

SORUNLARINIZI UYURKEN ÇÖZEBİLİR MİSİNİZ?

Morton SCHATZMAN

Samuel Taylor Coleridge soruyor: "Rüyanızda kendinizi cennette güzel, değişik bir çiçek koparıyor görseniz ve uyanınca o çiçeği elinizde bulsanız ne olur?"

Birçok kez kişilerin, rüyalarında bir sorunu çözerek ya da sanatsal yönden yaratıcı bir fikir ile uyandırdıkları rapor edilmiştir ki, bu adeta, rüyada koparılan çiçeği uyanınca elde bulmaktır. En iyi bilinen örnek, yıllarca benzinin molekül yapısını ortaya çıkarmaya çalışmış Alman kimyageri Friedrich August Kekule'nin başından geçmiştir. 1835 yılında, bir gece ateşin karşısında kestirirken, çoğu birbirine yakın, uzun diziler halinde değişik molekül yapıları gördü. Hepsini yılan gibi kıvrıla kıvrıla hareket ediyordu. Ansızın, yılanlardan biri kendi kuyruğunu yakaladı. Kekule "sanki yıldırım çarpmış gibi" uyandığını ve benzinin molekül yapısının kapalı karbon halkası olduğunu anlattığını yazdı.

Rüyaların gerçek hayattaki problemlerimizi çözümlenmeğe ışık tuttuğunu nasıl ispatlayabiliriz? Birkaç yıl önce uyku ve rüya konusuna ilk eğilenlerden Amerikalı araştırmacı William C. Dement, Stanford Üniversitesi'nin 500 öğrencisine bir problem verdi ve o geceki rüyalarını not etmelerini istedi.

Problem OTTF harfleri arasındaki bağlantıyı bulmak ve sonra gelecek iki harfi tespit etmekle ilgiliydi. Zor görünmekle birlikte, kolay bir çözümü olan bu soruya, dokuz öğrenci doğru cevap verebildi. Bunların ikisi problemi, gece yatmadan önce, yedisi ise rüyalarında çözmüşlerdi. İşte biri rüyasını şöyle anlatıyor: "Bir sanat galerisinde duvardaki resimlere bakıyordum. Yürürken resimleri saymaya başladım.... bir, iki, üç, dört, beş. Fakat altıncı ve yedinciye gelince, resimler çerçevelerinden ayrıldılar. Boş çerçevelere bakarken, bir esrar perdesinin aralanmakta olduğunu hisset-

Birçok bilim adamı, sorunları uykuda çözdüklerini bildiriyor. Sanatçılar, rüyalarından ilham alıyorlar. Uyanıkken fark edilmeyip, rüyada kendini gösteren şey nedir?

tim. Aniden altıncı ve yedinci boşlukların problemin cevabı olduğunu anladım."

Problemin çözümü gerçekten altı ve yedi idi. O,T,T,F,F harfleri, İngilizce bir, iki, üç, dört, beş rakamlarının baş harfleridir ve sonra gelecek iki doğru harf de, altı ve yedinin baş rakamlarının baş harfleri olan S ve S olacaktı. Bu rüyalar aklımıza şu soruyu getiriyor: Problem çözen rüyaların, tam olarak neresinde, uyuyan kişi veya beyninin herhangi bir yeri, çözümü kavriyor?

Esrar, rüyada altı ve yedinci boşluklar fark edilince mi, yoksa daha ilk başta resimler sayılmaya başlanınca mı açığa çıkıyor? Beş resmi ve iki boş çerçeveyi sayarak öğrenci, belki de problemi yeniden ortaya koyuyordu; çünkü problem, beş bilinen ve iki bilinmeyen-den oluşuyordu. Sayıları sayarken, saymanın kendisini çözüme ulaştırdığını fark etmiş olabilir.

Diğer bir örnek, uyuyan kişinin rüyasında, kendisinin veya kendisini sembolize eden karakterin çözümü keşfederken, aynı rüyada başka bir karakterin, çözümü önceden bildiğini destekler. Bir sabah genç bir doktor adayına çözümlenmesi için bir problem verdim. İngilizce'de hangi iki kelime "HE" harfleriyle başlayıp, yine "HE" harfleriyle biter?

Doktor çözümü araştırarak, birkaç dakika düşündü; ama bulamadı. Sonunda en iyi yolun, uyumak üzere iken probleme konsantre olmak olduğuna karar verdi. Sabaha karşı ikide yattı ve altı saat sonra uyandığında, bir rüya hatırladı. Rüyanın, kendisini çözüme nasıl ulaştırdığını da hemen fark etti. Rüya şöyle idi:

"Bahçemde çiçek topluyordum. Aniden göğsümden kuvvetli bir ağrı hissediyordum ve sırtüstü düşünüyordum. Juliet, gerçek hayattaki sevgilim, evden gülerek çıkıyor. Gülüşü her zamanki gibi değil ve tuhaf bir şekilde hee... hee... heee diye sesler çıkarıyor. Bana acımamı beklediğim için, gülmesine şaşırıyorum ve kırılıyorum. Bir ambulans çağırıyor ve hastaneye götürülüyorum. Şoföre çabuk olmasını,

ağrının çok tehlikeli olduğunu söylüyorum ve yolun neden bu kadar uzadığını soruyorum. Bana, yolun tıkalı olduğunu, yola düşen bir beyinin yerden alınana dek trafiğin durdurulduğunu açıklıyor. Hastaneye vardığımızda tekerlekli bir sedye ile ön kapıdan geçiriliyorum. Orada bir sürü insanın birikmiş olduğunu ve aynı Juliet gibi güldüklerini görüyorum. Ellerimle kulaklarımı tıkamak istiyorum ama parmaklarımı birleştiremiyorum. Bir odaya alındığımda doktorun birl, "Sana ne olduğunu biliyorum" diyor.

— "O zaman beni şu ağrıdan kurtar."

— "Kurtarabilirim ama kurtarmayacağım. Ne olduğunu bana anlatmalısın, o zaman kendini iyi hissedecek ve eve dönebileceksin."

— "Koroner spazmı geçirdim."

— "Abuk sabuk konuşma."

— "Ben de bir doktorum ve bu yüzden kısa ve öz lü konuştum."

— "Ne olduğunu herkesin kullandığı kelimelerle anlatana dek seni bırakmamam emredildi."

Eütün bu konuşmalar olurken, eliyle ağızını gizleyerek gülüyor, hee... hee.. diye tiz sesler çıkarıyordu. Çok kızıyorum ve "Beni çok

hiddetlendiriyorsun," diyorum, "Ne diye gülüp duruyorsun, bu ağrı hep devam edebilir, sen ne dersen de, istersen halk deyimiyle kalp ağrısı de." Ben bunları söyleyince gülmesi duruyor ve "Eve gidebilirsin" diyor. Ağrımı hâlâ duyuyorum, ama şimdi nerede olduğunu tam olarak kestiremiyorum.

— "Henüz tam olarak iyi değilim."

— "Başka bir doktora görünmelisin, bir uzmana git."

Hastaneden ayrılıyor ve Morton Schatzman ile karşılaşuyorum. Bana "İyi olmadığını duyduğum, sana iki derdin olduğunu söylemiştim" diyor.

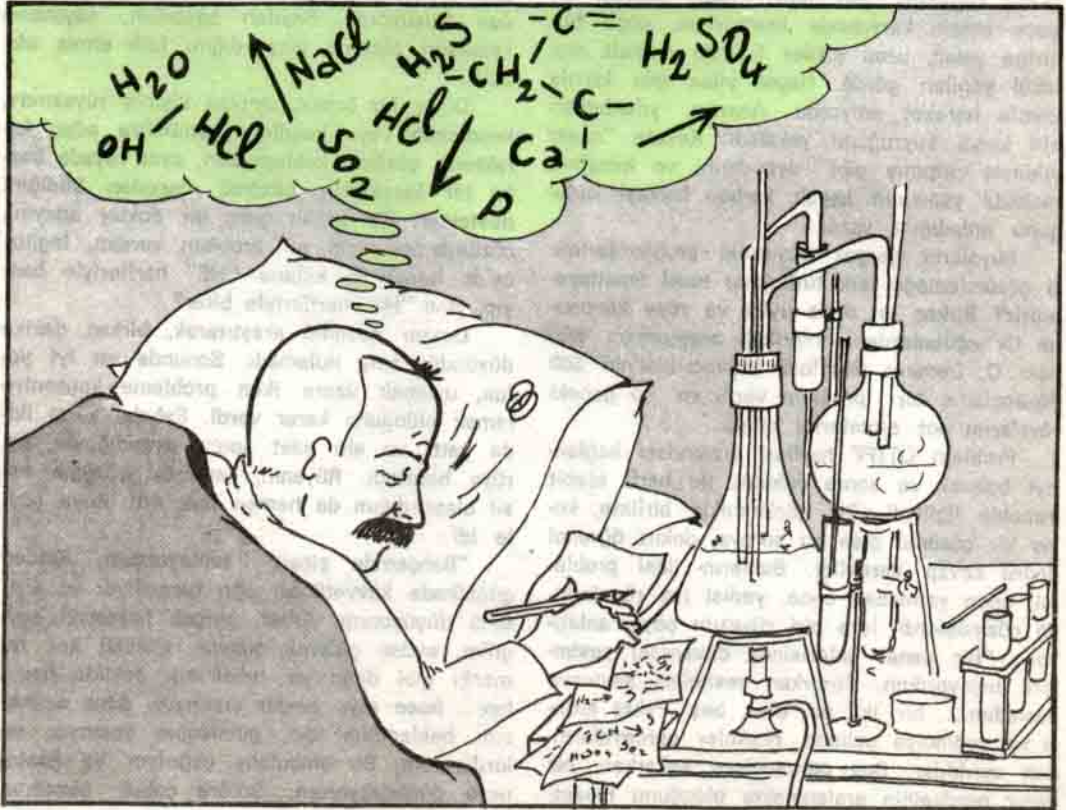
— "Bunları düşünmemek, sadece uyumak istiyorum."

— "Ne zaman istersen uyuyabilirsin, ama ağrılarla kelimelere dikkat etmelisin."

— "Bulmacalar başımı ağrıtıyor" diyorum ve o anda tüm ağrılarım geçiyor."

Rüya böyle bitiyor. Doktor uyanınca, aradığı kelimelerin kalp ağrısı ve baş ağrısı (heartache ve headache) olduğunu buluyor.

Doktor, doğru yanıtı tam olarak ne zaman keşfediyor? Tıbbi dilde bilgi istemeyen doktor, O'na kılavuzluk mu ediyordu? Aynı şe-



yi Morton da, "Ağrılarla kelimelere dikkat etmelisin" derken yapmıyor muydu? Doktoru ve Morton'u uyuyan kişi yarattığına, onlar rüyaya kendiliklerinden girmediklerine göre, rüya süresince beyin doğru yanıtı bilen bir bölümü, sanki kendisiyle saklambaç oynar gibiydi. Kişi farkına bile varmadan beyinin bir bölümü, uyumadan önce problemi çözümlenmiş ve rüya boyunca çeşitli yollarla dikkati doğru yanıtı çekmiş olabilir.

Bu rüyayı gören doktor bir süre sonra, not almış olduğumuz rüyayı yeniden okudu ve kendisinin de benim de gözünden kaçmış bir nokta buldu. "HE" ile başlayıp biten bir başka İngilizce kelime de "HE" idi ve rüyanın hemen ilk başlarında Juliet'in tuhaf gülüşü ile kendini belli etmeye çalışıyordu. Ama rüyanın yaratıcı etkeni (tabii eğer böyle bir etken varsa), onunla yetinmemiş olacak ki, rüya başka çözümlere doğru devam ediyor.

Rüyayı görenlerin, onları doğru yanıtı götürebilecek bu rüyaları, sonradan hatırlamamaları olaşdır. Bazen de rüyayı hatırladıkları halde, onun vermeye çalıştığı mesajı veya çözümlü anlayamazlar.

Bu duruma ait bir örnek Dement tarafından bildirilmiştir. Dement öğrencilerine, H,I,J, K,L,M,N,O harflerinin ne ifade ettiğini sormuştur. Genç bir öğrencisi, bu problemde sonra gördüğü rüyaları şöyle dile getirmiş: "Gördüğüm rüyaların hepsi de suyla ilgiliydi. Birinde köpekbalığı avlıyordum, ötekinde deniz dibine dalmışken, kocaman balıklarla karşılaşıyordum. Bir diğerinde şiddetli bir yağmur yağıyordu. Sonuncusunda ise bir yelkenli ile dolaşıyordum."

Bu rüyaları gören öğrenci cevap olarak, "alfabe" demiş ama Dement'in istediği cevap "su" idi. İngilizce'de H'den O'ya kadar anlamına H to O derken kullanılan "to" edatı ile "iki" anlamına gelen "two" kelimelerinin okunuşları aynıdır ve böylece Dement, öğrencilerinin, suyun kimyasal formülünü bulmalarını beklemişti.

Önemli olan, rüyayı gören kişinin "çiçeği" koparıp koparmaması değil, çiçeğin nereden

geldiğidir. Nerede yaratılmaktadır? Şimdiye dek "beynin bir bölümü" dedik; ama "yöntemleyen" ya da "mekanizma" daha uygun terimler olmaz mı? Rüyada problem çözme yöntemi, uyanıkken problem çözme yöntemiyle bir midir? Rüyada çözümlerin dramatik bir şekilde sunulduğu, bunun, uyanıkkenki mekanizmadan farklı olduğunu ortaya koyuyor.

Rüyaların çoğunun oluştuğu hızlı göz hareketleri dönemi (REM) uykusunun, önemli fizyolojik ve psikofizyolojik rolü vardır. Bu rolün tam olarak ne olduğunu açığa çıkarmak için birçok incelemeler yapılmıştır ve üzerinde kuvvetle durulan bir seçenek şudur :

Rem uykusu sırasında beyin, yakın geçmişte alınan bilgileri depoya kaldırmadan önce analiz eder ve böylece organizmaya, yeni uyarılara alışmak için bir fırsat verir. Rem uykusunun varsayılan bu rolünün, doğru yanıtları bulunduran rüyalarla ilgisi olduğu düşünülmektedir. Bazı yazarlar, rüyaların Rem uykusunun amaçsız yan ürünleri olduklarını öne sürmüşlerdir. Problem çözen rüyalarla ilgili olarak aktarılanlarla, tüm rüyaların bir şeyler çözümledikleri ileri sürülmesine de en azından bazılarının, gerçektan amaçlarına ulaştıkları belirtilir. Problemlere doğru yanıt getiren rüyaların tümünün Rem uykusu sırasında olduğunu söyleyebilmek için de daha derin araştırmalar gereklidir.

Burada sunulan örneklerde, uyuyan kişi, hep tam "çiçek" ortaya çıktığında uyandı. Bu bir rastlantı mı, yoksa "beynin bir bölümü" doğru yanıtı fark eder etmez kişinin çözümünü anlayıp hatırlaması için uyanması gerektiğini bir rastlantı mı, yoksa "beynin bir bölümü", bir annenin, etrafındaki gürültülere aldırmandan uyuyabilmesine karşın, kendi bebeğinin ağlama sesini duyar duymaz, uyanmasına neden olan bölümlerle aynı midir?

Pratik amaçlar için herhalde en önemli soru, rüyalarınızı uyanıkkenki düşüncüleriniz kadar dikkatle ele alıp almadığınız ve bunların içinde problemlerinize çözüm arayıp aramadığınızdır. Acaba gerekli önemi yöneltirseniz, doğru yanıtları bulma şansınız artar mı?

New Scientist'den Çev.: Gül KESKİN

Hatırlamak başka, bilmek başkadır. Hatırlamak, belleğe verilen bir şeyin orada saklanmasıdır; bilmek ise, her şeyi kendimizin bir parçası yapmak demektir.

SENECA