

DÜŞLERİMİZDE NELER GÖRÜYORUZ

Calvin S. HALL

Düşler, eskiden beri insanların ilgisini çekmişlerdir. Kanıtlara göre insanlar, bundan binlerce sene önce bile, düşlerin gizemini çözmeye çalışmışlardır. O zamandan beri düşlere, uyku sırasında gövdeden ayrılan ruhun serüvenleri, ölülerin geri gelmesi, geleceğin gözükmesi, uyuyanın dış etkenlere karşı gösterdiği tepkiler, istekleri tatmin etmek istemi (Freud), uyuyanın kişiliğinin ortaya çıkması (Adler) ve çeşitli ruhsal uğraşları çözümlenmeye kalkma (Stekel) gibi çeşitli anlamlar verilmiştir.

Bugün bile, bu kuramlardan herhangi birine inananlar bulunmaktadır. Düşlerin geleceği bildirdiği kuramına göre hazırlanmış düş kitapları, günümüzde de Rönesans çağında olduğu kadar istekle karşılanmaktadır.

Şimdiye kadar düşler hakkında birçok kuramlar ileri sürülmüşse de, iç yüzleri yeteri derecede incelenmemiştir. Düşlerimizde neler görüyoruz? Düşlerimizde içeriği nedir? Bugüne kadar bu sorular yeteri kadar açıklığa kavuşturulmamıştır.

Bu yazıyı yazmak için normal kimselerin 10.000 den fazla düşünün incelenmesi gerekmiştir. Bu kimseler, düşlerini bir kâğıda kaydederken, düşün geçtiği yer, düşde görülen kimselerin yaşı ve cinsiyeti, düş görenin duygusal durumu ve düşün siyah-beyaz ya da renkli olduğu ile ilgili soruları yanıtlamışlardır. Fakat bu kimselerin düşlerini doğru olarak anımsadıklarını saptamak olanak dışıdır.

10.000 den fazla düşün incelenmesinden sonra, düşlerin çoğunun şu yerlerde geçtiği saptanmıştır. Oturma odası, otomobil, sokak, sınıf, bakkal dükkânı ve tarla. Düşlerin, esrarengiz yerlerde geçtiği çok azdır. Bununla birlikte düşte görülen yerler gerçeğe uymaz.

İnsanların, işyeri, fabrika ve okul sınıfı gibi yerlerde geçirdikleri zamana oranla, bu yerler düşlere pek fazla girmez. Buna karşılık ulaşım araçları, sağlık merkezleri, düşlerde, yaşamdaki orana daha fazla yer tutar. Düşlerde okumaya ve çalışmaya karşı çoğunlukla bir tiksinti duyulduğu saptanmıştır.

Düşlerin incelenmesi için denediğimiz kimseleri, yaşlarına göre iki kümeye ayırdık. Genç küme 18-29, yaşlı küme ise 30-80 yaşları arasındaki kişilerden oluşuyordu. Genç kümenin gördüğü 1819 düşün yüzde 15 inde düş gören, düşünde beliren tek insandı. Geri kalanda ise düş görenden başka iki insan daha vardı.

Bu düşlerde görülen kimselerin yüzde 43'ü yabancı, yüzde 37'si düşü görenin tanıdıkları, yüzde 19'u yakın akrabaları, yüzde 1'i ise günün ünlü kişileri idi.

Düşlerde ünlü kişilerin bu kadar az görülmesi düşlerin, dünyada olan olaylarla ilgisiz olmasındandır. Aile bireyleri arasında en sık anne (yüzde 34) sonra baba (yüzde 12) görülür.

Düşde görülen kişilerin cinsiyet ve yaşa göre ayrımında şu gerçekler ortaya çıkmıştır. Erkekler, düşlerinde kadınlardan iki kat daha fazla erkek görürler. Kadınların düşlerinde erkek-kadın oranı eşittir. Buna karşı kadın ve erkeklerin gördüğü düşlerin yüzde 21'inde görülen kimsenin cinsiyeti belirsizdir.

İnceleme sonucunda ortaya çıkan özelliklerden biri de insanların düşlerinde kendi yaşlarındaki kişileri daha çok gördükleridir. Genç kümede, düşde görülen kimselerin yüzde 42'si düş görenle aynı yaşta, yüzde 20'si daha yaşlı, yüzde 3'ü daha genç, yüzde 35'i ise belirsiz yaşta idi.

Genç kümeyle yaşlı küme tarafından görülen kişiler arasında belirli bir ayırım yoktur. Yaşlı kimseler daha fazla yakın akrabalarını, gençler ise daha fazla arkadaşlarını görürler. Bunun nedeni gençlerin çoğunun evlenmemiş olmasıdır.

Düşlerdeki hareketler sınıflandırılınca aşağıdaki gerçekler ortaya çıkar: Hareketlerin çoğu yürümek, koşmak ve yer değiştirmekle ilgilidir. Düşmek, kaymak ve uçmak halkın sanısının tersine düşde sık karşılaşılan hareketler değildir. Bunlardan başka en çok görülen etkinlikler: Konuşmak (yüzde 11), oturmak (yüzde 5), bedensel çalışma (yüzde 4), kavga etmek ve çarpışmaktır (yüzde 3)

El işleri düşlerde yer almaz. Yazı makinesi kullanmak, dikiş dikmek, ütü yapmak, gibi çoğu kişinin yaşamında önemli yer tutan etkinlikler, incelenen 10.000 düşte girmemişti. Yemek pişirmek, yatak toplamak ve bulaşık yıkamak ise birer kez görülmüştü. Buna karşılık, yüzmek, suya dalmak, top oynamak ve dans etmek gibi etkinlikler sık sık düşlerimize girer. Bütün bunlardan çıkan anlam, düşlerde eğlencenin çalışmadan daha fazla yer aldığıdır.

Düş sırasında duyulan duygular 5 kümeye ayrılmaktadır: 1. Korku, sıkıntı, şaşkınlık, 2. Kızgınlık ve düş kırıklığı, 3. Keder, 4. Mutluluk, 5. Sürpriz ve heyecan. Korku, sıkıntı, üzüntü düşte duyulan duygularımızın yüzde 40'ını oluşturur. Diğerlerinin oranları şöyledir: Kızgınlık, mutluluk ve heyecan (yüzde 11), keder (yüzde 6). Düşlerin yüzde 46'sında duyulan duygular tatsız ve sıkıntılıdır.

İncelenen 3.000 düşün yüzde 29'u renkli ya da az çok renkli, geri kalanı ise bütünüyle rensizdir. Kadınlar erkeklerden daha fazla renkli düş görür. Aradaki fark yüzde 31'e oranla yüzde 24'tür. Yaşlı kimseler gençlerden daha az renkli düş görmektedirler. Birçok kişi düşlerinde renk görmezler, kimileri ise bütün düşlerini renkli görürler. Fakat düşlerde rengin, sadece süsleyici bir nitelik taşıdığı saptanmıştır.

Düş görmek, uykuda düşünmek demektir. Uyuyan kişi düşüncelerini resim şeklinde görür. Uyuyan kimse kendini, ne gibi bir insan olduğunu, karşılaştığı sorunları ve bunları nasıl çözümleneceğini düşünür. Bir kimsenin düşleri düşüncelere çevrilince, düş görenin iç dünyası ortaya çıkar.

Bir kişinin düşlerindeki insanlar çok sayıda ve çeşitli ise de ortak yönleri vardır. Düş görenin duygusal yaşamıyla ilgilidir. Buna göre, arada sırada düşte yabancılar neden görülür? Bu şöyle açıklanabilir: Düşte görülen yabancılar, gerçekte yabancı olmayıp, kendi görünüşlerinde değil de kendilerini düşündüğümüz biçimde görülen tanıdıklarımızdır. Babasını sert ve egemen bir insan olarak tanıyan kişi onu düşünde subay, polis ya da öğretmen gibi bir disiplin temsilcisi olarak görür.

Bunun gibi, düşün geçtiği yerler de, düşü görenin çevresini görüşünü temsil edebilir. Tanıdıklarının kendisine düşman olduklarını anlayan kişi, düşünde dar koridorlardan geçer. Fırtınalı bir deniz, karışık bir kalabalık, patlayan bombalar, hep güvensizlik ve huzursuzluğun belirtileridir.

Bir kişinin düşleriyle cinsel ve saldırgan duyguları arasında büyük ilişki vardır. Bir insan cinsiyet ve saldırganlığı kötü birşey olarak nitelendiriyorsa düşlerinde bu duyguların ifadesi başarısızlık ve ceza tarafından izlenir.

Düşler, Freud'un yaptığı gibi, düşü görenin gizli isteklerini anlamak için değil, onun, bu istekler hakkında ne düşündüğünü anlamak için incelenmelidir. İnsanları daha iyi tanımak için, düşleri inceliyoruz. Düşler, insanların farkında olmadıkları duygularını açığa vurur. Bu duyguları tanımak, insanların hareketlerinin temelini oluşturdukları için, önemlidir.

SCIENTIFIC AMERICAN'den
Çeviren: Melih ARAL

● **Modern mimarinin başarılarına söz yok. Bir vakitler bir duvar dolabı olarak düşünülen şey bugün bir çocuk odasıdır.**

Markus M. ROBER

● **Bir ulus ne kadar derin iktisadî bir bunalım içinde ise, ziyet ve süs eşyalarıyla o kadar savurgandır.**

Adolf LOUS

● **Büyük bir olasılıkla birgün İkinci Dünya Savaşının bombalarının Londra şehrinin görünüşünü, bugünün mimarlarından daha az tahrip ettikleri kanısına varılacaktır.**

Lord SUNOWDON.