

ZİHNİN ve BİLİNCİN SPOR YAPMA BİÇİMİ: RÜYALAR

Esra Güven

esraguven@baskent.edu.tr

Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Rüyaya ilişkin akademik veya ilgili diğer yazıların başlangıç cümlesi, farklı disiplinler çerçevesinde olsa da genelde “yüzyıllardır insanın ilgisini çeken bir olgu olarak rüya” diye başlar. Rüya söz konusu olduğunda akla gelen ilk sıfatın “ilgi çekici” olması da bu nedenledir. İlgili disiplinlerarası bilgi akışına daldığımızda bu sıfatlara bir de “etkileyici” ekleniyor gibi görünmektedir. Nitekim sanattan edebiyata, bilgi felsefesinden din felsefesine, tıptan psikolojiye birçok disiplin ve yaklaşımın rüyaları açıklama çabalarının, söz konusu dalın gelişimine öyle ya da böyle katkıda bulunduğu dikkat çekmektedir. Söz gelimi, ilk anlatılarda rüya motiflerini inceleyen çalışmalar, toplumların kuruluş, gelişim ya da kritik dönüm noktalarında rüyaların belirleyici işlevine vurgu yapmaktadır. Kuzubaş (2007), Türk, Yunan, Britanyalı, Sümerli ve İranlılara ait ilkel edebi alıntılarda rüyaların, anlatılan olayların başlangıcına, gelişimi ya da sonucuna doğrudan etkisinden söz etmektedir. Oğuz Kağan Destanı’nda devletin kuruluş felsefesinin Oğuz Kağan’ın veziri Uluğ Türk’ün “Altın bir yayın gün doğusundan gün batısına; üç gümüş okun ise kuzeye doğru gittiğini” gördüğü rüyaya dayandırdığından söz edilir. Britanya alıntılarında ise rüyaların olayların başlangıcına etkisi oldukça belirgin olarak ele alınmıştır. Brutus’un sürgünü sonrası sığındığı tapınakta gördüğü; Galya’nın kuzeyinde bir zamanlar devler soyunun yaşadığı bir adaya yerleşmesinin telkin edildiği ve Brutus’un kanından bir kral ırk doğacağına müjdelendiği bir rüyadan söz edilmektedir. Brutus’un bu rüya üzerine Britanya’ya yerleştiği vurgulanmaktadır. Edebiyat motiflerinin yanı sıra felsefenin de ilgi odağı olarak karşımıza çıkan rüyalara Descartes, Sokrates ve Platon’un da öğretilerinde yer verdikleri görülmektedir. Descartes’in rüya argümanı olarak bilinen görüşünün, duyumlarla ilişkin şüpheli yaklaşımın gelişiminde önemli rolü olduğu düşünülmektedir. Bu argümana göre duyumlar aracılığı ile deneyimlediğimiz her şey, uyku esnasında rüyalar yoluyla deneyimlediklerimize oldukça benzerdir. Bu bağlamda, dış dünyada (uyanık yaşamda) deneyimlenen duyumların uykudayken deneyimlenenlerden farklı olup olmadığı tam anlamıyla bilinmemekte; bu sebeple de duyumlar aracılığı ile edinilen bilgilerin büyük bir bölümüne kuşku ile yaklaşılması gerekmektedir. Platon da bilginin doğuştan var oluşuna ilişkin görüşünde, rüyalar-daki bilginin belirsizliğinden yararlanır ve ruhta bilinçsiz halde bulunan tasavvurların ilk etapta rüyalarda kendini göstererek, uygun soru ve araştırmalar ile bir temele ya da nedene bağlanarak bilgi haline geldiğinden söz eder (Kaya, 2013).

Bilgi ve duyumun felsefesine ek olarak din felsefesi de rüyalar-dan etkilenmiş ve rüyaları öğretilerinin çıkış noktalarından biri olarak ele almıştır. Nitekim Kur’an’da başta Hz. İbrahim olmak üzere Hz. Yusuf ve Hz. Muhammed gibi peygamberlerin rüyalarından bahsedilmektedir. Hz. İbrahim, oğlu İsmail’i boğazladığını; Hz. Yusuf, on bir yıldız, güneş ve ayın kendisine secde ettiğini ve Hz. Muhammed de, Mekke’yi fethettiğini rüyalar aracılığı ile gördüklerini belirtmişlerdir. Ek olarak Hz. Muhammed’e vahiylerin ilk olarak rüya yoluyla gelmeye başladığı ve her gördüğü rüya-

nın ertesi gün aynen gerçekleştiğine ilişkin bir İslami inanıştan da söz edilmektedir (Aydar, 2005). Felsefi ve edebi yorumlardan bilimsel temele oturtma ihtiyacıyla başlayan rüya fenomeni, büyük grup ve toplumlara etkilerinden bireysel deneyimlenme biçimleri ve etkilerine doğru bir yol izleyerek etkileyciliğini sürdürmektedir. Bilgi felsefesi bağlamında öne sürülen tartışmaları bir kenara koyarsak, rüyalara dair ilk açıklamaların bilimsel temellerden uzak büyüçülük yaşantıları ya da geleceğe dair spekülasyon kaynağı olan gizemli yaşantılar olarak ele alındığı görülebilmektedir.

“Rüyaların gerçekleşmesini istiyorsanız önce uykudan uyanmanız gerekir.”

André Siegfried

Son birkaç yüzyıldır ise rüyalar büyüçülüğün, spekülasyonların ve gizemli olayların sorumlusu olarak görül-mekten ziyade, daha somut anlamlar atfedilen fizyolojik ve psikolojik bir olgu haline gelmiştir. Rüyalara dair ampirik ilk açıklamalar 1800’lerde rüyaların deneyimlendiği uyku ile bağlantılı nörofizyolojik çalışmalar ile karşımıza çıkmaktadır. O zamanların kabul gören açıklamalarından birine göre rüyalar, uyku esnasında maruz kalınan duyu-sal bir uyarının uykuda yarattığı bozukluğa tepki olarak gerçekleşir. Benzer bir başka açıklama da, beden dinlenme halindeyken zihnin dış veya iç uyarılarıyla uyandırılması sonucu deneyimlenen yaşantının rüya olduğunu savunur. Bu deneyimde kontrol ne bedende ne de zihindedir; rüyanın kontrolü tamamen malzemenin (uyaranların) elindedir. Bir diğer görüş ise kontrolü rüyanın malzemesinden rüyanın kendisine kaydırır ve rüyaları zihnin, bireyselliğin gücüyle kısıtlanamayan, kendinin bilincinde olmakla kesintiye uğramayan, kendini yöneten ve duyu merkezlerinin özgürce çalıştığı, canlı ve doğal bir etkinlik olarak açıklar. Bu sayede zihin, gücünü özgürce kullanarak kendini taze-ler ve uyanıklık hali için güç toplar. Diğer bir ifadeyle rüya zihnin sporudur.

Rüyalar, sözü edilen açıklamaları kendi çerçevesinden yorumlayan Sigmund Freud ile psikolojinin de en önemli odak noktalarından biri haline gelmiştir. Bu bağlamda rüyalar, gizil arzu ve güdülerin bilinçdışı süreçte kabul edilebilir açık içeriklere dönüştürüldüğü “kraliyet yolu (Via Rega)” olarak tanımlanmıştır (Freud, 1899; 1996). Freud’un öğrencilerinden biri olan Carl Gustav Jung da, tıpkı Freud gibi rüyaları bilinç durumları ile bağdaştırırken, rüyalar yapılan spekülatif atıfları da es geçmemiştir. Jung’un rüya kuramıyla en ilişkili kavramlarından biri olan arketip kavramı; doğum, ölüm, çocuk, ağaç, kahraman ve benzeri evrensel prototipleri içerir. Bu evrensel prototipler rüyalarda simgeler aracılığıyla anlam bulurlar. Bu bağlamda rüyaların yorumu, simgelerin hangi arketipe işaret ettiği ile ilgilidir. Jung’un rüya kuramının kuşkusuz en uçuk tarafı, anlamlandırma becerisine sahip olmadığı için kişiye anlamsız gelen ancak anlamlandırılabilse gelecekte haber verdiğini düşündüğü kehanet rüyalarının varlığıdır (Caperton, 2012). Lacan ve Boss da, yaptıkları değişiklik ve

eklemeler ile rüyaların bilinç ile ilişkisinin dedektifliğine devam etmiştir. Lacan, rüyadaki her simgenin rüya sahibinin ego özdeşimleri (ego identifications) olduğuna vurgu yapmaktadır. Başka bir deyişle, Lacan'a göre rüyalar, rüya sahibinin olmak istediği ya da olmaktan korktuğu özellik ve durumların bilincin ve zihnin arka sokaklarında kendini gösterme biçimidir (Kovacevic, 2013). Boss ise bilinç-dışı-bilinç kavgasını bir kenara bırakıp, rüya yaklaşımını varoluşsal-fenomenolojik bir bakış açısına oturtur ve rüya içeriğini bilinçdışının değil varoluşsal endişeler temelinde bilincin oluşturduğunu savunur (Craig ve Walsh, 1993).

“Dünya hayatı bir rüyadan ibarettir. Dünyada ser-
vet sahibi olmak, rüyada define bulmaya benzer.
Dünya malı nesilden nesile aktarılır ama hep dün-
yada kalır.”

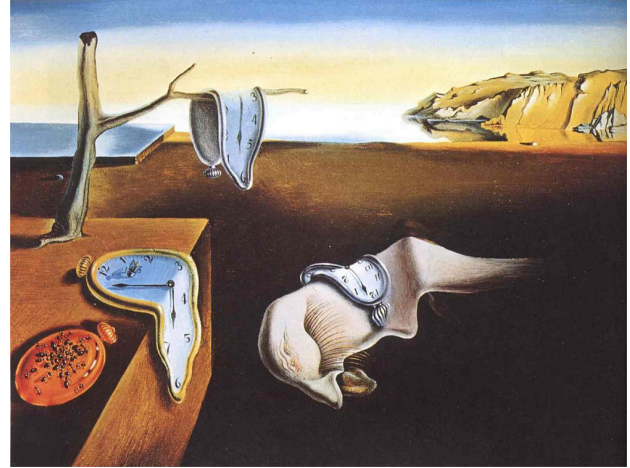
Mevlana Celaleddin Rumi

Bilinç durumları ve zihin paslaşmaları ile seyreden bütün bu rüya açıklama çabalarından çıkarılacak ortak sonuç, rüyaların rüya sahibi için işlevsel olduğudur. Rüyalar gelecekte haber vermenin ötesinde, çeşitli yollar ile psikolojik ve fizyolojik sürekliliğimize katkıda bulunmaktadır. Freud bilinçli yaşantılar esnasında bastırılan gizil istek ve güdü-lerin rüyalarda kabul edilebilir içeriklere dönüştürülerek enerji boşalımı sağladığını belirterek, telafi edici bir işlev ve vurgu yapmaktadır. Jung ise bu şekilde düşünmediğini belirtmekten çekinmeyerek rüyaların işlevinin telafi değil uyanık yaşantıların devamı niteliğinde ve tamamlayıcı olduğunu savunmaktadır. “Süreklilik hipotezi” olarak anılan bir diğer görüş ise, rüya içeriğinin kişinin günlük ruhsal iyilik hali, duygu durumu ve düşünce içeriği ile paralel olduğu ve sürdürücü işlev taşıdığı konusunda ısrar etmektedir (Domhoff, 1996). Ayrıca uyanık yaşamda maruz kalınan içsel ve dışsal bütün uyaranların zihne aşırı yüklenmesini engelleyen bir süzgeç gibi işlenecek bilgiyi ayıklayan ve öncelik sırasına koyan bir mekanizmayı da barındırdığından söz edilmektedir. Ruh sağlığını koruduğuna ilişkin bir başka pencereye göre ise rüyalar, bilinç ile bilinçdışı ve uyku ile uyanıklık arasında bariyer görevi görerek, psikoza ve bazı psikopatolojilere karşı koruyucu işlev taşımaktadır (Groststein, 2009).

“Hayatlarımızı bir rüyayla karşılaştıranlar haklı-
mı, uyanık uyuyor ya da uykudan uyanıyormuşuz.”
Montaigne

Rüyalar; rüya sahibinin bilinçliliğinin kabul görmeyecek açıklarını kapatan, uyanık yaşantıları tamamlayan, işlenecek bilgileri filtreleyen ve bilinçdışı hallerin bilinçli, bilinçli hallerin de bilinçdışı zihinsel alıştırmaları gibi görünmektedir. Felsefeden edebiyata, tıptan psikolojiye bir çok alana temas etmeyi başarmış bir fenomen olarak insanların zihnini meşgul eden düşünsel alıştırmalara vesile olması da, bilime ve insanlığa ufuk açıcı katkılarını beraberinde getirmektedir. Rüyalar her ne şekilde gerçekleşiyor ya da ne işlev taşıyor olursa olsun, bilinç ile zihnin aynı takımında olduğu bir takım sporu olabilir mi?

Yazar Notu: Salvador Dali'nin ünlü tablosu “Belleğin Azmi - La persistencia de la memoria”nın da bu sporun sanatsal bir yansıması olduğundan söz edilmektedir. Bu ilgi çekici eser Dali'nin bir gece rüya sonrası uyanıp aldığı notlar ve bu notların uyku-uyanıklık arasındaki zihinsel geçişle birleştirilmiş yorumudur.



Persistence of Memory (Salvador Dali, 1931)
Kaynak: dalipaintings.com

Kaynaklar

- Aydar, H. (2005). Kur'an'da rüyalar ve rüyaların hayata yansımaları. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 5(4), 39-60.
- Caperton, W. (2012). Dream-work in psychotherapy: Jungian, post-Jungian, existential-phenomenological, and cognitive-experiential approaches. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 1-35.
- Craig, E. ve Walsh, S. (1993). Phenomenological challenges for the clinical use of dreams. G. M. V. Delaney, (Ed.), *New directions in dream interpretation* içinde (103-154). Albany, NY: State University of New York Press.
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York: Plenum Press.
- Freud, S. (1996). *Düşlerin yorumu I (2. baskı)*. (E. Kapkın, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1899).
- Groststein, J. S. (2009). Dreaming as a 'Curtain of Illusion': Revisiting the 'Royal Road' with Bion as our guide. *International Journal of Psychoanalysis*, 90(4), 733-752.
- Kaya, M. (2013). Platon'un ruh kuramı. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 171-182.
- Kovacevic, F. (2013). A Lacanian approach to dream interpretation. *Dreaming*, 23(1), 78-89.
- Kuzubaş, M. (2007). İlkellere ait anlatılarda rüya motifi. *Electronic Turkish Studies*, 2(1), 305-316.