

Neden Rüya Görürüz?



Kırmızı giysili bir kediyle kırlarda dans ediyorsunuz. Ardından gökyüzünde uçarak çok büyük bir gemiye ulaşıyorsunuz. Bir de bakıyorsunuz ki geminin içi aynı eviniz gibi. Kaptanı da okuldaki bir öğretmeniniz. Öğretmeniniz size bir kitap veriyor. Kitabı açıyorsunuz, içinde küçük bir tavşan ailesi yaşıyor. Evet, yaşıyor. Hatta onların havuçlarından yemek istiyorsunuz; ama vermiyorlar. Rüya bu ya. Tavşanlar havuçlarını paylaşmayabilir. Kediler dans edebilir. Öğretmeniniz bir geminin kaptanı olabilir. Rüyalarda her şey ama her şey olabilir. Yerler, zamanlar, insanlar hepsi birbirine karışabilir. Rüya mutluluk ve sevinç verici olabildiği gibi çok çılgınca, çok ürkütücü ya da öfkeliendirici olabilir. Her normal insan böyle rüyalar görür. İnsanların bu duyguları hissetmeleri çok doğaldır.

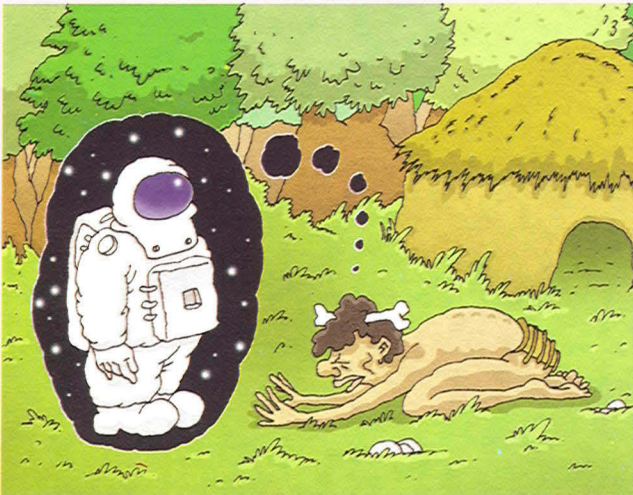
Yaşamımızın üçte birini uyuyarak geçiririz. Bu sürenin önemli bir bölümündeyse rüya görürüz. Uyurken kaslarımız hareketsizdir. Bu durum, rüyalarımızı hareket etmeden yaşamamızı sağlar. Elbette bizim güvenliğimiz için. Rüyamızda bizi kovalayan aslandan gerçekten kaçmamak için. Ama, bu güvenlik sistemi her zaman iyi işlemez. Bir de bakarsınız ki rüyadaki aslandan kaçarken yataktan düşmüşsünüzdür.

Rüya gördüğümüz sırada beynimizin durumu bedenimizinki gibi değildir. Bedenimizin tersine büyük bir etkinlik içindedir. Dıştan gelen uyarılara da büyük ölçüde kapalıdır. Uykumuzun REM (Hızlı Göz Hareketleri anlamında İngilizce kısaltma) uykusu adı verilen döneminde pek çok rüya görürüz. Bu dönem içinde gözlerimiz göz kapaklarımızın içinde hareket eder, kalbimiz çarpar, hızlı hızlı soluk alırız.

Niçin rüya görürüz? Rüyaların anlamı nedir? Çok eski zamanlarda insanlar, hiç bilgi sahibi değilkken rüyaların, rüyayı gören kişinin kutsal kişiler tarafından ziyaret edilmesi ya da ruhun gezintiye çıkması anlamına geldiğini düşünürlerdi. Bugün bile kimileri rüyaların başka bir dünyadan gelen mesajlar olduğunu ya da gelecekte haber verdiğini düşünüyorlar. Oysa bu yönde elde edilmiş hiçbir kanıt yok. Son yüzyılda yapılmış olan araştırmalar rüyaları biraz daha anlamamıza yardım etmiş. Rüya, en basit anlamıyla uykudayken zihninizde beliren olaylar, düşünceler ve görüntülerdir.

Neden rüya gördüğümüze ilişkin birbirinden farklı pek çok görüş var. Kimileri rüyaların, insanın ruhsal dünyasının penceresi olduğunu düşünüyor. Öyle ki bu pencerelerden baktığınızda korkularınızı, mutluluklarınızı, üzüntülerinizi görebiliyorsunuz. Kimileri de rüyaların zihnimizi temizlediğini düşünüyor. Kimileriye rüya görmenin bize sorunlarımızı çözme şansı yarattığını, yaratıcı olmamızı sağladığını söylüyorlar. Bunun yanı sıra gündüz yaşadıklarımızı ya da öğrendiklerimizi belleğimizde depolayabilmemizde rol oynadığını ya da kendimizi iyi hissetmemize yaradığını düşünüyorlar.

Rüyaların anlamı ve önemi konusunda Freud'un geliştirdiği kuram yaygın olarak kabul görmüş. Freud'a göre, rüyada görülen olaylar, bilinçdışı isteklerimizden başka bir şey değildir. Bazı istekler bastırılır ve bilincimizin dışında tutulur. Uyku sırasında bu bastırmanın gücü azalır ve bastırdığımız duygu ve düşüncelerimiz rüyada serbestçe



dışavurulur. Bu dışavurumu yaparken de önceden yaşanmış olaylar ve anılardan yararlanır.

Bazı kimseler sık sık rüya gördüklerini söylerler. Bazıları ise hiç rüya görmediklerinden söz ederler. Belki sizlerin içinde de böyle düşünenler vardır. Hiç rüya görmüyorsanız merak etmeyin. Bu, yalnızca çok derin uyuduğunuzu ve rüyalarınızı anımsamadığınızı gösterir. Çünkü herkes gecede en az bir buçuk, iki saat rüya görür. Uyandığınızda rüyanızın ayrıntılarını bütünüyle anımsayamayabilirsiniz. Ancak, rüyalarınızı hiç kimseye anlatmadığınız ya da bir yere yazmadığınız zaman bir süre sonra unutursunuz. Bu da yine vücudumuzun kendini korumaya yönelik bir önlemdir. Rüyalarımızın hiçbirini unutmasaydık, bunların hepsi belleğimizde depolanmış olurdu. Gerçek yaşamımızda olanlarla rüyalarımızda olanları birbirinden ayırt etmekte zaman zaman zorlanabilirdik.

Zuhal Özer
Resimleyen: Yiğit Özgür