

RÜYALARIN DİLİ

Eski çağlardan günümüze gelebilmiş birçok belgeden, rüyaların eski insanların yaşamlarında önemli yer tuttuğunu anlıyoruz. 20. yüzyılın başlarında rüyalar, Sigmund Freud'un bilinçaltı üzerine çalışmalarıyla yeniden gündeme geldi. 1950'li yıllarda rüya görmenin biyolojik temelleri konusunda yapılan laboratuvar çalışmaları, rüya araştırmalarında yeni bir dönemin başlangıcı oldu. Bu dönemde yapılan nöropsikolojik araştırmalar, rüyalar konusunda Freud'un birçok açıdan yanlış olabileceğini gösteriyordu. Yeni araştırmalarsa, Freud'un rüyaların işlevleri konusunda haklı olabileceğini gözler önüne serdi.

Aslı Zülâl

Neden rüya görürüz? Kimi araştırmacılara göre rüyalar, uyku sırasında beyinde görülen etkinliklerin bir yan ürünü yalnızca; kimilerine göreyse, insanların bilinçaltının, kişiliklerinin gerisinde kalmış yönlerinin kendine çıkış yeri bulduğu özel bir durum. Rüya araştırmaları denilince çoğu insanın aklına ilk gelen ad, Sigmund Freud olsa gerek. Rüyaların bilinç altına giden ana yol olduğunu söyleyen Freud'un ilk kitaplarından biri, 1900 yılında yayımlanan, "Rüyalar ve Yorumları" (Die Traumdeutung). Freud'a göre rüyaların amacı, günlük yaşamda bastırılarak bilinçaltına atılmış, ilkel, çoğunlukla da cinsellik ve saldırganlıkla ilgi-

li isteklerin dışı vurulmasıydı. Rüyalarda geçen öğelerin birçoğu, sembolik bir biçimde bu bastırılmış istekleri gösteriyordu. Bu sembollerin gizli anlamlarını bulmak ve kişinin bastırılmış duygularını ortaya çıkarmaksa psikanalistin işiydi.

20. yüzyılın başlarında neredeyse Freud kadar popüler olan bir başka rüya kuramcısı da Carl Gustav Jung'du. Jung, Freud'un rüyaların günlük yaşamda doyurulamayan ilkel gereksinimlerin biçim değiştirmiş hali olduğu görüşünü reddetmiş ve rüyaların işlevinin tamamlayıcı olmaktan çok, dengeleyici olduğu görüşünü ortaya atmıştı. Yani, insanların, yaşam biçimlerinin getirdiği kısıtlamalar sonucu kişiliklerinin ortaya koyamadık-

ları yönleri, rüyalarda ortaya çıkıyordu. Rüyalarda geçen semboller, bilinçaltından gelen zihinsel görüntülerdi ve yadsıdığımız ya da endişe duyduğumuz yönlerimizi tanımamıza ve kabullenmemize yardım ediyordu. Bu sembollerin kökeninde, Jung'un "ortak bilinçaltı" olarak adlandırdığı, bilinçaltının doğuştan gelen, başka insanlarla ortak bölümü vardı. Analistin işiyse, rüyalarda geçen bu "arketip" sembolleri yorumlayarak kişinin gelişimine katkıda bulunmaktı. Doğum, ölüm, ay, yıldızlar, kahramanlık, büyü, güç, tanrı, şeytan, yaşlı bilge gibi sembollerin örnekleri, rüyalarda olduğu kadar söylencelerde, peri masallarında, çeşitli dinlerde de görülebiliyordu. Jung'a göre, insanlar rüyalarındaki simgeleri

gözlemeyi ve bunların içeriğini bilinçli bir biçimde yorumlamayı öğrenerek, onun "birey olma" olarak adlandırdığı, daha yüksek bir bilinç düzeyi kazanma sürecini başlatabilirlerdi.

Freud ve Jung'un görüşleri bilim adamlarınca çok tartışıldı. 1953 yılında, uykudayken belli zaman aralıklarıyla görülen hızlı göz hareketlerinin (rapid eye movements-REM) rüya görmeyle ilişkili olduğunun anlaşılmasıyla, rüya araştırmalarında yeni bir dönem başladı. O zamana kadar rüyaların tuhafliklarla dolu, uygunsuz duygular ve isteklerden oluşan, duygu yüklü ve gerçekçilikten uzak deneyimler olduğu düşünülüyordu. Bunlardan önceki araştırmalarda genellikle küçük bir örneklem kullanılıyordu ve araştırmalara konu olan rüya raporları, rüyanın, sabah uyanınca anımsanabildiği kadarını yansıtıyordu. Laboratuvar ortamında, REM uykusundan uyandırılan deneklerin raporlarından, rüyaların konularını genellikle günlük, sıradan olaylardan aldığı; rüyaların, anılarımızın zihinde bir tür yeniden canlandırılması değil, konu bütünlüğüne sahip, öyküye benzer yeni kurgular olduğu ortaya çıkarıldı. Sanılan aksine uykudan önce ya da uyku sırasında verilen dış uyarıcıların, rüyaların içeriğini etkilemediği de görüldü. REM uykusundan uyandırılan insanların rüya raporları genellikle bir-iki daktilo sayfasını buluyordu. Araştırmacılar, REM uykusu sırasında insanları uyandırdıklarında ve onlardan rüyalarını anlatmalarını istediklerinde, REM uykusundan uyananların hemen hepsinin rüyalarını anımsadığını fark ettiler. Rüya görmediğini söyleyen insanların, yalnızca sabah uyanıldığında rüyalarını anımsamayanlar olduğu anlaşıldı. Daha sonra araştırmacılar, uykunun REM uykusu dışındaki bölümlerinde beyin üç farklı etkinlik düzeyi daha olduğunu buldular. Sonradan insanların uykunun REM uykusu dışındaki aşamalarında da rüya gördüğü anlaşıldı.

1960'lı yıllarda REM uykusunun, beyin duyu ya da motivasyonlardan sorumlu bölgelerince değil, beyin sapının solunum, beden ısısının ayarlanması ve kalp ritmi gibi otomatik işlevlerden sorumlu olan "pons" bölgesince kontrol edildiği anlaşıldı. Bu bulgu, rüyaların isteklerle, duygular ve güdü-

lerle ilişkili olmadığı görüşünü destekliyordu. Yani rüyalar Freud'un kuramının tersine, beyin duyu ya da motivasyonla ilgili bir bölgesinin değil, çok daha temel ve daha alt düzeydeki fizyolojik bir düzeneğin kontrolündeydi. 1960'lı yıllardan sonra, rüya görmenin işlevleriyle ilgili birçok fizyolojik kuram ortaya atıldı. Bugün hâlâ, uykunun ve rüya görmenin işlevleri tam olarak anlaşılmış değil. Ancak, rüya görmenin nörofizyolojik ve biyokimyasal temellerinin ortaya çıkarılmasına yönelik araştırmaların sonuçları, psikanalistlerin rüya kuramlarının saygınlığını büyük oranda yitirmesine yol açtı.

Yine de, son yıllarda yeni görüntüleme yöntemleriyle yapılan bazı çalışmalar, Freud'un varsayımlarında doğruluk payının yüksek olduğunu gösteriyor. 1998 yılında Science dergisinde yayımlanan bir makale, bilim dünyasına Freud'un haklı olabileceğini gösterdi. ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri'nden (National Institutes of Health) Allen Braun ve arkadaşları, REM uykusunda duyguları ve motivasyonu kontrol eden beyin bölgelerinin (limbik sistem ve yan limbik sistem) sanılan aksine, aslında oldukça etkin olduğunu kanıtladılar. Korteks'in (beyin kabuğu), işlek bellek, dikkat ve mantık gibi zihinsel işlevlerden sorumlu "önelin bölgesi"ninse REM uykusu sırasında etkinliğini yitirdiği görüldü. Braun, bu durumun, rüyaların birçok özelliğini açıklayabileceğini düşünüyor. (Tuhaf imgeler, kişinin dikkatini herhangi bir şeye yöneltmede yetersiz kalması ve rüyaların sabah uyanınca büyük ölçüde unutulması gibi.) Bulgular bununla da kalmıyor. Braun ve ar-



Sigmund Freud'a göre, günlük yaşamda bastırılarak bilinçaltına atılmış istekler, semboller biçimine bürünerek rüyalarda ortaya çıkıyordu.

kadaşları REM uykusunda, görsel uyarıların varış noktası olan birincil görsel korteks bölgesinin de etkinliğini yitirdiğini, ancak beyne gelen görüntülerin işlenmesiyle ilgili daha üst düzey bölümlerin etkinliğini sürdürdüğünü de ortaya çıkardılar. Braun'a göre bu bulgu da insanların rüyadayken dış dünyadan kopmalarına rağmen neden "görmeye" devam ettiklerini açıklıyor.

Freud'un rüyalar konusunda yanıldığını söyleyenlerin de yanılmış olabileceğini gösteren bir başka araştırmacıysa, Londra'daki Kraliyet Tıp Okulu'ndan nöropsikolog Mark L. Solms. Solms, beyin sapının pons bölgesi ve motivasyonla ilgili ön beyin bölgesi hasar görmüş hastaların rüyaları üzerinde çalışmış. Araştırmada, pons bölgesi zarar görmüş insanların REM uykuları aksasa da, rüya görmeyi sürdürdükleri görülmüş. Buna karşın, ön beyinlerinin motivasyon bölgesi zarar gören insanların REM uykusunun

Hayvanlar Rüya Görüyor mu?



Evde hayvan besleyenler, çoğu kez kedilerin ya da köpeklerin gözlerinin, uykudayken rüya görüyormuşçasına göz kapaklarının altında oynadığını bilirler. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, insan dışındaki memelilerin ve kuşların da REM uykusu uyuduğunu gösteriyor; ancak, gerçekten rüya görüp görmedikleri kesin olarak bilinmiyor. Massachusetts Teknoloji Enstitüsü'nden araştırmacılar, yeni bir yöntemle farelerin, gündüz öğrendikleri becerileri gerçekleştirirken etkin olan beyin bölgelerinin uyku sırasında da zaman zaman etkin duruma geldiğini gözlemişler. Yavru kuşların da gündüz öğrendikleri şarkıları, geceleri uykularında "tekrarladıkları" daha önceki araştırmalardan biliniyordu. Bu bulgular, rüyaların, gündüz yaşanan deneyimlerin bellekte depolanmasında rol oynadığı görüşünü de destekliyor. Ancak, onlar bize anlatamadıkça hayvanların rüyalarında neler gördüklerini belki de hiç öğrenemeyeceğiz.

normal olduğu, ancak rüya görmedikleri anlaşılmış. Bu araştırmalar sayesinde, Freud'un çalışmaları son birkaç



Araştırma laboratuvarında uyuyan kişinin beyin dalgalarını ölçen bir araç, bu bilgileri yan odada kağıda aktarıyor. Laboratuvar araştırmalarında, denekler REM uykusu aşamasında uyandırılıyor, rüyaları anlatılarak kaydediliyor.

yıldır yeniden gündemde. Ancak, REM uykusunun fizyolojik temellerinin anlaşılmasının, rüyaların oluşumunun açıklanması demek olmayacağını belirtmek gerekiyor. Çünkü, uykunun REM uykusu dışındaki evrelerinde de rüya görüyoruz.

Öte yandan, kuramlarının bilimselliği konusundaki bütün tartışmalara rağmen, hem Freud'un, hem de Jung'un görüşleri bazı çevrelerde popülerliğini korumayı sürdürüyor. Örneğin, 1995 yılında ABD'de Florida'da yapılan bir araştırmada, piyasada çalışan psikologların % 83'ünün, kendilerine başvuran kişilerle yaptıkları çalışmalarda, rüyaların psikanalitik yorumlarından yararlandıkları görülmüş. Aslında birçok araştırmacı, rüyaların insanların kişilik özellikleri ve kişisel gereksinimleri, kısacası kim olduğumuz

konusunda ipuçları verebileceğini kabul ediyor. ABD'deki California Üniversitesi'nden psikolog William Domhoff, uzun yıllar boyunca sürdürdüğü araştırmalarında, farklı gruplardan insanların ne tür rüyalar gördükleri sorusu üzerinde çalışmış. Örneğin, kadınlarla erkeklerin, çocuklarla yetişkinlerin, avcılık-toplayıcılıkla geçinenlerle kentlilerin rüyaları arasında farklılıklar olup olmadığını incelemiştir. Bu karşılaştırmalar, ABD'nin önde gelen rüya araştırmacıları Calvin Hall ve Robert Van de Castle'in 1960'lı yıllarda geliştirdikleri, rüyaların içeriğini sınıflandırmaya yarayan özel bir kodlama sistemi kullanarak yapılmış. Araştırmalarda, örneğin erkeklerin rüyalarında, erkek kahramanların sayısının kadın kahramanların sayısından bir kat daha fazla olduğu; kadınların rüyalarındaysa, kadın kahramanlarla erkek kahramanların sayısının eşit olduğu görülmüş. Japonya gibi, arkadaş gruplarının daha çok aynı cinsiyetten insanlardan oluştuğu ülkelerdeyse, kadınların rüyalarında da kadın kahramanların sayısının erkek kahramanlardan fazla olduğu görülmüş. Kadınların rüyalarında kendilerini daha sık olarak "kurban" ya da reddedilen kişi rolünde gördükleri, erkeklerinse kendilerini genellikle erkek rakiplerle kavga ederken gördükleri de ortaya çıkmış.

Domhoff'un araştırmalarında, farklı kültürlerin yaşam biçimlerinin in-

sanların düşünce sistemlerindeki izlerini de görmek mümkün. Örneğin, Meksika kökenli Amerikalıların rüyalarının duygusal açıdan daha yoğun olduğu, rüyalarında iyi ve kötü şans olgularının daha sık geçtiği bulunmuş. Avcı-toplayıcı toplumlardan insanların rüyalarında hayvanlar, ABD'deki üniversite öğrencilerinin rüyalarıyla kıyaslandığında daha sık geçiyor. Japonlarsa rüyalarında neredeyse hiç hayvan görmüyorlar. Kuzey Avrupa'da yaşayanlarla Amerikalıların rüyaları karşılaştırıldığında, İsveçli ve Hollandalıların rüyalarının Amerikalılara göre çok daha az şiddet konusu içerdiği görülmüş. Domhoff, bu tür araştırmalarla, farklı kültürlerden ve farklı toplumsal gruplardan insanların rüyalarının içeriklerine ilişkin bazı alınabilecek, ortalama verilerin oluşturulabileceğini düşünüyor. Bu verilerle, başka psikolojik testlerde olduğu gibi, herhangi bir bireyin rüya içeriğinin, norm olarak belirlenmiş ortalama değerlerle karşılaştırılabileceği standart testler oluşturulabilir. Örneğin, Domhoff, ünlü rüya kuramcısı Freud'un rüyalarını, araştırmalarından elde ettiği ortalama değerlerle karşılaştırdığında, Freud'un rüyalarında erkeklerle dostça ilişkilerin, kadın kahramanlara karşı kızgınlık içeren konuların daha sık geçtiğini, başarı ögesine başarısızlıktan daha çok rastlandığını görmüş. Bu, Freud'un çalışkan, erkeklerin dostluğunu seven ve pek çoklarıncı kadınlara düşmanlıkla suçlanmasına neden olan kuramlar ortaya atan bir adam olarak kişiliğini yansıtıyor. Jung'un rü-

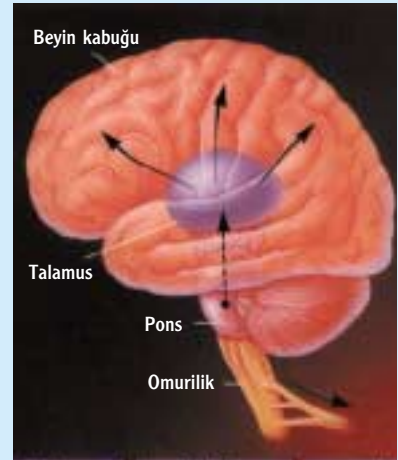
Rüyalar ve REM Uykusu

Uyku sırasında, beynimiz düzenli aralıklarla REM uykusu adı verilen bir etkinlik kipine girer. 1953 yılında araştırmacılar REM uykusunu keşfettikten sonra uyku ve rüya görmenin doğası modern yöntemlerle araştırılmaya başladı. Her gece iki saatten daha uzun bir süreyi rüya görebiliriz. REM uykusu, beynin hemen aşağısında yer alan "pons" adlı bölgeden gelen sinyallerle başlar. Bu sinyaller, beynin talamus bölgesine gider. Buradan, beynin öğrenmeden, düşünmeden ve bilgilerin düzenlenmesinden sorumlu bölgesi olan korteks tabakasına gönderilir. Korteks tabakası, aynı zamanda beynin, insanların bilinçli çevrelerinden gelen bilgileri yorumlamaya ve anlamlandırmaya yarayan bölümüdür. Bazı araştırmacılar, rüyaların, korteks tabakasının REM uykusu süresince aldığı rasgele sin-

yalleri anlamlandırma çabasının ürünü olduğunu düşünüyorlar.

Pons, omurilikteki sinir hücrelerinin "kapanmasını" sağlayan işaretler de gönderir; bu durum, kol ve bacaklarımızın geçici bir süreliğine hareketsiz kalmasına neden olur. Bu hareketsizlik durumunun bozulmasına yol açan bir şey olursa, insanlar rüyalarında gördükleri davranışları gerçekten de yapmaya başlarlar; bu soruna "REM uykusu davranış bozukluğu" adı verilir.

Araştırmalarda, REM uykusunun, beynin öğrenmeyle ilgili bölgelerinin uyarılmasına neden olduğu görülmüş. Derin uyku hali gibi REM uykusundayken de protein üretimi artıyor. Bu bulguların, bebeklerin REM uykusunda geçirdikleri sürenin yetişkinlere göre neden daha uzun olduğunu açıklayabileceği düşünülüyor.



Rüyaların İzinde...

Neden rüya görürüz? Bu konuda araştırmacılar arasında bir görüş birliği yok. Araştırmacılar rüyaların fizyolojik ya da psikolojik işlevlerini tartışırsunlar, farklı kültürlerden insanlar rüyalara farklı işlevler kazandırmışlar bile. Örneğin birçok toplumda rüyalar şamanlarca hastalıkların tanımlanmasında ve ruhani dünyaya girmekte araç olarak kullanılıyordu. Buna bakarak şamanların ilk psikanalistler, Freud ve Jung'un da çağdaş şamanlar olduğu söylenebilir!

Tarihte rüyalara dair ilk kayıtlar Sümerlere ait. Bu kayıtlardan, örneğin İÖ 7. yüzyılda yaşamış olan Asurbanipal'in, rüyalara büyük önem verdiği anlaşılıyor. Rüyalar konusundaki ilk kaynaklardan biri de, Asurbanipal'in arşivinde bulunan, söylencesel kral Gilgamiş'in öyküsüdür. Gilgamiş, bir tanrıça olan annesi Nisun'a rüyalarını anlatır. Bunlar kehanet olarak kabul edilir ve Gilgamiş gerçek yaşamındaki kararlarını rüyalarına göre verir. İbraniler de rüyaların insanlarla tanrılar arasında bağ kurduğuna inanırlardı. Kutsal kitaplarda adı geçen Süleyman, Yakup ve Yusuf peygamberlerin rüyalarında tanrı tarafından ziyaret edildiklerine ve tanrının onların kararlarını yönlendirdiğine inanılır.

Antik dünyada, kralların rüyalarının, ulusları ve bütün insanların yaşamını etkileyebileceği biliniyordu. Eski Mısır'da da özellikle kralların rüyalarına büyük önem verilirdi. Rüya tanrısı Serapis için yapılan tapınaklarda insanlar rüya görmek üzere gecelerlerdi. Eski Çin'de de rüya tapınakları yapılıyordu; bu tapınakların politik önemi de vardı. Herhangi bir kenti ziyaret eden yüksek dereceli memurlar ilk geceyi bu tapınaklarda geçirir ve görevleri için rüyalarından yardım alırlardı. Yargıçlar ve devlet görevlileri de içgörü ve bilgilerilerini güçlendirmek için rüya tapınaklarına giderlerdi. Eski Çin'de rüyaların, rüyayı gören kişinin ruhunun yol göstermesiyle



Carl Gustav Jung

oluşturduğuna, bu sırada ruhun bedeni terk ederek ölüm ülkesiyle iletişim kurduğu düşünülüyordu. Hindistan'da, İÖ 1500-1000 yılları arasında yazılmış olan Bilgelik Kutsal Kitapları'nda şiddet içeren rüyalarda, rüyayı gören kişi eğer rüyasında etkin bir rol oynayarak bu durumla başederse, yaralansa bile bu rüyanın başarı ve mutluluk getireceği söylenmiştir. Hindistan'da İÖ 900-500 yılları arasında yazılmış olan "Upanishad"da da, rüyalar hak-

kinda iki görüşe yer verilmişti. Birincisi, rüyaların yalnızca kişinin içinden gelen isteklerinin dışı vurulması olduğuydu. İkincisiyse, uyku sırasında ruhun bedeni terkettiği idi. Uyuyan kişi aniden ve kabaca uyandırılırsa, ruhun bedene dönmeye zamanının kalmayabileceği ve uyuyan kişinin ölebileceği de söyleniyordu.

Eski Yunan'daysa, tanrıların rüyada bir iğne deliğinden girerek insanları ziyaret ettiğine ve mesajlarını verdikten sonra yine aynı yoldan gittiklerine inanılırdı. İÖ beşinci yüzyılda, uyku sırasında ruhun bedeni terkettiği inancı, öteki kültürlerle etkileşimlerine bağlı olarak Eski Yunanlılar arasında da yaygınlık kazandı. Rüyalar, hastaların iyileştirilmesinde de rol oynuyordu. Apollo'nun oğlu olduğuna inanılan Aesculapius, uyuyanları ziyaret eder ve onları iyileştirirdi. Tıbbın babası ve Sokrates'in çağdaşı Hipokrates, "Rüyalar Üzerine" adlı eseriyle de bilinir. Hipokrates'e göre, ruhumuz gün boyunca dış dünyadan görüntü alır, geceleri de görüntü oluştururdu, böylece de rüya görürdük. Aristoteles de (İÖ 384-322) rüyalarına bakarak bir insanın bedeninin durumunun anlaşılabilirliğini söylemişti. Uyku sırasında dış uyarcılar bulunmadığı için, rüyadaki görüntülerin, içsel duyumların yansıması olduğunu öne sürmüştü. Ünlü hekim Galen de, hastaların iyileştirilmesinde rüyaların dikkatle gözlenmesi gerektiğini düşünüyordu. Rüyaların rehberliğine öyle güveniyordu ki, kendi rüyalarının yorumlarına dayanarak ameliyatlar yapıyordu. Galen'in çağdaşı olan Artemidorus da, "Rüyaların Yorumu" adlı eserinde, rüyaları gelecekteki olaylarla ilgili olanlar ve şimdiki zamandaki sorunları ele alanlar olmak üzere ikiye ayırmıştı. Artemidorus'a göre rüyayı yorumlayacak kişinin, rüyayı gören kişinin işi ve kişilik özellikleri, rüya sırasındaki koşullar ve gördükleri hakkındaki düşüncelerini bilmesi gerekiyordu.

Ortaçağa gelindiğinde Avrupa'da, rüyaların tanrı tarafından üstün erdemli kişilere mi, yoksa şeytanlar tarafından tanrının gözünden düşmüş kişilere mi gönderildiği tartışması yapılıyordu. Ancak, toplum yaşantısının rüyaların önemi azalmıştı.



Sigmund Freud

yalarıdaysa, Domhoff'un örnekleminin rüyalarıyla kıyaslandığında, insanlardan daha çok hayvan kahramanlar ve kadınlarla dostça ilişkiler ön plana çıkıyor. Bu bulgular da onun, doğasever, kadınların dostluğuna düşkün ve yalnız bir adam olduğu bilgileriyle tutarlılık gösteriyor.

Peki, rüyalarımızı anlamak bizlere kendimizi anlamak konusunda ne kadar yardımcı olabilir? Harvard Tıp Okulu'ndan Deirdre Barrett'e göre, rüyalara çok önem vermek yersiz; ancak, kimi zaman rüyalarımızı, kendi kendimize itiraf etmekten kaçındığımız ya da günlük yaşamın koşuşturmacasında durup düşünmeye fırsat bulamadığımız kaygılarımıza işaret edebilir. Kimi psikologlara göre de rüyalar bazen önemli duygusal işlevler üstleniyor. Chicago'daki Rush Üniversitesi'nden Rosalind Cartwright'a göre, genelde üzerinde düşünmeye zamanımız olma-

dığı, gün boyunca yaşadığımız moral bozucu olaylar kimi zaman bizi uykuda yakalıyor. Bu varsayımı sınamak için Cartwright, eşinden boşandığı için stres yaşayan insanlarla bir araştırma yapmış. Uyku laboratuvarında denekler her REM uykusundan sonra uyanılarak rüyaları kaydedilmiş. Raporlar, denekleri tanımayan ve araştırmanın amacını bilmeyen uzmanlarca incelenmiş. Deneklerin bazılarının, rüyalarında boşanmayla ilgili sorunlarını yaşasalar da, bunlarla bir biçimde başettikleri ve sabah uyaandıklarında kendilerini iyi hissettikleri görülmüş. Bazı deneklerinse rüyalarında çözüm bulmadan tekrar tekrar aynı sorunları gördükleri ve uyaandıklarında kendilerini iyi hissetmedikleri görülmüş. İkinci gruptaki deneklerin birinci gruptakilere göre daha az REM uykusu uyaandıkları da araştırmacıların dikkatini çekmiş. Cartwright, bulguların rüyala-

rın duygusal önemine işaret ettiğini düşünüyor. Ancak bulgulara bakarak rüyalarla gerçek deneyimler arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurmak güç. İnsanlar rüyalarında sorunlarını çözemedikleri için mi uyanınca mutsuz oluyorlar; yoksa, rüyalarındaki sorunların çözülmemesi onların gerçek yaşamdaki sorun çözme becerisi eksikliklerinin bir yansıması mı? Rüyalarla ilgili başka sorularla birlikte bu sorunun yanıtı da belki hiç bulunamayacak.

Kaynaklar

- Braun, Allen "Dissociated pattern of activity in visual cortices and their projections during human REM sleep". *Science*, Vol.279, 1998.
- Domhoff, G. William "Moving dream theory beyond Freud and Jung". http://psych.edu.uccs.edu/dreams/Articles/domhoff_2000d.html
- Rosie Mestel, "Get real, Siggil". *New Scientist*, 26 Nisan 1997.
- Sapolsky, Robert "Wild dreams". *Discover*, Nisan 2001.
- "Animals have complex dreams, MIT researcher proves" <http://web.mit.edu/newsoffice/nr/2001/dreaming.html>
- "Understanding dreams" <http://members.aol.com/gbt1/index.htm>
- "Freud's dream theory gets boost from imaging work" <http://www.apa.org/monitor/julaug99/sc4.html>
- "Lucidity Institute" <http://www.lucidity.com>