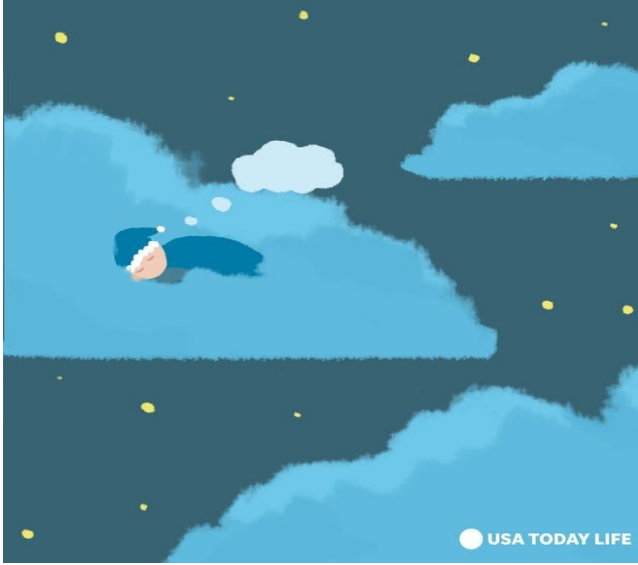


Neden Rüya Görürüz?

Rüyaların kökeni

Hiç düşündünüz mü, neden rüya görürüz? Örneğin bazen uçurumdan düşeriz, bazen çok sevdiğimiz bir tatlıyı yeriz bazen ise eski sevgilimizle kavga ederiz. Ancak bunları rüyamızda görmemizin anlamı nedir? Sadece bilinçaltımızdan geçen düşüncelerin kısa bir öngösterimi mi bunlar? Peki neden beynimiz bize böyle bir oyun oynuyor? Bu rüyaların zihnimizdeki işlevi nedir?



Psikoanalist ve nörolojist Sigmund Freud'a göre, rüyaları görmemizin amacı aslında isteklerimizin doyurulmasıdır. Bunun kanıtlanmasının çok da kolay olduğunu iddia eder. Örneğin akşam eğer tuzlu bir yiyecek yediye, rüyasında hep su içtiğini görür. Çünkü tuzlu yiyecek onda su içme isteği uyandırmıştır ve bu arzusunu rüyası yoluyla tatmin etmiştir.¹ Ben de Freud'un bu açıklamasını kendime uyarlayabildim. Örneğin uzun süreli diyetler yaptığım zaman gerçekten rüyamda çikolata yediğimi görüyorum.

Görsel: <https://www.usatoday.com/story/life/2020/06/18/lucid-dreaming-can-beginner-learn-do-and-erase-bad-dreams/3211461001/>

Rüyaların kökenini açıklayan başka teoriler de var tabii. Örneğin Antti Revonsuo'nun 2000 yılındaki tehdit simülasyon teorisine göre aslında rüyalar birer biyolojik savunma mekanizmasıdır. Evrim süresince insanın karşısına çıkabilecek çeşitli tehditler ardı ardına rüyalar ile prova edilir ve bu sayede bilişsel mekanizmalar daha efektif bir şekilde tehditleri algılayabilir ve onlarla başa çıkabilir, üstesinden gelebilir ya da onlardan kaçınabilir. Bunun da insanların evrim sürecindeki başarısını arttırdığı öne sürülmekte. Bu teoriden yapılabilecek bir çıkarım, riskli ortamlardaki çocuklar ile (psikolojik ve fiziksel iyiliği sürekli tehlike altında olan, savaşa tanıklık eden çocuklar gibi) daha güvenli ortamlarda yaşayan, eğitim, yaşama gibi temel hakları için çabalaması gerekmeyen çocukların arasındaki rüya yoğunluğu açısından bir fark olması gerektiği. Yani teorisinin doğruluğu varsayılırsa, tehlike altında olan çocuklar tehditleri prova etmeleri gerektiği için daha yoğun ve fazla sayıda rüya görmeliyken, güvenli ortamlarda büyüyenler nispeten daha az rüya deneyimlemeli. Yapılan bilimsel çalışmalar bu teoriyi destekler nitelikte. Gerçekten de travmatize olmuş çocuklar hem daha fazla rüya görüyor, hem de gördükleri rüyalarda tehlikeli olayları

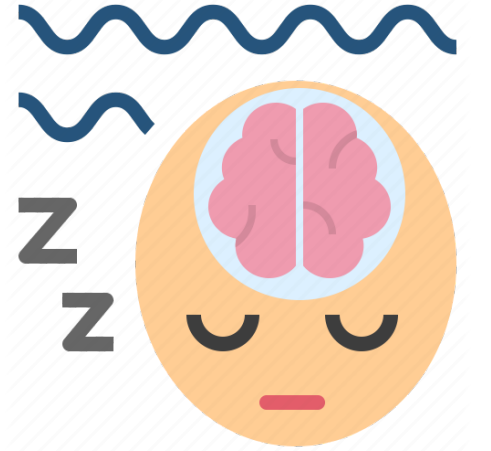
¹ Sigmund Freud, *Düşlerin Yorumu* (İstanbul: Payel Yayınevi, 1996), 172.

deneyimliyorlar². Bu noktada aslında Freud ve Revonsuo'nun teorilerinin çok da zıt düşmediği düşünülebilir. Zira çocuklar güvenli bir ortamın eksikliğini hissediyor ve aslında bu isteklerini doyumaya çalışıyor olabilir.

Peki rüyaları ne zaman görüyoruz? Uykuda iki evre: REM Uykusu ve NREM uykusu

REM (Rapid Eye Movements) uykusu, gözlerin hızlı bir şekilde hareket ettiği evreye verilen ad. NREM (nonREM) de bu göz hareketlerinin yaşanmadığı evre. Ancak bu iki evre arasındaki asıl farklılık, beynin elektriksel aktivitesini ölçen nörolojik bir test olan elektroensefalogramdaki (EEG) dalga hareketleri. REM uykusunda hızlı ve yoğun beyin dalgaları gözlenirken nREM sırasında yavaş dalga hareketleri gözlenir³. Rüyalar da, çoğunlukla REM uykusu esnasında deneyimlenir. Ancak ilginç olan nokta, rüya görürken hiçbir kasımızı kullanmamamıza rağmen, beynimizin neden bu kadar fazla çalışmaya ihtiyacı duyduğu. Bunun cevabı REM uykusu esnasında beynimizin gerçekleştirdiği eylemlerle alakalı olabilir. Hayvanlarla yapılan birçok bilimsel araştırmaya göre REM uykusu bilişsel aktivitelerin geliştirilmesinde önemli rol oynuyor. Buna örnek olarak öğrenme, hafıza, problem çözme yetenekleri verilebilir. Bazı teorisyenler de bu süreci "offline processing" olarak nitelendiriyor. Yani gün boyunca tüm bilgiler, algılar beyinde depolanırken, sonrasında bu bilgiler işleniyor ve ilerisi için kullanıma hazır hale getiriliyor⁴.

REM uykusunun bir başka önemli işlevi ise korku, tehlike, tehdit gibi risk analizi esnasında önemli rol oynayan duyguların yönetilmesindeki nörolojik bağlantıları kontrol etmesi⁵. Dolayısıyla dolaylı da olsa kişinin karar verme mekanizmasına etkisi olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle REM uykusunun eksikliğinin gözlemlenip analiz edildiği deneyler gösteriyor ki, REM evresi korku gibi duygular içeren anıların hafızada anlamlandırılıp bütünleştirilmesinde büyük önem taşıyor⁶.



Görsel: https://www.iconfinder.com/icons/4331910/brain_cycle_frequency_rem_sleep_icon

Peki rüya görmek bu kadar önemli mi? Rüyanın bizdeki işlevi nedir?

² Katja Valli et al., "The Threat Simulation Theory of the Evolutionary Function of Dreaming: Evidence from Dreams of Traumatized Children," *Consciousness and Cognition* 14, no. 1 (March 2005): pp. 188-218, [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00019-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00019-9), 188.

³ Hiroyoshi Séi, "Blood Pressure Surges in REM Sleep: A Mini Review," *Pathophysiology* 19, no. 4 (September 2012): pp. 233-241, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pathophys.2012.04.006>, 233.

⁴ Stanley Krippner, "Dreams," *Encyclopedia of Creativity (Third Edition)*, 2020, pp. 383-389, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23644-4>, 387.

⁵ Jean-François Brunet, Jessica McNeil, Éric Doucet and Geneviève Forest, "The Association between REM Sleep and Decision-making: Supporting Evidences." *Physiology & Behavior* 225 (2020): 113109.

⁶ Edward F Pace-Schott, Anne Germain and Mohammed R. Milad, "Effects of Sleep on Memory for Conditioned Fear and Fear Extinction." *Psychological Bulletin* 141, no. 4 (2015): 835.

Rüyalar yaratıcı problem çözümede, bir konsepti kavramakta, estetik duyguları doyurmakta, yeni bakış açıları geliştirmekte önemli rol oynayabilir. Çünkü rüya görürken sınırlarınız yoktur ve beyniniz farklı olaylar arasında beklenmedik bağlantılar kurabilir. Örneğin bilimsel bir buluş, matematiksel bir teorem, sanatsal bir eser bir rüya sonucu ortaya çıkabilir ki bunun örnekleri de çok sayıda bulunmakta. Mesela bazı yazarlar roman karakterlerini, olayların gelişimini gördükleri rüyalara borçlu olduklarını belirtmişlerdir. Isabel Allende, "House of Spirits" adlı kitabının sonunu bir türlü yazamamış ancak rüyasında dedesinin ona tam da istediği gibi bir son önermesiyle kitabını istediği şekilde bitirebilmiştir. Matematikçi ve filozof Bertrand Russell, bir matematik problemi hakkında tükenene kadar çalışıp sonrasında uyuduğunda cevabın çoğunlukla rüyasında belirlediğini belirtmiştir. Rolling Stones grubunun gitaristi Keith Richards, "(I Can't Get No) Satisfaction" şarkısının melodisini aslında bir rüyasında duyduğunu söylemiş, Salvador Dali de rüyalarından ilham aldığını çoğu zaman dile getirmiştir⁷.



Görsel: <https://www.overstockart.com/blog/the-dream-paintings-of-salvador-dali/>

Bunların yanı sıra, rüyalar duygusal ikilemlerin üstesinden gelmek için de kullanılmıştır. Örneğin bazı psikoterapistler depresyona sebep olan olayların (boşanma, iş kaybı gibi) üstesinden gelmek için rüya görmeyi bir araç olarak kullanmışlar. Cartwright da böyle bir yöntem geliştirmiş ve ona "rüya terapisi" adını vermiş. Bu terapi toplam dört adımdan oluşuyor. Rühayı iyi veya kötü olarak sınıflandırmak, kötüyse rüyadaki simgelerin hangi olayı temsil ettiğini tanımlamak, bu kötü rüyayı görmeyi bırakmak ve rüyayı değiştirerek rüyada mutlu sona ulaşmak için çaba harcamak. Bu yöntemin kullanılıp işe yaradığı, davranışlarda değişiklik yarattığı çok sayıda deney yer alıyor⁸. Öyle görülüyor ki, rüya görme bu tarz duygusal baskıların yükünü hafifletmek, bazen de üstesinden gelebilmek için de yaratıcı bir tedavi aracı.⁹

⁷ Stanley Krippner, "Dreams." *Encyclopedia of Creativity (Third Edition)*, 2020, pp. 383-389, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23644-4>, 385.

⁸ Peter L. Giovacchini, "Crisis Dreaming: Using Your Dreams to Solve Your Problems." *American Journal of Psychotherapy* 48, no. 4 (1994): 650-51.

⁹ Stanley Krippner, "Dreams." *Encyclopedia of Creativity (Third Edition)*, 2020, pp. 383-389, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23644-4>, 388.

Toparlamak gerekirse, rüyalar üzerine birçok teori bulunsa da hala bu konuya net bir açıklama getirilmiş değil ve aydınlatılmaya ihtiyacı var. Ancak bilimin bize verdiği bulguların rehberliğinde önemli bir yol kat edilmiş durumda. Şunu biliyoruz ki, rüyaların öğrenme, problem çözme, yaratıcılık, yeni bakış açıları kazanma gibi yetilerin geliştirilmesine olumlu katkısı var. Bu sayılanlar başlı başına rüya görmenin gerekliliğini, işlevini ve önemini vurguluyor aslında. Ancak öyle görülüyor ki, rüyaların çıkış noktasını ve zihnimizdeki işlevini tam olarak anlayabilmemiz için biraz daha zamana ihtiyacımız var.

Doğa Koçum

Kaynakça

- Brunet, Jean-François, McNeil, Jessica, Doucet, Éric, and Forest, Geneviève. "The Association between REM Sleep and Decision-making: Supporting Evidences." *Physiology & Behavior* 225 (2020): 113109.
- Freud, Sigmund. *Düşlerin Yorumu*. İstanbul: Payel Yayınevi, 1996.
- Glovacchini, Peter L. "Crisis Dreaming: Using Your Dreams to Solve Your Problems." *American Journal of Psychotherapy* 48, no. 4 (1994): 650-51.
- Krippner, Stanley. "Dreams." *Encyclopedia of Creativity (Third Edition)*, 2020, 383–89.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23644-4>.
- Pace-Schott, Edward F, Germain, Anne, and Milad, Mohammed R. "Effects of Sleep on Memory for Conditioned Fear and Fear Extinction." *Psychological Bulletin* 141, no. 4 (2015): 835-57.
- Séi, Hiroyoshi. "Blood Pressure Surges in REM Sleep: A Mini Review." *Pathophysiology* 19, no. 4 (September 2012): 233–241.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pathophys.2012.04.006>.
- Valli, Katja, Antti Revonsuo, Outi Palkas, Kamaran Hassan Ismail, Karzan Jalal Ali, Raija Punamaki, and Leena Punamaki. "The Threat Simulation Theory of the Evolutionary Function of Dreaming: Evidence from Dreams of Traumatized Children." *Consciousness and Cognition* 14, no. 1 (March 2005): 188–218.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1053-8100\(03\)00019-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1053-8100(03)00019-9)
<https://www.overstockart.com/blog/the-dream-paintings-of-salvador-dali/>
https://www.iconfinder.com/icons/4331910/brain_cycle_frequency_rem_sleep_icon
<https://www.usatoday.com/story/life/2020/06/18/lucid-dreaming-can-beginner-learn-do-and-erase-bad-dreams/3211461001/>