*, 20, s. 1149-1160.
- Reinsel, R., Antrobus, J., Wollman, M. (1992), "Bizarreness in dreams and waking fantasy", J. Antrobus & M. Bertini (ed.), *The Neuropsychology of Sleep and Dreaming*, Hillsdale, Erlbaum, s. 157-184.
- Reis, J., Montangero, J., Pons, F. (1999), "L'organisation séquentielle des rêves: narration, script ou simulation d'épisodes vécus?", *Bulletin de psychologie*, 52 (4), s. 399-408.
- Resnick, J., Stickgold, R., Rittenhouse, C., Hobson, J. A. (1994), "Self representation and bizarreness in children's dream reports collected in the home setting", *Consciousness and Cognition*, 3 (1), s. 30-45.
- Revonsuo, A. (2003), "The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming", E. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove & S. Harnad (ed.), *Sleep and Dreaming*, Cambridge, Cambridge University Press, s. 85-109.
- Rosenblatt, S.I., Antrobus, J. S., Zimler, J. P. (1992), "The effect of postawakening differences in activation on the REM-NREM report effect and recall information from films", J. S. Antrobus & M. Bertini (ed.), *The Neuropsychology of Sleep and Dreaming*, Mahwah, Erlbaum.
- Roussy, F., Camirand, C., Foulkes, D., DeKoninck, J., Loftis, M., Kerr, N. H. (1996), "Does early-night REM dream content reliably reflect presleep state of mind?", *Dreaming*, 6 (2), s. 121-130.
- Saredi, R., Baylor, G. W., Meier, B., Strauch, I. (1997), "Current concerns and REM dreams: A laboratory study of dream incubation", *Dreaming*, 7 (3), s. 195-208.

- Schredl, M. (2003-2004), "Factors influencing the gender difference in dream recall frequency", *Imagination, Cognition and Personality*, 22, s. 33-39.
- Schredl, M., Erlacher, D. (2008), "The relation between waking sport activities, reading and dream content in sport students and psychology students", *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142 (2), s. 267-276.
- Schulz, H., Zulley, J. (1980), "The position of the final awakening within the ultradian REM/NREM sleep cycle", *Sleep Research*, 9, s. 124.
- Schwarz, J. M. (1998), "Neuroanatomical aspects of cognitive-behaviour therapy response in obsessive-compulsive disorder. An evolving perspective on brain and behaviour", *British Journal of Psychiatry* (ek), s. 38-44.
- Siegel, A. B. (2005), "Children's dreams and nightmares: Emerging trends in research", *Dreaming*, 15 (3), s. 147-154.
- Smith, C. T., Aubrey, J. B., Peters, K. R. (2004), "Different roles for REM and Stage 2 sleep in motor learning: A proposed model", *Psychologica Belgica*, 44, s. 81-104.
- Snyder, F. (1970), "The phenomenology of dreaming", in L. Madow & L. Snow (ed.), *The Psychodynamic Implications of the Physiological Studies on Dreams*, Springfield, Thomas, s. 124-151.
- Solms, M. (2003), "Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms", E. F. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove & S. Harnad (ed.), *Sleep and Dreaming*, Cambridge/New York, Cambridge University Press, s. 51-58.
- States, B. O. (1997), *Seeing in the Dark. Reflections on Dreams and Dreaming*, New Haven, Yale University Press.
- Stickgold, R., Malia, A., Maguire, D., Roddenberry, D., O'Connor, M. (2000), "Replaying the game: Hypnagogic images in normals and amnesics", *Science*, 290, s. 350-353.
- Strauch, I., Meier, B. (1996), *Search of Dreams*, Albany, State University of New York Press.
- Todorov, T. (1971), *La Poétique de la prose*, Paris, Seuil.
- Tonay, V. K. (1993), "Personality correlates of dream recall: Who remembers?", *Dreaming*, 3, s. 1-8.
- Uga, V., Lemut, M. C., Zampi, C., Zilli, I., Salzarulo, P. (2006), "Music in dreams", *Consciousness and Cognition*, 15 (2), s. 351-357.

- Valli, K., Revonsuo, A., Pääkäs, O., Punamäki, R. L. (2006), "The effect of traumas on dream content: A field study of Palestinian children", *Dreaming*, 16, s. 63-87.
- Wamsley, E., Stickgold, R. (2011), "Memory, sleep and dreaming: Experiencing consolidation", *Sleep Medicine Clinics*, 6 (1), s. 97-108.
- Willequet, P. (2000), *Le Rêve, sa créativité, ses bizarreries*, Genève, Georg.
- Wegner, D. M., Wenzlaff, R. M., Kozak, M. (2004), "Dream rebound", *Psychological Science*, 15 (4), s. 231-236.
- Zadra, A., Donderi, D. C. (2003), "Threat perceptions and avoidance in recurrent dreams", E. F. Pace-Schott, M. Solms, M. Blagrove & S.
- Harnad (ed.), *Sleep and Dreaming*, Cambridge/New York, Cambridge University Press, s. 229-230.

TEŞEKKÜR

Rüyalar üzerine gerçekleştirdiğimiz araştırmalara katılan gönüllülere, Cenevre Üniversitesi rüya araştırmaları laboratuvarında çalışan ekibe, psikoterapi seanslarında bana rüyalarını anlatan hastalarımın teşekkürlerimi sunuyorum. Onlar sayesinde rüyaların anlaşılması üzerine olan çalışmalarımı geliştirebildim; bu eserde kullandığım verdikleri rüya örnekleriyle işimin kolaylaşmasına yardımcı oldular. Ayrıca Odile Jacob'taki editörüm Marie-Lorraine Colas'ya çok yararlı önerilerde bulunduğu ve dikkatli, anlayışlı ve cana yakın tavırları için şükranlarımı sunuyorum.