"Uykuyla ilgili sorunlarımızı daha iyi anlamanın yolunu gösteriyor."
—GUARDIAN



DARIAN LEADER



# NEDEN



# UYUYAMIYORUZ?



## İnsan Uykusunun Tarihi

Çeviren: **Elvan Göçmen Ertem**

NOVA KİTAP

**Darian Leader,** *Çizgilerle Lacan Rehberi, Kadınlar Neden Yazdıkları Her Mektubu Göndermezler?, İş İşten Geçtikten Sonra Verilen Sözler, Mona Lisa Kaçırıldı: Sanatın Bizden Gizledikleri,** *İnsan Neden Hasta Olur?* (David Corfield ile birlikte), *Delilik Nedir?, Depresyon: Yas ve Melankoli, Kesinlikle Bipolar,** *Neden Uyuyamıyoruz?, El* ve *Freud's Footnotes* [Freud'un Dipnotları] kitaplarının yazarı ve bir psikanalist. Londra'da psikanaliz uygulamakta olup Freudyen Analiz ve Araştırma Merkezi'nin kurucu üyesi ve Birleşik Krallık Psikanalistler Okulu'nun bir üyesidir.

* Yazarın bu iki kitabı Nova Kitap yayın programında yer almaktadır.

***Neden Uyuyamıyoruz? - İnsan Uykusunun Tarihi***
**Darian Leader**

Orijinal Adı: *Why Can't We Sleep*

Nova Kitap - 78

Yayım Yönetmeni: *Tuğçe Nida Gökırmak*
Yayıma Hazırlayan: *Ömer Anlatan*
Düzelti: *Şirin Gürkan*
Kapak Tasarım: *Hamdi Akçay*
Sayfa Düzeni ve Baskıya Hazırlık: *Başak Yaman Eroğlu*
1. Baskı, Mart 2023, İstanbul

ISBN: 978-625-8489-69-9
Sertifika No: 63989

**Türkçe çeviri © Elvan Göçmen Ertem, 2023**
**© Darian Leader, 2019**
**© Nova Kitap, 2023**

Bu eserin tüm hakları The Wylie Agency aracılığıyla yapılan anlaşmayla satın alınmıştır.

Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Kurumsal satış ve işbirlikleri için iletişim adresi: **editor@novakitap.com**

Nova Kitap™ İthaki Yayıncılık Basın Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin tescilli markasıdır.
Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy-İstanbul
Tel: (0216) 348 36 97 Faks: (0216) 449 98 34
www.novakitap.com - www.ithakiyayingrubu.com

Kapak, İç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 denizmatbaamucellit@gmail.com
Sertifika No: 48625

Darian Leader

# Neden Uyuyamıyoruz?

İnsan Uykusunun Tarihi

Çeviren
**Elvan Göçmen Ertem**

NOVA
KİTAP

*Imre ve Janet'a*

# İÇİNDEKİLER


**1** Uykunun Satışı ..... 9
**2** Uykunun Kaçması ..... 17
**3** Tek Fazlı Mı, Yoksa İki Fazlı Uyku mu? ..... 27
**4** Uykuya Dalmak ..... 37
**5** Karmaşıklıktan Kaçınmak ..... 47
**6** Uyku Nedir? ..... 57
**7** Uyku ve Bellek ..... 73
**8** Travma ..... 85
**9** Rüya Görmek ..... 95
**10** Freud'un Rüyalara Yaklaşımı ..... 105
**11** Uyku ve Dil ..... 121
**12** Uyumayı Öğrenmek ..... 129
**13** Uyanmak ..... 147
**14** Uyku Borcu ..... 159
**15** Uyuyamayacak Denli Suçlu ..... 173

Teşekkür ..... 183
Notlar ..... 185

# 1

# Uykunun Satışı

Freud *Rüyaların Yorumu*'nda, "Ben mükemmel bir uykucuyum," der.[1] Herkes o kadar şanslı değil. Her üç yetişkinden en az biri uykusuzluktan şikâyetçi ve son birkaç onyıldır uyku ilacı reçeteleri çarpıcı biçimde artışta. Bir zamanlar az sayıda olan uyku klinikleri artık çoğu büyük hastanenin özelliklerinden biri haline geldi, hatta Amerika Birleşik Devletleri'nde alışveriş merkezlerinde ve kaplıcalarda bile rastlanabiliyor. İnsanlar sadece uyumak için değil, ertesi gün uyanık kalmak için de ilaç alıyor, tıpkı çoğumuzun uyanık kaldığı saatlerde yapay uyarılma durumunu sürdürmek amacıyla kahveden ve enerji içeceklerinden medet umması gibi. Bir zamanlar doğal bir durum olarak kabul edilen uyku artık bir metaya, elde etmek için savaşmamız gereken ve kontrol altına aldığımızdan asla emin olmadığımız bir şeye dönüştü.

Hemen her gün gazeteler, internet siteleri ve televizyon programları uyku hakkında yeni bir hikâyeye dikkat çekiyor: ne kadar uykuya ihtiyacımız var, uykumuzu alamazsak ne olur, yorgun işçiler yüzünden ekonomi ne kadar kaybediyor. Uyku uzmanları sanki yeni bir felsefe taşı bulunmuş gibi tavsiyelerini ve görüşlerini yayımlıyor. İnsanlık halinin kaygı, üzüntü ve başarısızlık gibi temel özellikleri artık sağlıklı uyku yoksunluğu-

nun sonuçları arasında gösteriliyor. Örneğin uykusuzluğu depresif bir durumun sonucu saymak yerine, bu nedensellik tersine çevriliyor: Depresyondayız çünkü uyumadık.

Uyku hakkında yüz yıldan fazla bir süredir bilinen gerçekler, günümüzde en son araştırmalar diye pazarlanıyor. Uyku ile bellek arasındaki bağlantı on dokuzuncu yüzyılda dikkatlice incelenmişti, ancak eski kuramlar sanki henüz keşfedilmiş gibi geri dönüyor. Uykubilim etrafındaki bu yeni heyecan kuşkusuz zamanla kaybolacak, yine de neden şimdilerde ortaya çıktığını sormamız gerekiyor. Sıkıntılarımıza dair bir tür evrensel açıklama bulmada o kadar çaresiz miyiz ki, insan hayatının bize yanıt veremeyen bir kısmına yöneliyoruz? Yoksa içinde yaşadığımız dijital çağın neden olduğu yeni bir uyku sorunu salgını mı var?

Yatağımızda yatarken e-postalar, kısa mesajlar ve sosyal medya gönderileri yığılıyor; dış dünyanın talepleri sınırsızmış gibi görünüyor. Birçok insan uyumadan önce, hatta uyku arasında bile telefonlarını kontrol ediyor ve uyanır uyanmaz ilk iş telefonlarına uzanıyor. Uykubilim bize ekranlarımızdan çıkan mavi ışığın uykuya dalma sürecini engelleyeceğini söylüyor ancak ondan daha büyük bir etkiye sahip olan doğrudan bu talepler. Hem de hiç aralık vermeksizin. Bize sürekli bir şeyler söyleniyor, bir şeyler gösteriliyor, bir şeyler soruluyor, sürekli bir şeyler yapmak zorunda bırakılıyoruz; üstelik bir de bunları yapmadığımızda bize hatırlatılıyor. Tıpkı telefonlarımızdaki "uyku modu" gibi, ki bu da bir tür "açık" olma biçimidir, artık hiçbir zaman gerçekten "kapalı" olamıyoruz.

Bu, tam da ivedilikle bunu yapmamız gerektiği anlamına mı geliyor: Kendimizi kapamalı mıyız? Buradaki ironi şu ki, sonu gelmeyen talepler zincirini durduramayacağımız gerçeğinden mustaripken, bu talepler listesine uykuyu da ekliyoruz. Âdeta içinden elektrik akımı geçen bir ampule, akımın kendisi tarafından kendisini "kapatması" gerektiğinin söylenmesi gibi. Çevremizi şekillendiren mesajların ve zorunlulukların sürekli akışı, bir de "akışı kapat" mesajı tarafından şişiriliyor. Önceleri ayrıcalıklı insanlar huzur bulmak için kaplıcalara ve sağlıklı yaşam

merkezlerine giderken, şimdi kişiye kendi bireysel inzivası diye pazarlanan uykunun ta kendisi.

Buradaki önemli nokta ekonomik fırsatlar. Kaplıcalar sadece zenginler içindi, oysa uyku zengin veya fakir ayırmaksızın herkes için. Önceleri nadir görülen yatak reklamları artık reklam aralarında ve internet yayınlarında düzenli olarak araya giriyor; uyku yardımı endüstrisi yalnızca bu yıl tahmini olarak 76,7 milyar dolar kâr elde edecek.[2] Her ne kadar 1950'lerde Edinburgh Üniversitesi'nde yapılan erken dönemli bir çalışma, uyku süresi bakımından ahşap kerevet ile gösterişli yaylı yatak kullanma arasında çok büyük fark olmadığını gösterdiyse de bugün o yalın dikdörtgen, uykuya geçmek için gereken geçitmiş gibi pazarlanıyor. Uykusuzluğunuzun nedeni endişelerinizden ziyade yatağınızın altın standartta olmayışından kaynaklanıyordur.

Yatak endüstrisinin bu denli gelişmesi, doğru şekilde uyumamız için üzerimizde yaratılan güçlü baskı sayesinde mümkün oldu. Tıpkı medyanın sürekli hangi yiyecekleri yememiz ve hangi egzersizleri yapmamız gerektiğini söylemesi gibi, şimdi de nasıl ve ne zaman uyumamız gerektiği konusunda bize talimatlar veriliyor. Üstelik bu tür normlar ne kadar yaygınlaştırılırsa, onlardan sapmalar da o kadar "bozukluk" veya "hastalık" sayılmaya başlanıyor. Birkaç onyıl önce kişinin mustarip olabileceği uyku bozukluğu türleri sadece bir elin parmaklarıyla sayılırken bugün yetmişten fazla tür var. Ayrıca daha fazla rahatsızlık demek daha fazla tedavi, daha fazla uzman, daha fazla gelir demek.

*

Burada unutulan şey hem aşikâr hem de görünmez. Bize nasıl uyumamız gerektiğini söyleyen bulunur da, bu talimatı nasıl ele alacağımızı söyleyen bulunmaz. Sekiz saatlik uykunun sağlığımız için gerekliliğinin nedenini açıklayan ve bunu başarmak için ne yapmamız gerektiği konusunda bize tavsiyede bulunan bir makale okusak, doğru uyuma baskısı esasen uykumuzun önüne geçmez mi? Aslında uykusuzluk çekenlerin yıllardır bize

söylediği şey bu: Uykuya odaklanmaya zorlandıkça, bu düşüncenin kendisi bizi uyanık tutuyor. Yine de sağlıklı yaşamaya, bedenlerimizi yönetmeye, derin ve dinlendirici bir şekilde uyumak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya acımasızca mecbur edildiğimiz bir dünyada yaşıyoruz.

Uyandığımızda ne kadar süre uyumayı başardığımızı hesaplarken bizi karşılayan da bu mecburiyettir. İnsan evrimine inananlar için görüntü ayıltıcıdır: Belki yüzyıllar önce uykudan uyanınca günün işlerine koyulurken, şimdi uyanınca uyku süremizi bir normla kıyaslamak üzere saate bakıyoruz. Ancak ne kadar çok norm olursa, onlara uyamayanlar da o kadar fazla olacaktır. Başka alanlar söz konusu olduğunda övmemiz beklenen çeşitliliğin burada üzeri çizilir çünkü uyuma şekillerimizdeki farklılıklar uyku bozuklukları halini alır. Bu nedenle birçok insan başarısızlık duygusuyla uyanıyor, güne üstlendikleri görevi başaramadıklarına dair içsel yargıyla ve bunun kendilerini nasıl etkileyeceği konusunda endişelenerek başlıyor.

Yeni sağlık söyleminin yarattığı kendini suçlama ve kurtuluş hesabı, ürkütücü derecede Kilise'nin bir zamanlar oynadığı rolü taklit ediyor. Nasıl ki Kilise'nin reçeteleri davranış ve yargı kuralları yoluyla hem ruhu hem de bedeni şekillendirerek yaşam biçimlerini doğrudan etkilemişse, bugün de yaşama ve düşünme biçimlerimizi Batı dünyasının baskın inanç sistemi biyotıptan öğrendiklerimize göre değiştiriyoruz. Ne kadar meyve yediğimiz, nasıl egzersiz yaptığımız ve uyuduğumuz bu söylemden büyük ölçüde etkileniyor. Kilise'nin günahların ve ihlallerin çetelesini tutuşuna benzer şekilde, biz de meyve porsiyonlarımızın, turlarımızın, adımlarımızın ve uyku saatlerimizin çetelesini tutuyoruz.

İlahiyatçıların ruhani niceliklerin doğruluğuna dair tartışmaları nasıl bitmek bilmediyse bugün de vitamin alımı, meyve porsiyonları, uyku saatleri, kolesterol ve kan basıncı için eşik değerler sıklıkla yeniden tanımlanıyor.[3] Bu tür değişikliklerin gerekçesi her ne olursa olsun, nihayetinde bedeni sayılarla tanımlamaya ilişkin temel arzuyu kanıtlamıyor mu? Sağlık ile

hastalık, doğru ile yanlış arasında ayrım çizgisi işlevi görebilecek değişmez bir sayının var olmasını istemiyor muyuz? Bunun ardında, hemen her zaman sonradan sorgulandıklarını veya değiştirildiklerini görsek bile, beden için sayılar tanımlamanın iddialara bir tür hakikat kazandırdığı varsayımı yatar.

Yıllarca beş porsiyon sebze ve meyve yememiz tavsiye edilmişken, yeni araştırmalar rakamın aslında on olması gerektiğini iddia etti. Oysa beş ile on arasında oldukça büyük bir fark var. Fakat bu büyüklükteki değişiklikler insanların modern bilime olan inancını nadiren zedeler, nitekim hem bilim hem de tıp tarihi evrenin yaşından karanlık madde miktarına, glia hücrelerinin* nöronlara oranına kadar oldukça radikal yeniden hesaplamalarla doludur; bunların hepsi iki kattan fazla artırılmıştır. Yine de uykubilimcilerin bize sekiz saat uykunun yanlış olduğunu, aslında her gece on altı saat uykuya ihtiyaç duyduğumuzu söylediğini hayal edin.

*

Sekiz kesinlikle sihirli bir sayıdır. Yirmi dördü güzelce kalansız böler, yüzyıllardır uykuyla ilişkilendirilmiş olup hem İbn Meymun** hem de Büyük Alfred*** tarafından savunulmuştur. Büyük Alfred'in ünlü mum saati günün üçte birini okuma, yazma ve dua için; üçte birini krallığın işlerini yürütmek için; üçte birini de "vücudun tazelenmesi" için kullanılmak üzere üçe bölmüştü. Öte yandan on altıncı yüzyılda bir doktor, "Eski antik tıp doktorları herhangi bir insana yazın sekiz saat, kışın dokuz saat uykunun yeteceğini söyler; ama bence uyku, insanın ten rengi gibi kabul edilmelidir," diye yazmıştı.[4] Bireysel çeşitlilik her

* Beyin, omurilik ve sinirlerde bulunan, ancak sinir hücresi (nöron) olmayan hücreler. *–çn*

** Maimonides veya kısaca Rambam olarak da anılan, 1138-1204 yılları arasında yaşamış Sefarad Yahudisi düşünür, astronom ve doktor. Selahaddin Eyyubi'nin kişisel doktorluğunu yapmıştır. *–çn*

*** Batı Saksonların (871-886) ve sonradan Anglosaksonların kralı (886-899). Reformları, eğitimde Latince yerine İngilizce kullanılsın diye yaptığı çevirileri ve Viking istilasına karşı yıllarca süren mücadelesiyle anılır. *–çn*

zaman kabul edilegelmiştir, oysa endişelerimizin sayısal norm tarafından şekillendirilmesi ve vurgulanması daha yakın zamanlarda olmuştur.

Bu sihirli sayı bize sadece sekiz saat uyumamız gerektiğini söylemekle kalmıyor, aynı zamanda artık üzerinde uyuduğumuz yatakları satmak için de kullanılıyor. Yazar Jon Mooallem'in dediği gibi, yataklar bir zamanlar "anonim beyaz dikdörtgenler" iken, günümüzde "bütüncül sağlık ve zindelik araçları" haline geldi. Hiç kimse bu hantal yatakları düzenli aralıklarla değiştirme zahmetine girmezdi ancak şimdi her sekiz yılda bir değiştirmemiz için baskı altındayız! Bu sayının bir pazarlama kampanyasıyla ilişkilendirilmesi, doğrudan uykuya dalmanın tartışmasız bir parçası olan koşullandırmaya dayanıyor. Yorgun olduğumuz için yatağı hazırlamamız, nasıl yatak hazırladığımız için yorgun olduğumuz anlamına gelebiliyorsa; iyi bir gece uykusunu temsil eden sayı da yeni bir yatak almak için doğru zamanın geldiğinin işaretine dönüştü.

Bu koşullandırma biçimi günümüz uykubiliminin büyük bölümünde hem sömürülüyor hem de sihirli bir şekilde göz ardı ediliyor. Kitaplar ve bilimsel makaleler, örneğin içkinin uykuyu engelleyici etkisini açıklar; yatmadan önce içki içme alışkanlığının iyi bir gece uykusu sağlamaktan ziyade, uykuyu tehlikeye atacağını belirtir. Peki ya içki içen kişinin içkiyi uykuyla ilişkilendirmesine ne demeli? Bu şartlanmanın etkisi –ki epeyce sağlam olabilir– tamamen unutulur ancak aynı uykubilim uykusuzluğa çare gösterirken tamamen bir şartlandırma sürecine dayanan bilişsel terapileri savunabilir. Bu terapiler birçok insan için yararlıdır ve belirli davranış kalıplarını uykuya dalmakla ilişkilendirmeyi içerir.

İlginçtir ki, 1950'lerin sağlık bilgisi kitapları herkesin sekiz saatlik uykuya ihtiyaç duyduğunu ilan ederken 1960'ların popüler bilim kitaplarında bu, uyku araştırmacısı William Dement'in deyişiyle, "safsata" olarak görüldü ve geniş çapta alay konusu oldu.[5] Uyku konusunda yazan iki Amerikalı yazarın 1968'de belirttiği gibi: "Farklı bireylerde uykunun başlaması, süresi ve de-

rinliği pek çok etmen tarafından birlikte belirlendiğinden hekim ayrım gözetmeksizin her hastadan erken yatmasını, hemen uykuya dalmasını veya genel olarak 'kurala uygun' süre boyunca uyumasını talep edemez ve daha sonra bu beklentileri rutinleştirilmiş bir tıbbi rejime dönüştüremez. Aslında uyku sorunuyla ve onun her bir türüyle aşırı ilgilenmenin de bazen hem hastayı hem de doktoru etkileyen ve bazı bakımlardan ilgilenilen vaka kadar ciddi bir semptom olduğu söylenebilir." Söz konusu yazarlar her birimizin gecelerimizi "keyifli bir unutuş" içinde geçirebileceğimize dair "sekiz saat yasasına" hâlâ inananlar olabileceğine ihtimal vermese de, günümüz uyku sağlığı uzmanlarının çoğu bize tam da buna ihtiyaç duyduğumuzu söylüyor.

İlaç şirketleri insanları eğer yeterli süre uyumazlarsa, aileleriyle vakit geçirecek veya işyerindeki görevlerini yerine getirecek enerjiden yoksunlarsa veya zihin ve beden yorgunluğundan, motivasyon düşüklüğünden ve konsantrasyon güçlüğünden mustariplerse uyku bozukluğu yaşayabilecekleri ve ilaca gereksinim duyabileceklerine dair uyaran reklamlar yayınlarlar. Oysa uyku tarihçisi Matthew Wolf-Meyer'in de ifade ettiği gibi bu belirtiler modern yaşamın, hatta aslında yüzyıllardır yaşandığı şekliyle yaşamın genel durumu değil mi? Bir yatak firmasının reklamı izleyicilere gün içinde odaklanamıyorlar mı, bir şeyleri hatırlamakta güçlük çekiyorlar mı ve konuşurken çok fazla klişe kullanıyorlar mı, diye sorarak başladığında; bunları modern yaşamın baskılarının, işe gidip gelirken trafikte geçirilen uzun sürelerin ve çalışma saatleri boyunca olumlu bir imaj sergilemeye yönelik tahammül edilmesi güç uyarıların sonucu olarak görmek yerine, kötü bir yatağın belirtisi ilan ediyor.[6]

Uykusuz bireyin tanımı, aslında bugün kentsel toplumdaki çoğu insana büyük ölçüde uyuyor. Yine de sosyoekonomik yüklerin ve kişisel acıların etkilerini kabul etmek yerine, insani zorluklar kesintisiz uykunun yeni merceğiyle baştan tanımlanıyor. Bir şeyi unutmuşsak ya da başaramamışsak, harika bir uykudan mutlu ve dinlenmiş uyanmayışımızdandır. En ünlü unutkanlık hikâyelerinden biri, Kral Alfred'in Vikinglerden kaçarken fakir

bir köylünün evine sığınışını anlatır. Kadın ev işleriyle uğraşırken kraldan ocakta pişen pankeklere göz kulak olmasını ister. Kral düşüncelere dalıp gider ve kadın döndüğünde pankekleri kömüre dönmüş halde bulur. Bir uyku sağlığı uzmanının, dalgın kralın dikkatsizliğinin aslında kendisinin önerdiği sekiz saatlik uykuyu alamamasına bağlı uyku yoksunluğundan ileri geldiğini iddia etmesi ne kadar sürer? Doğru düzgün uyusaydı, daha iyi bir iş çıkaracaktı ve İngiltere'yi hâlâ *Bake Off*'lar* ile düzeltmeye çalıştığı yanık pankek mirası ile başbaşa bırakmayacaktı.

* İngiltere'de 2010'dan bu yana televizyonda yayınlanan yemek yarışması. *–çn*

# 2

# Uykunun Kaçması

Uyku çalışmaları on dokuzuncu yüzyılın sonlarında başladı, Birinci Dünya Savaşı'yla sekteye uğradı ve daha sonra yirminci yüzyılda, özellikle 1960'lardan itibaren hızlanarak yayıldı. Elektroensefalografi, yani beyindeki elektriksel potansiyellerin ölçümü uyku sırasında nöral aktivitenin farklı aşamalarını ayırt etmeyi sağladı ancak hiçbir kuram bunların neyi temsil ettiğini yeterince açıklayamadı. Uykunun hızlı göz hareketi aşaması (REM) ile rüya görme arasındaki bağlantının 1950'lerin başında geniş çapta duyurulması bir yığın yeni araştırmayı ve finansmanı teşvik etmiş olsa da rüya görme 80'lerin başında artık gündemin merkezinde yer almıyordu. Vurgu psikolojik olgulardan tamamen fiziksel gibi görünenlere doğru kayarak vücut saati, uykunun ve uyku bozukluklarının nöral ve nörokimyasal temeliyle uyku sırasında solunumun geçici süreyle durması anlamına gelen apnenin incelenmesi ve tedavisi üzerine araştırmalara odaklanacaktı.[7]

İçerdiği birçok farklı araştırma alanıyla günümüz uykubilimi karmaşık bir alan olsa da, erken dönem çalışmalarla kıyasladığımızda iki özelliği öne çıkıyor. İlk olarak, uyku bireyin deneyimi olmaktan çıkarak nesnelleştirilmiş, dışsal bir nesne haline gelmiştir. Günümüzde uyku dergileri hastaların sözlerini alıntılamaz ve uyuyamama "insomnia" gibi etiketlerle anılan

deneyimler, kişinin onları gerçekte nasıl tanımladığına nadiren bağlıdır. Tarihçi Kenton Kroker, uykunun gitgide nasıl bireyden alındığını ve iç gözleme atıfta bulunmadan manipüle edilebilecek ve parçalanıp incelenebilecek yeni bir yapıya dönüştürüldüğünü vurgulamak için uykubilim üzerine yaptığı çalışmasına *The Sleep of Others* [Başkalarının Uykusu] adını vermiştir.[8]

İkincisi ise, 1920'lerin sonlarından itibaren uyku araştırmaları eskisinden çok daha fazla şekilde ekonomik pazarın oyuncusu haline gelecekti. Araştırma, işçilerin ve askerlerin etkinliğini ve üretkenliğini en üst düzeye çıkarmak amacıyla önemli ölçüde iş dünyası ve ordu tarafından finanse edildi ve halen de ediliyor. Tarihçiler muhtemelen sadece bir ya da iki yüzyıl öncesine dayanan tek fazlı uyku fikrinin bile nispeten yeni bir icat olduğunu söylüyor. Kuralcı uyku kavramları 1840'larda fabrika gününün yaşama geçmesiyle Sanayi Devrimi sırasında ve sonrasında yaygınlaştı.

İşçilerin eskiden on iki ila on altı saat arasında çalışması beklenirken yirminci yüzyılda birçok Batı kültüründe sekiz saatlik işgününe geçildi. Sekiz saatlik işgünü elbette göreceli lükstür ve dünya nüfusunun çoğu hâlâ bundan çok daha uzun süre çalışıyor. Çalışma ve dinlenme süreleri herkesin iyi oluşuna ilişkin kaygıyla değil, yeni teknolojilerin getirdiği fabrika programlarının ve üretim süreçlerinin talepleri doğrultusunda belirlendi. Sürekli ve kesintisiz performans işçilerin arzu etmeye mecbur tutulduğu bir ideal haline geldi.

Yirmi dört saat üretim gerektiren petrol ve çelik gibi sanayilerin büyümesi, etkin bir şekilde çalışmalarına yetecek süre uyumuş işçilere ihtiyaç duyuyordu. Sanayinin ilerlemesiyle birlikte uyku, çalışmanın bir tamamlayıcısı kabul edilerek ölçülür oldu ve gereken asgari sürenin dikkatlice hesaplanması gerekiyordu. Yirminci yüzyılda uykubilimin kurucularından biri olarak yaygın kabul gören Nathaniel Kleitman, kapsamlı akademik çalışması *Sleep and Wakefulness*'ı [Uyku ve Uyanıklık] 1939'da yayımlayacak, ardından da bu çalışmayı popüler *American Business* dergisi bir özetle takip edecekti.[9] Kleitman'ın

Şikago Üniversitesi'ndeki araştırması, büyük ölçüde daha üretken işçiler tasarlamaya hevesli kurumsal sponsorlar tarafından finanse edildi; hatta yerel et işletmesi Swift and Co. sığır dolu mideyle daha iyi uyuyacaklarını göstermek üzere çalışsın diye Kleitman'a on bin dolar bağışlayınca, Kleitman beş haftalık bebeklere saf sığır eti püresi bile yedirdi.

Uyku burada insanların yaşamlarını iyileştirmek amacıyla değil, üretkenliği artırmak veya ordu açısından bakıldığında mümkün olan en az uykuyla günlerce uyanık kalabilecek askerleri eğitmek amacıyla manipüle edilecek ve ustalıkla işlenecek bir şeydir. ABD Ordusu, Vietnam Savaşı sırasında birliklerini uyanık tutmak için büyük miktarlarda amfetamin dağıttı ve daha yakın zamanda ilaçlar ve elektrik stimülatörleri aracılığıyla uyku ihtiyacını geçici süreliğine ortadan kaldırmayı amaçlayan Sürekli Desteklenen Performans projesini başlattı. Günümüzde pek çok uykubilimci, bu tür sponsorlardan para çekleri almaktan ve banka yöneticileri için daha az ayrıcalıklı çalışanların ve taşeron işçilerin asla hoşnut kalmayacağı şekilde, en az dinlenme ve uykuyla nasıl en yüksek verim alınacağı üzerine atölyeler düzenlemekten oldukça mutlu.

En tarafsız ve iyi niyetli uyku araştırmaları bile, sanki insanlar nihayetinde mümkün mertebede verimli bir şekilde işlev görmesi gereken –ya da öyle olmalarına izin verilmesi gereken– işçilermiş gibi, "optimal performansı" bir kriter olarak öne sürüyor. Sekiz saat uyumazsanız iyi bir gece uykusunun zahmetsiz hale getirebileceği fiziksel ve bilişsel görevlerde başarısızlık elde ederek düşük performans gösterirsiniz. Düşük performans kavramının kendisinin bir ölçüt olabileceği fikriyse akla hayale sığmaz görünüyor.

*

Uykuyu bireyin kendi deneyimi olmaktan çıkarmaya gelince, bu insomnia hastalarının aşina olduğu bir şeydir. Beyin dalgası kalıplarını, nefes alıp vermeyi, kalp atım hızını, göz hareketini ve kas etkinliğini izlemek için kablolar bağlayan teknisyenler,

üç saat diye şikâyet edilen uykunun aslında beş veya altı saat olduğunu gösterebilir. Evde kullanılan takip cihazları, uyanık geçirilen zamanın kişinin sandığından çok daha az sürdüğünü gösteren benzer tutarsızlıklar gösterebilir. Ama zaten burada tamamen farklı iki zamanla karşı karşıya değil miyiz?

Cihazın hesaba katmadığı şey, saat zamanı ile öznel zaman arasındaki farktır. Bir ölçüm cihazı kişinin ne kadar süre uyanık kaldığını kaydedemez. Uykubilimciler bize gülümseyerek, insomnia hastalarının uyanık kaldıkları süreyi neredeyse her zaman olduğundan fazla tahmin ettiklerini söylediklerinde, bu bir hatadır, çünkü burada kullanılan iki ölçü kıyaslanamaz.[10] Kişi uyanık kaldığını düşündüğünde aslında uykuda olduğuna, uykunun belirli evrelerinde mikro uyarılmaların yüksek sıklığının kendisini yanılttığına ikna edilebilir ancak bu, sorunun üstünü örtmektir. Uykubilimcinin öznel zamanı ölçecek bir cihazı yoktur çünkü bu, tanımı gereği bizim deneyimlediğimiz ve dakikaların saatler, saatlerinse sonsuz günler gibi hissedilebildiği zamanlardır. "Uyku durumunun yanlış algılanması" gibi kulağa bilimsel gelen etiketler bu acizliğin sadece semptomatik bir göstergesidir. İnsomnia hastası ile uykubilimcinin "uyku" kelimesiyle kastettikleri şey aynı değildir.

Bir hasta, birkaç yıl boyunca danıştığı doktorlara ve uyku uzmanlarına yaptığı çok sayıda ziyareti anlattı. Sonunda bir geceyi uyku laboratuvarında geçirebildiğinde, aslında yaklaşık altı saat uyuduğunu ve bitmek bilmez bir gece uyanıklığı gibi görünen şeydeki umutsuzluğunun asılsız olduğunu öğrendi. Ama bunun söylenmesi yararsızdı. Onu rahatlatmak yerine sadece endişesini artırdı. Duygularını tarif ederken, onun için önemli olanın sadece uyuyabilmek değil, uyumadığının *farkına varılması* olduğu ortaya çıktı. Bekâr bir anne tarafından büyütülmüştü ve on yaşındayken annesinin hayatına bir erkek girdiğinde, uyanık yatarken çaresizce onların seks yaptıklarına dair sesleri duymamaya çalışırdı. Bu örnekteki sessizlik herhangi bir dış gürültüden daha korkunçtu, çünkü söz konusu kişi sessizliğin her an bozulabileceğini tahmin edebiliyordu.

Yatakta yatarken aklına gelen düşmanca düşünceleri uzaklaştırmaya ve bastırmaya çalışıyordu. Ayrıca sevmesi gereken birine karşı olumsuz duygular besleyebildiği için kendini suçluyordu. Sonunda okumak için evden ayrıldığında uyuması kolaylaştı ve uykusuzluk sorunu ancak yıllar sonra, yeni partneri önceki ilişkisinden olan oğluyla birlikte yanına taşınınca su yüzüne çıktı. Şimdi geç çocukluk döneminin üçgeni yeniden kurulmuştu: Bir erkek ve bir kadın birlikte uyurken bir çocuk bitişik odadaki yatakta yatıyordu.

Yaşadığı acı verici sürenin uzatılması saat zamanıyla, dakikayla veya saatlerle ölçülebilecek bir zaman dilimi değil, kendisini taşlaştıracak bir sesi bekleme zamanıydı. Bu, düşünceleriyle baş başa kaldığı, öfkeyle kendini suçlama arasında gidip geldiği bir zamandı. Kimse onun ne hissettiğini umursamıyor gibiydi, üstelik annesinin ilişkisi başladığında içinde bulunduğu korkunç duruma yeniden düştüğünü kabul edecek kimse de yoktu. Aslına bakılırsa çevrelerindeki herkes pek memnundu ve kendini değişen koşullar karşısında onlarla birlikte memnun olmak zorunda hissetti. Bunca yıl sonra danışmalarında, duygularının ve orada o sonsuz gece arafında yatmanın yaşattığı hislerin belirli bir düzeyde doğrulamasını bekledi.

*

Ölçmekten ziyade dinlemeyi önde tutan disiplinler, uyku sorunlarına hiçbir zaman kapsamlı bir açıklama getiremedi. Psikoterapilerde uyuyamama ilk başvuru nedeni sayılarak sunulması nadirdir, ancak sonradan sıklıkla uyku güçlükleri görünürlük kazanır. Yukarıda bahsettiğim vakada, çalışmamızın ilk birkaç ayında uyku güçlüklerinden hiç bahsedilmemişti. İnsomnianın ıstırabı göz önüne alındığında, bunun neden böyle olması gerektiği sorulması gereken bir sorudur. Uyku güçlüğü hakkında konuşabilmek için sadece doğru göstergelere mi ihtiyacımız var, yoksa tam tersine bu kaçınmada bir işlev söz konusu olabilir mi?

Çocuklarda uyku güçlükleri daha belirgindir çünkü muhtemelen çoğu vakada çocukları uyuyamadığında uyanan ebe-

veynlerdir ve sonrasında yardım isteyen de çocuk değil onlardır. Çocuğun sıklıkla ölümlülük veya bedenle ilgili kaygılar nedeniyle uykuya dalamadığını görürüz. Ölümün "uzun bir uyku"ya benzediğini öğrenmesinin üzerinden çok da fazla süre geçmemiştir ve "Nasıl uyuyayım ki," der, "ya hiç uyanamazsam?" Yirminci yüzyılın başlarında bile, çocukların ettiği yaygın bir uyku öncesi duasında "Uykumda öleceksem" ifadesi yer alırdı.[11] Ya da bebek bezini bırakma döneminde yatağı kirletme korkusu uyku sürecini engelleyebilir. Bir zamanlar "en yaygın çocukluk çağı uyku bozukluğu" olarak görülen yatak ıslatmanın kendisi de böylece ikincil bir "bozukluğa" neden olabilir.[12]

Prenses ve bezelye masalı, bu tür hassas ve geçici uyku bozukluklarının iyi bir modelini verir. Masalın zavallı kahramanı, yatağının altına yerleştirilen bezelye tanesi nedeniyle rahatça uykuya dalamaz, bu da esasen gerçek bir prenses olduğunun kanıtıdır. Yine de masalın altında şüphesiz cinsel uyanışın anlatısı vardır: Bezelye şeklindeki küçük nesne onu gece uyanık tutar ve bunu hissetmenin heyecanı ya da bunun yarattığı suçluluk bir şekilde ele alınırsa uyku gelecektir. Masal gerçekten de bir prensle evlenmekle, dolayısıyla da eş fikrinin bezelyenin yerini alabileceğiyle sona erer.

Her türden travmatik deneyim bir çocuğun sadece uykusunu engellemekle kalmaz, aynı zamanda onları panik içinde uyandırır. Dört yaşında bir kız çocuğu yatakta dimdik oturup çığlıklar atıyor, annesi koşup onu tuttuğunda bile kollarını yırtıyordu. Erken çocukluk döneminde sıklıkla görülen bu gece terörlerinde (uykuda korku), kriz uyanma anından sonra da devam eder ve çocukla ilgilenenin sunduğu hiçbir rahatlatma, gözleri açık olsa bile hâlâ travması sürmekte gibi görünen çocuğa birkaç dakika boyunca etki etmez. Bu vakada, uyku bozukluğunun kaynağı aşikâr gibiydi: Kız iki yıl önce acilen hastaneye kaldırılmıştı, hemşireler o korku ve acı içinde çığlık atarken her iki koluna da zorla birer kanül takmaya çalışmıştı. Daha sonraları, gece teröründeyken onlar yine oradaydı, kanülleri kollarından sökmeye çalışıyorlardı.

Bu tür düzenli ve açıkça tanımlanmış uykunun bölündüğü vakalar, yaşamın sonraki döneminde kuraldan çok istisnadır. Çocuklarda sağaltıcı müdahale olsun ya da olmasın, genellikle vakalar hızla çözülür; ancak ebeveynin endişeleri çocuğun endişeleriyle birleştiğinde daha dirençli seyrettikleri görülür. Örneğin ebeveynlerin çocuk ilk yaşını çoktan geçmiş olsa bile, ölmediğinden emin olmak için uyuyan çocuğu kontrol etmesi çok yaygındır. Benzer şekilde yatak örtüleri, sanki ebeveynin lekelenme ve kir konusundaki paniğinden ayrı tutulamazmış gibi, herhangi bir kötü koku ya da bedensel kalıntının izi için dikkatle incelenebilir.

Yine de, çocuğun uykuya dair bulgularının zamanla, çocuk kendisini endişelendiren soruları ayrıntılandırmanın başka yollarını buldukça düzeldiği örnekleri tekrar tekrar görüyoruz. Oyun oynamak, bir şeyler okumak, resim yapmak, hayal kurmak ve konuşmak uykuyu kuşatan korkuları ve endişeleri sembolize etmek ve kaydetmek için potansiyel yollar sunar. İkinci ve üçüncü yaşta uykudan önce ritüellerinin oluşması belki de bu sorunların en belirgin tedavisidir; sanki çocuk tekrarlayan ve sıralı davranışları psikolojik ve fizyolojik zayıflığın en üst noktasına, uyanıklık ile uyku arasındaki geçişe yerleştiriyormuş gibidir.

İnsomnia yetişkinlerde daha karmaşık seyretme eğilimindedir. Aniden ortaya çıkmasının daha sonra çözülebilecek tek bir nedene açıkça bağlı olduğu durumlar olsa da, çoğu zaman kronik zorluklarda birden fazla etmen rol oynar. Birçok farklı sorun konsolide gibi görünen bir semptomun içine çekilir. Burada doğrudan yaklaşımlar genellikle sonuç vermez ve uykusuzluk ortadan kalktığında, klinisyenler bunun anlık bir aydınlanma veya içgörüden ziyade, geriye dönük bir algının sonucu gerçekleştiğini bildirir. Hasta bir gün tuhaf bir şekilde artık çok daha iyi uyuduğunu söyler.

Daha önce tartıştığımız vakada, uykusuzluğun başlangıcını yeni ev üçgeniyle ilişkilendirmek çok önemliydi ve hastanın geçmişinin keşfedilmesine yol açtı ancak hastanın çektiği uyku güçlüğünde mucizevi bir değişiklik yaratmadı. Bu değişiklik

epeyce sonra, hasta biyolojik babasıyla ilişkisine dair sorunla başa çıktığında mümkün oldu. Babasını sadece birkaç kez görmüştü, daima annesinin, onun da acımasız ve umursamaz görünen bir adamı kınayan görüşünün tarafını tutmuştu. Babasının çaresiz bir hastalıktan ölmek üzere olduğunu öğrendiğinde, onu ziyaret etme fırsatı vardı ama gitmemeyi tercih etti; ancak ölümünden sonra bu kararından şüphe etmeye başladı. Annesi haklı mıydı? Ne de olsa "var olma sebebimin yarısı" dediği bu adama bir görev borcu yok muydu?

Sanki ihmalinin bedelini ödemek zorundaymışçasına, uyuyamayışının o korkunç gece boşluğu onun için cezaya dönüşecekti. Vaka uyku sorununda nasıl birkaç etmenin birden rol oynadığını açıkça gösteriyor: Uyuyamaması bir bakıma çocuklukta gece uyanık kalıp annesi ile partnerinden gelebilecek seslere endişeyle kulak verme durumundan doğmuş ama sonradan başka bir işlev görmeye başlamıştı. Bu uyuyamama kendini suçladığı ve bunların yol açtığı zararları tutan bir muhafaza gibi farklı acı, şüphe ve üzüntü biçimlerinin matrisine dönüşmüştü.

Uykuya ilişkin kuralcı görüşlere ayrıcalık tanıyan bir toplumda uyuyamanın bu bireysel, özgül nedenlerine yönelik bir duyarlılık bulmak giderek güçleşiyor. Ne kadar uyumamız gerektiğinin söylenmesi gibi, bilgisayarlarımızın mavi ışığından kötü uyku zamanlamamıza ve tükettiğimiz kafeine kadar, bizi uykudan alıkoyan şeyin ne olduğu da sıkça söyleniyor. Bu bilgilerin bir kısmı –önerilen tedavilerden bazıları gibi– şüphesiz yararlıdır, bununla birlikte gerek bireysel yaşamların anlatısını gerekse bunun her bir kişinin uyku ile ilgili zorluğunun nedenlerini açıklığa kavuşturabilme fırsatını kaçırıyoruz.

*

Son on yılda buna yeni bir cila eklendi. Üretkenlik ve etkinlik uyku araştırmalarının temel odağı olmaya devam etse de, uyku yoksunluğunun vücut sağlığı üzerindeki etkilerine giderek daha fazla dikkat çekiliyor. Kanser, kalp hastalığı, şeker hastalığı ve endokrin sorunlarının tümü yetersiz uykuyla ilişkilendiri-

liyor ve uyku yoksunluğu tıpkı bir zamanlar kalp hastalığı için dendiği gibi "sessiz katil" olarak tanımlanıyor. Bu iddialardan bazıları ikna edici ve araştırmalar inandırıcıdır, ancak buradaki ilginç nokta sağlığın üretkenliğe dair bildik zorunlulukla nasıl da kolayca birleştirilebildiğidir.

Hayatta kalmaya bugün kişisel bir seçim, sürekli üzerinde çalışmamız gereken bir görev gözüyle bakılıyor, o kadar ki artık bir zamanlar iş bakımından üretkenlik nasıl bir görev veya bunun çıktısı ürün idiyse, var olmak da artık öyle. "Mümkün mertebe üretkenlik" ile "İmkânların elverdiği ölçüde uzun süre hayatta kalmalısın" ifadeleri gün geçtikçe tıpatıp aynı anlama gelmeye başlıyor. Bununla birlikte sağlık ile hastalık arasındaki fark, doğru ile yanlış arasındaki farka giderek daha da benziyor, böylelikle rahatsızlıktan kaçınmak ve hayatta kalmak ahlaki bir değer kazanıyor.

Bir uyku sağlığı uzmanı uykunun sizi zayıf tutacağını, önlenemez yeme arzunuzu dizginleyeceğini, kanserden ve bunamadan koruyacağını; kalp hastalığı, felç ve şeker hastalığı riskinizi azaltacağını ve sizi daha mutlu, daha dürüst –evet, ciddiyim– ve daha az endişeli hale getireceğini söylerken, bunun en iyi tarafının tamamen ücretsiz oluşu diye de ekliyor.[13] Ancak sorun şu ki, yalnızca ücretsiz olma potansiyeline sahiptir; yani şayet dünya nüfusunun yüzde 95'inden fazlası gibi geçim mücadelesi verip uzun saatler boyu çalışmak zorunda, sevdikleriniz için ve işvereninizin taleplerinden ötürü endişelenmek ve sadece temel olanaklara erişebilmek durumunda değilseniz. Pek çok uyku sağlığı uzmanı yalnızca ayrıcalıklı bir seçkinler grubuna; sıcaklık kontrolü hassasça yapılabilen kendi yatak odasına ve ortamı kişisel biyolojik saatine göre ayarlayacak, kendisini sabahları daha mutlu ve daha umutlu hale getirecek yapay mavi ışık patlamalarıyla uyandıracak yazılıma erişebilen bireylere uygun tavsiyelerde bulunuyor.

Peki fakir insanlara zenginler gibi uyumaları için baskı yapmak, onların uykusunu daha iyi hale getirecek mi? Neredeyse 50 bin çalışanı bulunan ABD'li sigorta devi Aetna'nın, giyilebilir bir

uyku takip cihazına dayanarak daha fazla uyku için çalışanlarına ikramiye vermesi kulağa iyi bir haber gibi gelebilir ancak bu, ikramiye alamamanın ne anlama geldiğinin insani maliyetlerini ve ödül sistemlerinin getirdiği baskıları hesaba katmayı ihmal ediyor. İşçilerin en az yedi saat uyumayı yirmi kez başarırlarsa gece başına 25 dolar ikramiye alması daha fazla uyuma, daha fazla kazanma, iş arkadaşları kadar kazanma baskısının altına girme ve işveren tarafından gece bile takip edildiği demek değil de nedir? Eğer uyumakta güçlük çekiyorsanız endişelenmeyin çünkü uyku takip cihazınız insomnia hastalığınızı tespit ettiğinde, akıllı telefonunuz aracılığıyla sağlıklı bir şekilde uyumanıza yarayacak bilişsel terapi alabilirsiniz.

Geleceğin bu pazar odaklı vizyonunda, bazı uykubilimciler arabalarda alkolölçerlere benzer uykuölçerler bulunmasını, tarayıcının gerekli uykuyu almadığınızı tespit etmesi halinde yola çıkmanızı engellemesini savunuyor. Her iki yetişkinden birinin gerektiği gibi uyuyamadığı doğruysa, bu yöntem küresel kirlilik konusunda harika sonuçlar doğurabilir, ancak elbette arabası çalışmayı reddedecek olursa kişinin hissedeceği öfke ve hayal kırıklığının etkilerini göz önüne almakta başarısız kalır. Pek çok trafik kazası gerçekten yorgunluktan kaynaklanıyor olsa da, özellikle sahibi için arabasının ne anlama geldiğini düşündüğümüzde, araba yoksunluğunun yol açabileceği şiddeti görmezden gelmek pek akıllıca sayılmaz.[14]

Ayrıca burada kısa bir ara verip ilkbaharda saatler ileri alındığında yaşanan saat değişimini, bunu izleyen pazartesi sabahı araba kazalarında kaydedilen önemli artışa bağlayan epidemiyolojik veriler üzerinde düşünebiliriz. Acaba bunlar, bir saatlik uyku kaybından kaynaklanan yorgunluğun, dolayısıyla da aracın kontrolünde zayıflamanın mı, yoksa tam tersine kişinin yanlış zamanda uyandığında ya da değerli uyku zamanının çalındığını hissettiğinde artan öfkesinin, sinirliliğinin ve hayal kırıklığının mı doğrudan sonuçlarıdır? Saat değişikliğine ilişkin insani deneyim kesinlikle buradaki denkleme dahil edilmelidir.

# 3

# Tek Fazlı Mı, Yoksa İki Fazlı Uyku mu?

Şimdilerde uykunun kurallarını koyan performans ve üretkenliğe ilişkin bu vurgunun, Sanayi Devrimi'nden önce toplumu düzenlediği varsayılan gece ve gündüz döngülerinin yerini aldığı genel kabul görüyor. Bu aynı zamanda iki zaman biçiminin birbirinden ayrıldığı andır. Sosyal tarihçi E. P. Thompson'ın öne sürdüğü gibi, Sanayi Devrimi sırasında zaman, geçirilecek bir şey olmaktan ziyade *harcanacak* bir şeye dönüştü: Para birimi haline geldi.[15] Sanayi öncesi dönemde, çalışma düzeni belirli görevler etrafında odaklanan yoğun emek ile tembellik arasında gidip gelirken, Thompson şimdi bunun sonlu görevlerden uzaklaşarak, doğrudan zamana –boşa harcanamayacak zamana– doğru yönlendirildiğini düşünüyordu.

İnsanlar artık bir ve aynı zamanı paylaşmıyorlardı, çünkü şimdi işçinin zamanı ile efendinin zamanı arasında bir fark vardı. İşçilerin dinlenme zamanı efendinin kaybettiği zamandı. İşçi fabrikada olmadığında, bu efendinin harcanmış zamanıydı; bu bölünme bizzat işçinin kendisi tarafından da içselleştirilecekti. Tek tip çalışma saatleri ve zamanın parasallaştırılması, meydanlardaki saat kulelerinin yanı sıra çalışma süresi ölçüm

cihazlarının yaygınlaşmasıyla da vurgulanacaktı. Sanayinin zamanı, mükemmelleşmemiş olsa da gelişmekte olan kapitalizmin zamanı, saatlerin değişmesi anlamına geliyordu: Bu, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında ve yirminci yüzyılın başlarında pek çok ülke tarafından benimsenen yaz saatine geçişte bir saat kaybetmekten ziyade, zamanın kendisini deneyimleme yolunu kaybetmeye benziyordu.

Günümüzün insomnia hastalarına uyanıklık sürelerini olduğundan fazla tahmin ettikleri söylendiğinde, tam da bu zaman uyuşmazlığının bir biçimiyle uğraşıyor değil miyiz? Burada biri baskın ve "doğru", diğeriyse bireysel algının belirsizliklerine bırakılmış iki zaman söz konusu. Ne de olsa bu, iki söylemin, iki farklı görme ve dünyada var olma biçiminin çatışması. İster eğitimsiz ve yanlış yönlendirilmiş bir hasta ister olgun ve rasyonel uyku uzmanı açısından bunu ne kadar cilalarsak cilalayalım, bu aslında kölenin zamanıyla efendinin zamanı arasındaki farktır. Toplumda doğru bir şekilde işlev göstermek için efendinin zamanına sadık kalmamız gerekir.

İki zaman arasındaki bu bölünme, gerçekte çoğu zaman toplumsal ve politik bölünmelerin bir simgesi olmuştur. Walter Benjamin,* *Pasajlar* adlı eserinde Paris'teki Temmuz devriminin şiirsel bir tasvirinden alıntı yapar: "Kim inanırdı! Derler ki, zamana karşı öfkeli, / Yeni Yaşua'lar gelip dikildi her kulenin dibinde, / Ve asıldılar akrebe yelkovana saat dursun diye."**,[16] Yazar, bunun ayaklanmanın benzersiz bir özelliği olduğunu iddia eden bir not ekler: "Halkın kamusal anıtlara karşı gerçekleştirdiği tek vandalizm eylemi. Ama ne vandalizm! Yirmi sekizinci günün akşamında kalplerin ve zihinlerin durumunu ne kadar iyi ifade ediyor!" Devamındaysa bu eylemin "aynı saatte, şehrin farklı yerlerinde" gözlemlendiği ve bu nedenle "münferit bir heves" değil, "yaygın, neredeyse genel bir duygu" olduğunun kabul edilebileceğini okuruz.

* Alman düşünür ve kültür eleştirmeni Benjamin'in 1929-1940 döneminde kaleme aldığı, 19. yüzyıl Paris'ine ve şehrin demir ve camdan mamül arkatlarına (sıra kemerler biçimindeki pasajlarına) ilişkin hacimli, bitmemiş eseri. Ölümünden sonra pek çok dilde yayımlanmıştır. *–çn*

** *Pasajlar*, Yapı Kredi Yayınları, çev. Ahmet Cemal. *–yhn*

Bu zaman bölünmesi, aynı zamanda kabaca yirmi dört saatlik bir döngüde ilerleyen içsel sirkadiyen ritmin düzenlediği döngüyü, yani biyolojik saati belgeleyen bazı uyku çalışmalarına da işaret eder. Işık, sıcaklık ve sosyal etkileşim gibi *zeitgeber** diye bilinen dışsal ipuçları biyolojik saatin kurulmasına ya da "senkronize edilmesine" yardımcı olur; gece vardiyasında çalışmanın ve farklı saat dilimleri arasında uçmanın uykumuz üzerinde bu denli zararlı etkisi olabilmesi bundandır. Gün ve gece boyunca günlük zirvelerin ve düşüşlerin grafiklerine baktığımızda, sanki başka bir zaman yokmuş veya mümkün değilmiş gibi, insan yaşamının genellikle "çalışma" ile "uyku" arasında bölündüğünü görürüz.

Fransızlar "*Métro, boulot, dodo*", yani "Metro, iş, uyku" tabirini cansız, otomatik bir varoluşu belirtmek için kullanırlar; halbuki örneğin şekerleme yapma alışkanlıklarını veya uyku düzenlerindeki çeşitlilikleri hiç hesaba katmayan günlük ritim grafiklerinin varsaydığı şey tam da böyle bir varoluştur.[17] Günün çalışma ve uykuya bölünmesi elbette tam da fabrika sahiplerinin başlattığı şeydir ve insan gününün daha karmaşık gerçekleriyle eşleştirildiğinde bu tür sonuçların nasıl ortaya çıkacağı merak konusudur. Ne de olsa, özellikle kimyasal geçişlerin kullanımı yoluyla daha fazla zaman yaratmaya çalışmak olağandır; işgününün sonunu işaretleyen bir içki veya çoğumuzun uyanıklıkla uyku arasındaki sınır uykusuyla tanıştığı eşikte bir içki, ki genellikle bunun uğruna gittikçe daha geç vakte dek ayakta kalınıyor.

Bir hasta bu özel marjı gece geç saatlerde değil de, sabahın erken saatlerinde nasıl yarattığını açıklamıştı. Sabah saat üçte kasten uyanıp tekrar yatmadan önce günlüğünü yazıyor, atıştırıyor ve okuyordu; daha sonra da bu uygulamasından tamamen habersiz ev arkadaşlarıyla birlikte her zamanki gibi yedi buçukta uyanıyordu. Onların bunu bilmeyişinden hoşnutluk duyuyordu, âdeta ikili hayat, kendi deyimiyle "başka kimseye ait ol-

* (Alm.) "Zamanı veren" anlamındaki bu kelime fizyolojide, canlının biyolojik saatini ayarlayacak uyarıyı sağlayan çevresel etmen anlamında kullanılan bir terimdir. *–çn*

mayan bir zaman" yaratmış gibiydi. Ne kadar çok başkalarının programlarına ve önceliklerine bağlı kalır ne kadar çok onların zamanına uygun yaşarsak, yalnız geçirilen zamanın bu cazibesi o denli önem kazanır ve bir kez yaratıldıktan sonra, artık özel bir değer kazanan çeşitli etkinliklere evsahipliği yapabilir.

Bu zamanlar uyku-uyanıklık döngülerimize katkıda bulunan biyolojik saatlerle çelişebilir, aynı şekilde geç kapitalizmin uyku gereksinimlerine de aykırıdır. Biyolojik saatlerin keşfi kendi içinde modern piyasayla tutarlıydı, çünkü vücudun sadece güneşin doğuşuna ve batışına bağlı kalmadan bir zamansal sıralamayla ilerlediğini göstermişti. Bu, söz konusu biyolojik saatlerin bir işçinin üretkenliğinin iyileştirilmesi bağlamında araştırılabileceği anlamına geliyordu ve tamamen içsel saatin kendisiyle onu ayarlamaya yardımcı çevresel ipuçları –*zeitgeber*'ler– arasındaki ayrımda da benzeri gözlemlenen, bireysel beden ile toplumsal beden arasında kopukluğun varlığına işaret ediyordu.

Tarihçiler, biyolojik saatlerin on dokuzuncu yüzyılda kısmen yapay aydınlatmanın her yerde kullanılmaya başlanmasının etkisiyle hafifçe kaydığını iddia ediyor.[18] Dolayısıyla beden dışarıdan müdahaleye açık hale geldi, ayrıca teknolojiyle ilişkimizden bahsederken kullandığımız dilin nasıl kendimiz için de geçerli kılındığını da fark edebiliriz: Tıpkı bir saat veya bir sayaç gibi, biyolojimiz de "sıfırlanabilir". İlginç yanı şu ki, uyku-uyanıklık döngüsü en iyi bilinen fizyolojik ritim gibi görünse de, bir gün boyunca en yüksek ve en düşük değerler arasında salınan yüzlerce vücut işlevi mevcuttur ve son araştırmalar vücudun hemen hemen her hücresinin bir tür zaman ölçümüyle çalıştığını göstermiştir.

Mantıken piyasanın uyku zamanına hücum etmesi gerçekten kaçınılmazdı. İnsan yaşamının üçte birini doldurduğu farzedilen uykunun parasallaştırılmadan kalması mantıklı değildi; nitekim uyku iksirleri ve ilaçları satmaya dair eski uygulamalar on dokuzuncu yüzyılın sonları ve yirminci yüzyılın büyük işi haline gelecekti. Teknoloji, ilaç ve yatak firmaları, ürünleri için

reklam kampanyalarına büyük yatırımlar yaptı. Yeni algoritmalar ve uyku takip cihazları uykuyu ve kalitesini ölçmeyi vadediyor ve biz de gündüz etkinliklerimiz kadar gece performansımız hakkında da endişelenmeye teşvik ediliyoruz. Uyku ile belleğin güçlendirilmesi ilişkilendirildiğinde, bunu daha sonra inceleyeceğiz, uykuda geçen zaman tam da bunun için kullanılabiliyordu ve çalışanın uykusunda ustalaşabileceği kelime ve bilgileri tekrarlayan uykuda öğretme cihazları bir zamanlar yaygın kullanım için pazarlanıyordu.

Takip, ayrıca gözetleme meselesi kendimizi yönetmemize ve geliştirmemizi sağladığından, genellikle iyi huylu kabul edilir. Yeni yataklardan bazıları, sahibinin uykusuyla ilgili verileri toplayacak teknolojiyi yapılarında barındırır ve çoğu kez piyasanın değer boyut denklemini de izler. Tıpkı bir Big Mac'in basit bir hamburgerden daha iyi olması gibi, yeni yataklar da ikili, üçlü ve dörtlü köpük ve kumaş katmanlarıyla geliyor. Masalda yatakların çoğaltılması kraliyet soyu testinin tuhaf ve rahatsız edici bir parçasıyken, günümüzde iyi bir gece uykusu için fazla büyütülmüş gereksinimine dönüşüyor.

*

On dokuzuncu yüzyılın başlarından itibaren uykuya ayrılan zaman gitgide daha sabit hale gelirken, uykunun biçimi de sabitlenir oldu. Tarihçi Roger Ekirch, etkili bir makale dizisinde ve *At Day's Close* [Günün Sonunda] adlı kitabında, bu dönemden önce insan uykusunun temel biçiminin iki fazlı olduğunu ileri sürmüştür. Konsolide uyku yerine, insanlar önce ilk sonra ikinci uykuyu dalıyordu. Akşam dokuz ya da on civarında yatıp gece yarısına ya da gece saat bire kadar uyurlar, sonra sabaha kadar sürecek ikinci uykuya dönmeden önce bir ya da iki saatliğine kalkarlardı; bu dönem "seyretme" olarak bilinirdi, "bakma" değil de daha çok "uyanık olma" anlamına gelirdi. Birinci ve ikinci uykuya başlama zamanları tarih boyunca ve coğrafyaya bağlı olarak değişse de, iki fazlı biçim aşağı yukarı sabitti.

Farklı kültürlerde ve zamanlarda, uykunun bu bölünmesi

farklı şekillerde yorumlandığı gibi, iki uyku arasındaki boşluğu doldurmaya yönelik etkinlikler de farklılaşırdı. Bu etkinlikler seks, dikiş nakış, yemek pişirme, rüyalar üzerine düşünme ve bir dizi başka ara doldurma âdetini içerebilir. Ancak kültürden kültüre, bölgeden bölgeye, "birinci" ile "ikinci" uyku arasındaki bu ayrımın çeşitlemeleri mutlaka ortaya çıkacaktır. Bazı kültürlerde insanların ilk uykuda sağ taraflarına, ikinci uykuda sol taraflarına yatmaları gerekiyordu, bu da kişinin yatağın "ters tarafından" kalktığı ifadesini doğurdu.

Birkaç yüz yıl içinde bu temel biyoloji bozulmuştu.[19] 1800'lerin ortalarına gelindiğinde, ikili uykuya yapılan atıflar azalmaya başladı ve konsolide uyku giderek norm haline geldi. Ekirch önce bunu yapay aydınlatmanın artışına bağlamıştı çünkü on yedinci yüzyılda şehir sokaklarında görülen kandillerin yerini önce gaz ve ardından elektrik lambaları almıştı. Bu teknolojik değişiklikler sadece mağaza ve işletmelerin daha geç saatlere dek açık kalabileceği anlamına gelmekle kalmıyor, aynı zamanda yepyeni bir gece kültürünün ortaya çıkabileceği anlamına da geliyordu. Tarihçiler, önceleri ilk uykunun ve daha sonra tek uykunun sınırlarını zorlayacak bu şehir yaşamının olağanüstü metamorfozunun haritasını çıkardı.

Yapay aydınlatma, aydınlık ile karanlığın kabul edilmiş çağrışımlarını baltalayarak yepyeni olasılıkların önünü açtı ve daha geç saatte yatmayı hem teşvik etti hem de kolaylaştırdı. 1730 ile 1830 arasındaki yüzyıllık dönem, gece etkinlikleri nedeniyle uyku saatlerinin değişmesinde kilit dönemdi. Londra'da 1736'da beş bin kadar yağ kandili, 1823'teyse kırk bin gaz lambası vardı; öte yandan Paris'te 1835'te ancak iki yüz adet olan gaz lambaları sadece dört yıl sonra yaklaşık on üç bin adede çıkmıştı. Lambalar "sokak lambaları" diye değil, aydınlık ve güvenlik arasındaki bağlantıyı gösterir şekilde "polis lambaları" diye anılıyordu, ancak gözetim fikri birden fazla anlam taşıyordu. Bu aynı zamanda hava karardıktan sonra diğer insanların evlerinin içine bakmak gibi yeni alışkanlıkların mümkün hale geldiği dönemdi. Kamusal ve özel lambaların yayılmasının aydınlatma üzerin-

de muazzam etkileri oldu: Basit bir gaz lambası, kandil ya da mumun yaklaşık on iki katı kadar ışık verirken, on dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru ortaya çıkacak elektrik ampulleri yaklaşık yüz kat daha parlaktı.

Çağdaş bir yazarın tabiriyle erken dönem "gecenin çocukları" genellikle aynı zamanda boş zamanları ve imkânları olanlarsa da, yeni kültürün hızlandırdığı toplantıların ve baloların ardında çok daha yaygın ve radikal bir değişim süreci işbaşındaydı.[20] Yeni aydınlatma teknolojileri mağazaların ve işletmelerin hava karardıktan sonra da açık kalabileceği anlamına geldiğinden, daha az ayrıcalıklı kesim genellikle daha geç saatlere dek çalışıyordu. Uyku yüzyıllar boyunca arınma ve dinlenme zamanı anlamında manevi bir değer kazanmışken, bu değerler aşındırılacaktı. Sanayi Devrimi'yle birlikte uyku, gitgide yenilenme için değerli ve belki de kişisel bir alan olmaktan çıkarak işte olmamak anlamına gelen bir zamana dönüşüyordu.

Ekirch bu toplumsal ve ekonomik boyutları, iki fazlı uykuyu kaybetmenin nedenlerine ilişkin açıklamasına ekledi; böylece nedenler kentsel aydınlatmanın yayılması ve iyileştirilmesiyle sınırlı kalmadı. İş kavramının nasıl anlaşıldığı konusundaki değişimler, vardiyalı çalışma ve çizelge kullanımının artışı, yeni teknolojiler ve bunların üretim süreçleri üzerindeki etkileri, zaman yönetimi kavramı ve endüstriyel kapitalizme uygun iş "etiği" kavramları, konsolide uyku modeline geçişin yaratılmasında beraberce etki gösterdi. Ekirch'e göre, özgün bir biyolojik sürecin insanın toplumsal değişimi tarafından çarpıtıldığı açıktı.

Ekirch, uyku araştırmacısı Thomas Wehr'in ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ndeki deneylerini öğrendiğinde, kendi tezinin biyolojik açıdan doğrulanmasını bulmuş gibiydi.[21] Wehr, deneklerini modern yaşamın yapay aydınlık-karanlık bölümlerinden izole etmiş ve içlerinden birçoğunun konsolide değil iki fazlı uyuduklarını tespit etmişti. Gönüllüleri on saat ışığa maruz bıraktıktan sonra onlara karanlık bir odada kesintisiz on dört saat geçirterek, kış mevsiminin gece-gündüz döngüsüne yakın aydınlatma koşulları yaratmaya çalışmıştı. Tıpkı Ekirch'in sa-

nayi öncesi dönem toplumları gibi, denekler ikinci bir uykuya dalmadan önce gece yarısından sonra iki ila üç saatlik bir süre boyunca beklendiği üzere uyanık kalıyorlardı. Uyanıklık ya da "seyretme" dönemi, Ekirch'in tarihsel araştırmalarında belirlediği esas suçlu yaygın yapay ışık ortadan kalkınca "kendiliğinden" oluşuyor gibiydi. Anlaşılan, konsolide uyku Sanayi Devrimi'nin bir ürünüydü ve iki fazlı uyku insan vücudunun özgün ritmiydi.

Bugün bu iddialar konusunda bazı tartışmalar var. İki fazlı uykunun on dokuzuncu yüzyıla dek birçok kültürde insan deneyiminin standart bir parçası olduğu yadsınamaz, ancak vücudun yapay ışıktan yoksun bırakıldığında iki fazlı uykuya geri dönüp dönmeyeceği o kadar da kesin değil. Wehr'in deneyleri bunu doğrular gibi görünüyorsa da, diğer araştırmacılar daha belirsiz sonuçlar elde etti, yine de tespit ettikleri uyku döngülerinin neredeyse tamamında kesintili uyku dönemleri öne çıkıyordu. Bununla birlikte bu araştırmanın çoğu bir fanteziye, insan vücudunun doğal durumunu bulmaya giden yolun onu izole etmekten geçtiği fikrine dayanıyor.

Uykunun özgün, ilkel ritmini keşfetmek amacıyla birey toplumsal bedenden koparılır. Mağarada, yeraltı sığınağında veya özel uyku laboratuvarında izole edilerek etkinlik döngüleri, vücut ısıları ve hormon seviyeleri gibi şeyler teknolojik yöntemlerle izlenir. Bu, fizyolojik süreçlere ilişkin çevresel ipuçları hakkında bazı önemli sonuçlar ortaya çıkarsa da, insanların yan yana veya birbirine yakın yaşadığı gerçeği göz önüne alındığında, bize "doğal" uyku hakkında çok fazla bilgi vermez; oysa göreceğimiz gibi uykuyu şekillendirmede güçlü etkileri olabilecek şey tam da bu yakınlıktır.

Bir bebek annesiyle uyuduğunda, nörokimyasal değişimlerden derin uyku süresine ve solunum davranışına kadar, uyku fizyolojisindeki temel değişkenlerin neredeyse tamamı farklılaşır. Uyuyanı aktif olarak yalıtmaya çalışan deneyler, II. Louis'nin ilk sözcüklerinin İbranice mi, yoksa Latince mi olacağını görmek için bebekleri insan dilinden yalıtmasına benziyor.

Buradaki hata, dilin –ve uykunun– başkalarıyla sosyal ilişkiler içerdiğini görmemektir. Uyku da tıpkı dil gibi, öğrenmemiz gereken bir şey olabilir. Zira çocukluğumuzda uyumuyor, daha ziyade "uyutuluyoruz" ve daha sonraları yetişkinliğimizde de giderek daha karmaşık şekillerde "kendimizi uyutmak" zorunda kalıyoruz.

# 4

# Uykuya Dalmak

Doğal iki fazlı uykudan konsolide uykuya geçişimizin öyküsü, insanların bir zamanlar doğayla uyum içinde yaşadığı özgün doğal yaşama ilişkin mevcut nostaljiye uyuyor. Ancak gerçekte mesele o kadar basit değil. Thompson'ın görev odaklı tarım toplumu tasavvuru belki de arzusunun tezahürüydü ve modern dünyanın ilk dönemlerindeki çalışma saati ölçme uygulamalarının varlığını kesinlikle hafife almıştı. Paul Glennie ve Nigel Thrift, ortaçağ sonu ve erken modern dönem dünyasında çalışma zamanı ölçümüne ilişkin özenli çalışmalarında, endüstriyel dönemin başlangıcından çok daha önce gündelik yaşamın nasıl da zamansal işaretlerle doldurulduğunu gösterir.[22] İbadethaneler, okullar, pazarlar, loncalar ve spor etkinlikleri, hepsi de tıpkı genişleyen posta ve ulaşım ağlarının yaptığı gibi bir şekilde günün saatlerini işaretleme işine giriyordu. Hatta at arabası kiralama, mesafeden ziyade süreye göre fiyatlandırılıyordu.

Benzer şekilde, yalnızca gece ve gündüz döngüsü tarafından yönetilen bir tarım toplumu fikri de sorgulanabilir. Ne de olsa bu tür toplumlar saatlerini sadece gün doğumu ve gün batımına göre ayarlamazlar; işçiler hasadı sabahın ilerleyen saatlerine kadar bitirmek için sabah 3'te uyanabilir. Gerçekten de bazı mahsuller, yaprakların yapışkanlığının arttığı ve baş edilmesinin

güçleştiği gün ortasından sonra kolayca işlenemez, tıpkı diğer bazı mahsullerin çiy nedeniyle gün doğumunda hasat edilememesi gibi. Mutlu tarım işçisinin gün doğarken horozun ötüşüyle uyanacağını, tarlada çalışacağını, ardından da dinlendirici bir uykunun tadını çıkaracağını hayal ederken, bir yandan da gerek horozların gece boyunca farklı şafakları işaretler gibi birkaç kez öttüğünü gerekse günün sonunda ekinlerin işlenmesinden onarımların yapılmasına, iplik eğirmekten yiyecek hazırlamaya ve temizliğe kadar birçok başka tür işin yapılması gerekeceğini de hatırlamalıyız. Yapay aydınlatmadan yüzlerce yıl önce, gün batımından sonra da çalışma devam ederlerdi.

Bunu söylemek sanayileşmenin, yapay aydınlatmanın ve erken kapitalizmin yeni iş etiğinin etkilerini küçümsemek anlamında olmayıp, bunların şüphesiz ki insanların zamanı deneyimleyişinde etkisi vardı, sadece gündüz ve gece döngüsü tarafından yönetilen daha erken bir tarım temelli uyum fikrini sorgulamaktır. Eleştirmen Jonathan Crary'nin, kapitalizmin dünyanın kendi ekseni etrafında dönüşüyle uyumlu olmadığına dair güzel bir deyişi vardır; fakat zaten kapitalizm öncesinde de öyle değildi.[23] Gece-gündüz döngüsü o dönemde belki dünyanın bazı yerlerinde daha sonra olduğundan daha önemliydi, ancak insanlar öteden beri çevreleriyle ilişkilerini yönetmek için kendi yapay ölçütlerini, hiyerarşilerini ve yasaklarını ortaya koyarak yaşam ortamlarıyla bağlantıyı koparmıştı. Saat zamanı ve zaman ölçümü uygulamaları, mevsimsel değişimin en temel gerçeklerinden bile anladığımız üzere, gece-gündüz döngüleriyle hiçbir zaman tamamen senkronize olmamıştır.

Zaman yavaş yavaş standartlaştıkça, gerçek yirmi dört saatlik günün yılda sadece dört kez meydana geldiği gerçeği çok az dikkat çekmiştir. Dünya'nın eliptik yörüngesi, Güneş'in etrafında dolaşırken değişen hızı ve yılın belirli zamanlarında Güneş'e yaklaşması mekanik saatin homojenliği karşısında yenik düştü. Zaman ölçümü uygulamalarının köklü tarihine ve saatlerin tarihi Sanayi Devrimi'nden daha öncesine dayanmasına rağmen, muhtemelen yeni zaman ölçümünün egemenliğini kuran, her

zamankinden daha hızlı bağlanabilirlik vaadiyle, on dokuzuncu yüzyılın telgraf iletişim sistemleri ve demiryolları olmuştur.

Bu yüzden modern "zamanlardan" bahsediyoruz: Bu, yerel güneş zamanlarının yerini zaman dilimlerinin ve ulusal ortalama saatlerin aldığı anlamına geliyor. Güneş zamanında, öğlen vakti güneşin meridyeni geçmesiyle belirlenirdi, bu nedenle de farklı yerlerde boylamsal konumlarına bağlı farklı zamanlar vardı. 1870'lerin ortalarına gelindiğinde, ABD'de yaklaşık yetmiş beş demiryolu zamanı kullanılıyordu ve genellikle aynı şehirde birden fazla zaman geçerliydi. Paralel zamanlar çok yaygındı, mahkeme saatleri ile demiryolu saatleri aynı caddede farklı zamanlara ayarlanmıştı. Alman yetkililer istasyon saatlerine biri yerel diğeri demiryolu saati olmak üzere iki ibre vermeyi dahi düşündüler. Bu uygulamanın benzeri Fransa'da, biri istasyonun içinde diğeri dışında olmak üzere iki saatle hayata geçmişti, hatta bazı istasyonlarda Paris saatine ayarlanmış üçüncü bir saat bile vardı.

Araba üreticisi Henry Ford, henüz fakir bir mücevher ve saat tamirciyken, biri yerel "güneş saati"ni, diğeri de "standart demiryolu saati"ni gösterecek iki kadranlı saat yapma fikrinin zihninde geliştiğini anlatır, sanki işlerin ilerleyebilmesi için coğrafi ayrımın hükümsüz kılınması gerekiyormuş gibi.[24] Bu kurnazca fikir, o zamanlar buluş gibi görünmüş olmalı ki Ford, "büyük ilgi çekmişti," diyor, ama bugün iki saat bileğe takılmaktan ziyade, sanki içselleştirilmiş gibidir. Üretkenliğimiz birden fazla efendiyi tatmin etmelidir, bu da, saatin asla durmadığı anlamına gelir. Crary'nin vurguladığı gibi, çalışıyor-çalışmıyor arasındaki eski ayrımın ötesine geçtik: Günümüz piyasasında ve aslında kişisel yaşamlarımızda artık gerçek bir dinlenme durumu kalmamıştır, duraklamaların yapay olarak oluşturulması ve bedelinin ödenmesi gerekir.

*

Sanayileşme ve işçilerin hayatlarını düzenleyip disiplin altına alan yeni çerçevelerle birlikte uyku, bir ucunda malların sürekli

üretimi için minimum gereklilikle diğer ucunda da çoğunluğun iyiliği için bir fedakârlık ilkesi arasındaki yelpazede yer almaya başladı. Birçok işveren ve çalışanın görüşüne göre, doğru bir iş ahlakını güvence altına almak için uykudan vazgeçilmelidir. Benjamin Franklin tarafından popülerleştirilen eski İngiliz atasözü "Erken yatıp erken kalkmalı"* ile Çinlilerin özdeyişi "Geç yatıp erken kalkmalı" kıyaslanabilir. Üstelik erken ve geçin ölçülmesi gece-gündüz döngüsünden ziyade, güneş zamanından farklı olan günü yirmi dörde bölen saatin etkilerine bağlı kalacaktır. Bu, muazzam yüzölçümüne rağmen dünyanın başka hiçbir yerinde 1949'da daha önce kullanılan beş zaman dilimini kaldırarak tek standart Çin saatine geçen çağdaş Çin'de olduğu kadar belirgin değildir.[25] Benzersiz Pekin Saati, zamanın siyasi bir amaca nasıl hizmet edebileceğini gösteren bir ulusal birlik metaforuydu.

Burada kaybolan elbette bireysel yaşamlardır. Batı'da yaşayan bizler akşamları bir servis sağlayıcıyla bağlantı kurduğumuzda ve kendimizi Hindistan veya Asya'dan biriyle konuşurken bulduğumuzda, bu çağrının bizim akşamımız onların sabahı olduğu için yurtdışından yanıtlandığı varsayımını yapabiliriz. Dış kaynak kullanımı küresel saat farklılıkları açısından anlamlıdır. Ancak çoğu kez telefonun diğer ucundaki kişi aslında daha baskın bir ekonomiye hizmet etmek ve orada kendilerine ödenen yetersiz ücreti kazanmak için gece ayakta kalan gece vardiyası çalışanıdır. Yerel ekonomiler kendilerini daha güçlü yabancı ekonomilere göre ayarlar ve bu dengesizlikte vücudun uyku ihtiyacı önemsiz görülür. Bazı uyku klinikleri bile vardiyalı çalışmanın olumsuz etkilerinin farkında olmalarına rağmen yurtdışına veri göndererek bu şekilde dış kaynak kullanır.

İki ünlü *Wall Street* filmi reklam sloganlarının bu sürekli kâr etme sürecini güzel bir şekilde yansıttığını görebiliyoruz. 1987'de afişler, finansal açgözlülüğe eşlik eden ahlaki yoksulluğa işaret eder biçimde "Her hayalin bir bedeli var" diyordu. 2014 tarihli devam filminde, reklam sloganı vurguyu herhangi

* Özgün hali, "Erken yatıp erken kalkan sağlıklı, zengin ve akıllı olur," şeklindedir. *–çn*

bir ahlaki sorudan uzaklaştırarak piyasanın gerçekliğinin basit bir onaylamasına kaydırıyordu: "Para asla uyumaz." Uykunun kişinin hayatının yaklaşık üçte birini alması beklenirken, para hepsini alır. Ayrıca kapitalizm hem bedenin hem de zamanın bu sömürgeleştirilmesini mutlaka içerir.

Eğer para asla uyumuyorsa, gündelik yaşamdaki molalar ve aralar ya vazgeçilebilir hale gelir ya da kendi içinde metalaştırılır. Bir kahve, bir çikolata ya da –yakın zamana dek– bir sigara, bunların tadını çıkarmak için harcanan zamana eşdeğer tutulur. Bu sürenin bedeli ödenmelidir, ancak bu sadece söz konusu ürünü satın almak anlamına gelmiyor, çünkü artık bu zamanı telefonlarımızı ve bilgisayarlarımızı kontrol ederek işle, hatta genellikle çoklu görevlerle dolduruyoruz. Herhangi bir gerçek duraksama imkânsız görünüyor ve günümüzün yapısındaki bu erozyon, sadece iki fazlı uykuyu yitirmekle değil, geleneksel gündüz uykusunun kademeli olarak ortadan kalkmasıyla da sonuçlanıyor.

Antropologlar ve sosyologlar, İspanyol *siesta*'larından* Japon *inemuri*'lerine** kadar, bu âdetlerin nasıl ortadan kaybolduğunu oldukça ayrıntılı bir şekilde belgeledi. İspanya'da hükümet 2006'da kamu hizmetleri ve devlet daireleri kapsamında işyerinde kestirmeyi yasaklamaya karar verdi; Japonya'da ise gündüz uykusu toplantılardan partilere kadar çeşitli yerlerde gitgide uygun görülmez oldu, hatta birçok yerde artık buna izin verilmiyor.[26] Çin'de öğle yemeği zamanında kestirmeye 1950'de anayasada yer verilmişken sonradan yasaklanmıştır ve öğle molasının süresi çarpıcı şekilde üç saatten bir saate düşürülmüştür. Buradaki temel gerekçe elbette piyasadır, çünkü insan zamanı kâr demektir ve kestirmek üretkenliği ve verimliliği düşürür. Tıpkı paranın asla uyumaması gibi, onun insan köleleri de bir

* (İsp.) Öğleden sonranın ilk saatlerinde, yaygın olarak öğle yemeğinden sonra kısa süreli kestirme. İspanya ve Latin Amerika ülkelerinin yanı sıra Güney İtalya, Dalmaçya, Orta Doğu, kıta Çin'i ve Hindistan yarımadasında da yaygın bir âdettir. *–çn*

** (Jap.) İşyeri, okul veya kamuya açık alanda kestirme. Başkasının alanına girmemek, geçişe engel olmamak, genel huzuru bozmamak şartıyla kabul gören bir âdettir. *–çn*

zamanlar gündelik hayatın bir parçası olan duraklamalardan ve molalardan mahrum kalır.

İlginçtir ki, uyku sağlığı uzmanları her ne kadar işyerinde kestirerek verimliliğin artırılabileceğine sıklıkla dikkat çekmiş olsalar da, bu uygulamayı Batı'da tanıtmak için yapılan çok sayıda girişim pek de başarılı olmamıştır. Pepsi, IBM ve Pizza Hut gibi şirketlerin hepsi, on beş dakikalık bir şekerlemenin nasıl yapılacağına dair kurslar düzenledi ve bu amaçla hazırlanan loş ışıklar ve bol yapraklı bitkilerle donatılmış işyeri uyku kapsülleri ve özel uyku bölmeleri gibi özel alanlarla denemeler yaptı. *Sleep for Success* [Başarı için Uyku] ve *The Art of Napping at Work* [İşyerinde Kestirme Sanatı] gibi başlıklar taşıyan popüler kitaplar, işyerinde şekerleme yapmanın faydalarını överek bunun iş gününün bir parçası haline geleceğini öngördü. Ancak iyi oluş söylemine rağmen, bu girişimlerin çoğu başarısız oldu ve büyük şirketlere uyku alanları satmak amacıyla kurulan şirketler iflas etti. Ne de olsa yalnızca yerleşik uyku alışkanlıklarını değiştirmek değil, aynı zamanda ortalama bir iş gününü dolduran acımasız zorunlulukları ortadan kaldırmak da zordur. Hemen şimdi biraz kestirme zorunluluğu da onlardan biri gibi görünebilir. Buradaki ironi hem uykunun hem de uykunun kaldırılmasının aynı efendiye hizmet etmesidir: Ekonomik üretkenlik.

*

Buradaki mesajlar açıkça ve rahatsız edici biçimde ters düşmektedir. Bir taraftan uyumayan bir ticaret ve bilgi dünyasında yaşıyoruz, diğer taraftan giderek artan bir şekilde, kesintisiz ve doğru saatlerde uyumamız gerektiği söyleniyor. İkisi elbette uyumlu değil ve bu çelişkili zorunlulukların yarattığı alanda çok para kazanılabilir. Uzmanlar uykunuzu yeniden programlamayı önerebilir ve ilaç şirketleri bunu yapabilmeniz için size ilaçlar satabilir. Zorunlulukların uzlaştırılması, imkânsızlığı kabul edilmek şöyle dursun, piyasalaştırmanın asıl ilkesi haline getirilir.

Fakat sürekli bir uyanık kalmamız beklenirken eski uyku-uyanıklık ritmine nasıl geri dönebiliriz? Telefonlar, dizüstü

bilgisayarlar ve diğer elektronik cihazlarımız biz uyurken de taleplerini sıralamaya devam ediyor, öyle ki artık bizi korumayı öneren birkaç yeni uygulama var: Mesajları ve talepleri bir kenara alarak bizi ulaşılamaz kılmaya söz veriyorlar. O halde kendimizi telefonlarımızdan ve bilgisayarlarımızdan korumak için telefonlarımızı ve bilgisayarlarımızı kullanmalıyız. Bu da elbette uygulamayı ayarlamayı, kontrol etmeyi, sözde onun bizi izlediği gibi bizim de uygulamayı izlememizi hatırlamak anlamına geliyor.

Bu noktada, 1947'de yayımlanan ve bugün hâlâ sevilen bir uykudan önce klasiği olan *İyi Geceler Ay*'da tavşancığın evindeki her nesnenin önce adlandırıldığını ve ardından ona veda edildiğini hatırlamak öğretici olacaktır: bir telefon, kırmızı bir balon, bir oyuncak ev, genç bir fare, iki kedi yavrusu ve bir çift eldiven... Her nesneye isim vermenin ve ardından ona iyi geceler demenin simetrisi şüphesiz huzur vericidir, ancak ilginç bir şekilde bu sayımda adı geçen ilk nesne, iyi geceler dileğinden anlamayan tek nesnedir: Telefon.[27]

Dışsal talepleri ileten bu kanal, şimdi başucumuzda duran akıllı telefonlar ve tabletlerle büyütülmekte ve bizi yalnızca aramalara değil, aynı zamanda kısa mesajlara, e-postalara ve her türlü sosyal medya iletişimine ve beslemelerine de açık hale getiriyor. Bunu yalanlıyor gibi görünen anketler belki de kendi başlarına bir belirtidir.[28] Çalışma saatleri resmen sona erdikten sonra iş taleplerinin bilgisayarları ve akıllı telefonları aracılığıyla kendilerine seslendiğini* daha fazla hissedip hissetmedikleri sorulduğunda, birçok kişi durumun böyle olmadığını ve cihazlarını mükemmel bir şekilde kapatabildiklerini bildiriyor. Yine de bu, kesinlikle çağımızın ikinci bir özelliğini, işler yolunda olmadığında bunu göstermenin kabul edilebilir, hatta beklenen bir şey olduğu yirminci yüzyılın erken dönemleriyle oldukça

* Yazarın burada ve "Uyku ve Dil", "Uyanmak", "Uyuyamayacak Denli Suçlu" bölümlerindeki yorumlarında kullandığı bu sözcüğün [İng. *interpellation, to interpellate*] felsefe terimi olarak kullanımının kökeni, ideolojinin belirli bir algıya zorlayarak kitlelere seslenmesi vurgusuyla geçtiği Fransız filozof Louis Althusser'in *İdeoloji ve Devletin İdeolojik Aygıtları* başlıklı eserine dayanır. –*çn*

radikal bir şekilde çelişen her şey yolundaymış gibi davranma baskısını gösteriyor.

Erving Goffman,* "döngü" hakkındaki mükemmel açıklamasında, gündelik toplumsal alan ile hapishaneler ve akıl hastaneleri gibi "tam gözetim kurumları" arasındaki farkı ortaya koydu. Goffman'a göre, sıradan çalışma hayatında benlik duygumuza yönelik hakaretleri, itibarımızı kurtaran tepkisel ifadelerle –suratasma, duyguyu saklayamama, coşku eksikliği, homurdanma, kaş çatma, alaycı ifadeler vb.– aracılığıyla belli edebileceğimizi savundu. Ancak tam gözetim kurumlarında, bu savunma tepkilerini yaratan kurumlar daha sonra onları üzerine gidecekleri bir sonraki saldırı hedefi kabul eder. Mahkûm utanç verici durumu ile kendisi arasına herhangi bir mesafe koyamaz, çünkü bunu yapma biçimleri anında cezalandırılmak için başka nedenler haline gelir. Ancak en önemlisi, somut bir ceza meselesi olmanın da ötesinde, kaş çatma veya alaycı yorum bireyin kendi berbat duruma verdiği tepkiden ziyade bireyi tanımlayıcı unsur kabul edilir.

Goffman'ın belirttiği üzere, bir bireyin reddedişinin işaretleri artık o kişinin ilişkilenmesinin işaretleri olarak okunur. Akıl hastanesinde tutulan biri kendini çıplak ve görünür bir ifade aracı olmaksızın tecritte bulursa, yatağı yırtması veya hücre duvarına dışkıyla yazı yazması haklı eylemleri değil, sadece kişinin kapatılması gerektiğinin ek kanıtları sayılır. Kişi sesini duyurmaktan ne denli acizse, çabaları o denli cezayı hak edişininin dayanağı olacaktır. Aslına bakılırsa, personel genellikle itaatsizlik eylemlerinden başka bir anlam çıkaramayacak kadar gergindir.

Bugün, Goffman'ın hapishane ve akıl hastanesinin bir özelliği sayıldığı şeyin, olumsuzluğu hastalık işareti kabul eden tüm toplumsal alanlara yayıldığına açıkça tanık oluyoruz. Döngü süreci yoluyla, geri çekilme veya hoşnutsuzluk ifadeleri, başka bir deyişle kişinin kendi durumuna ilişkin meşru tepkileri, yine

* Beşeri ve sosyal bilimlerde eserlerinden en çok alıntı yapılan yazarlardan olan, akademik çalışmalarının büyük kısmını ABD'de yapan Kanada asıllı toplumbilimci. *–çn*

durumun kendisine döner. Hırslı olmalıyız ve tüm projelerimize ve çabalarımıza odaklanmalıyız; sıradan, aptalca görevler konusunda hevesliymişiz, nefret ettiğimiz meslektaşlarla iş arkadaşlarına karşı dostane hisler besliyormuşuz gibi numara yapmalıyız. Tüm bunların üstesinden gelmek hem kendini değerlendirmeye hem de değerlendirilmeye yönelik sürekli bir baskıdır. Zaten pek çok insomnia hastasının tarif ettiği şey tam da bu, yatakta yatarken onlara musallat olan şu soru değil mi: Bugün nasıldım?

# 5

# Karmaşıklıktan Kaçınmak

Bize yöneltilen taleplere bir mesafe koyabildiğimiz alanların Goffman'ın tanımladığı şekilde yok olmasının, bunu yapabileceğimiz başka bir yerin, belki de uyanıklık ile uyuma arasındaki sınırın ta kendisinin arayışıyla sonuçlanacağını tahmin etmek cezbedicidir. Uyanık yatarken, yapmayı ihmal ettiğimiz tüm o kaş çatmaları, geri çekilmeleri ve homurdanmaları, haysiyetimizi korumak için gereken intikam ve misilleme eylemleriyle birlikte hayal edebiliriz. Yazar Chloe Aridjis'in deyişiyle, "gün boyunca sessiz bir parıltı yayan düşünceler radyoaktif hale gelir".[29] Ama yataklarımızın mahremiyetinde bile, tam gözetim kurumu hâlâ oradadır. Hastalarımdan birinin tarif ettiği üzere, "Orada saatlerce uzanıyorum, günü tekrar tekrar gözden geçiyorum, kendime tekrar tekrar ne başardığımı soruyorum." Elbette bu neyin başarıldığı sorusu hızla şu soruya dönüşür: Bugün neyi yanlış yaptım?

Gerçekten de, neredeyse tüm etkileşimlere, sanki insan davranışı esasen geliştirilebilecek ve üzerinde çalışılabilecek bir şeymiş gibi, geribildirim talebi eşlik ediyor. Yapay zekânın burada ciddi bir sorun oluşturduğunu, makinelerin giderek bize benzeme riskini taşıdıklarını, dolayısıyla da yeni tehlikelerin ve tehditlerin ortaya çıkacağını sık sık duyuyoruz. Ama tam ter-

si olmuyor mu? 1940'ların sonundaki ve 50'lerdeki yapay zekâ araştırmalarına bakıldığında, herkes makinelerin sadece bir işlemi yerine getirebilmesi için değil, aynı zamanda kritik adım olarak şu soruyu sorabilmesi için bir yol bulmaya çalışıyordu: Nasıldım? Ardından bu geribildirim daha sonraki performanslarda kullanılmalıdır. Gelgelelim o zamanlar bir makinenin ideal işlevi sayılan şey, artık sıradan insan yaşamının temelini oluşturuyor.

Geleneksel makineler motorların metabolizmasıyla, yani bir enerji formunun diğerine dönüştürülmesiyle ilgilenirken, İkinci Dünya Savaşı sırasında geliştirilen ve servosistem* denen düzenekler, hedefe yönelik davranışı taklit etmeyi amaçladı. Kendi performansları ile önceden belirlenmiş bir durum arasındaki karşılaştırmanın kendisi, geribildirim döngüsü olarak bilinen bir girdi haline gelir. Böylece servosistem sadece dış dünyaya yanıt vermekle kalmayıp aynı zamanda kendisinin dış dünyaya tepkisine de cevap verecektir. Bu, güdümlü füzeler için çok yararlıydı ancak bunun anlamı makinelerin giderek bize benzeştiği değil, bizlerin giderek makinelere benzeştiğimizdi.

"Geribildirim" gibi yapay makine teknolojisi ve yapay zekâ alanına ait terimler makinelerden insanlara doğru kaydı, bu yüzden vaktiyle makinelerin taklit etmesi beklenen yordamları şimdi bizim kendi bünyemizde bulundurmamız gerekiyor. Bu tuhaf aktarımda, hayatlarını şu sorularla geçiren sadece makineler değil, aynı zamanda insanlardır: Performansım nasıldı? Nasıl daha iyi olabilirim? Güçlü ve zayıf yönlerim neler? Bunlar tam da ilk servosistemlerin kendilerine sormaları gereken sorulardı. Tıpkı bu makineler ve onların daha ileri düzey türevleri gibi, biz de artık sürekli "açık" durumdayız ve "açma/kapama"nın bir anlam taşıdığı dünyaya geri dönme olasılığımız gitgide azalıyor.

Televizyon şovlarında bile artık sadece şarkıcıları, dansçıları ve şovmenleri değil, gösteri icracılarını ve onları yargılamak için

* Negatif geribildirim düzenekleri kullanarak (çıktı ile hedef arasındaki farkı geribesleme girdisi yaparak) elektriği hassas denetimli doğrusal ya da dairesel harekete dönüştüren elektromanyetik aygıt. *–çn*

orada oturan jüriyi de izliyoruz. Aslında izlediğimiz şey, "Sergilediğim performans nasıldı?" sorusunun eğlenceye dönüştüğü bir değerlendirme, ancak zoraki gülümsemelerin ardında katılanların acıları ve hayal kırıklıkları da görülebilir. Biz artık sadece birinin şarkı söylemesini izlemiyoruz, şarkı söyleyip sonra yargılanmasını izliyoruz. *Çırak** gibi şovlar bunu özetliyor; buradaki asıl merak uyandıran şey, görevlerin nasıl yerine getirildiğinden ziyade değerlendirilmelerindeki sertlik ve gaddarlığa odaklanıyor. Makineler gibi, artık bizim için de mesele sadece bir şeyler yapmaktan ibaret olmaktan çıkıp bir şeyler yapmak ve sonra da "Daha iyisini yapabilir miydim?" diye sormaya evrilmiştir.

İlginç bir şekilde bu tür şovların kazananları, ilk şovun onlara vadettiği gibi bir işe veya kariyere kavuşmak yerine, genellikle ikinci ve ardından üçüncü bir reality şovda yeniden ortaya çıkıyor. *Çırak*'ı kazanırsanız, *Biri Bizi Gözetliyor*'a ve ardından şanslıysanız *Buzda Dans*'a gidebilirsiniz. Sanki gösteriden gösteriye geçtikçe, bu yarışmacıların yeni meslekleri sürekli görünüp izlenmek, her zaman yeni jüriler ve izleyiciler tarafından değerlendirilmek olmuş gibi. Kariyerleri halk tarafından değerlendirilmekten pek de fazlasını içermez.

Bu gösteriler aynı zamanda modern yaşamdaki geleneksel otorite figürlerinin zayıflamasının da belirtileridir. Toplum kuramcıları, her türden baba figürünün Tanrı benzeri kanun koyuculardan nasıl güçsüz palyaçolar haline düştüğünü anlatıyor ki bu da onları diriltme arzusunun genellikle güçlü olduğu anlamına geliyor. Yasal ve toplumsal güçler ataerkil gücün kontrolsüz kullanımını kısıtladıkça –veya kısıtlamaya çalıştıkça– yeni bir denklik alanına dönüşmekten ziyade bir dengesizliğin yeniden oluşturulmasını destekleyecek bir boşluk yaratılır. Otorite figürü giderek daha fazla yasaya tabi oldukça, uygun düzenleme ve dışsal yaptırım olmadan gücü kullanamaz hale geldikçe, televizyon programında yarışmacıları aşağılayan ve alçaltan, kimsenin iyi oluşuna veya itibarına pek saygı göstermeksizin

* "The Apprentice" adıyla ABD'de ve daha sonra bir dönem Türkiye'de yayımlanan iş becerisi konulu takım yarışması. ABD'deki yarışmada ilk sezonların sunuculuğunu Donald Trump yapmıştır. *–çn*

kendi kaprislerinin peşinde koşan bir eğlence olarak yeniden ortaya çıkar. Ölçüsüz otorite medyada karalanırken, insanların izlemeyi tercih ettiği şey, denebilir ki baskı altındakinin eğlence programı kisvesi altında geri dönüşüdür.

Bu mantığın tuhaf dönüşü, ABD'de Donald Trump'ın seçilmesinde belirgindi. Trump popülerliğini büyük ölçüde tam da bu eğlenceye dönüşen otorite ve kapris rolünü üstlendiği *Çırak* adlı televizyon programına borçluydu. Ancak daha sonra başkan seçildiğinde, bu birçokları için hiçbir anlam ifade etmiyordu: Milyonlarca Amerikalı tarafından hissedilen garip gerçekdışılık duygusu, psişik bir sürecin tersine çevrildiğinin kanıtıydı. Bu, örneğin başkan seçilen bir diğer aktör Ronald Reagan'ın seçilmesinden çok farklıydı. İnsanlar Reagan'ın seçilmesini gülünç veya tatsız bulabilirdi ancak bu, *Çırak*'taki kamusal kişiliği bir tür semptomatik telafisi Trump'ın aynı makama geçişi gibi gerçekten tekinsiz değildi.

İnsan hayatıyla teknolojinin kusursuz bir uyumda olacağına dair gelecek öngörüleri burada hem doğru hem de yanlıştır. Yapay zekânın gündelik hayata ve insani hizmetlere giderek artan bir şekilde gireceğine nasıl hiç şüphe yoksa bunun bekleneni veremeyeceğine, bizimle makineler arasında bir kırılma veya "temel hata" oluşacağına da hiç şüphe yok. Örneğin yapay zekâ asla bir doktorun yerini gerçekten alamaz ancak bu, birçok tıbbi hizmetin değiştirilmesine yapılan yatırımı durdurmayacaktır. Ancak buradaki kilit nokta, bunun makinelerin ne yapıp ne yapamayacağını anladığımız bir tür aydınlanma ânı olmadığını, aksine makineler gibi olmamız için üzerimizde giderek artan bir baskı olduğunu anlamaktır. Yapay zekâ doktordan memnun kalmadığımızda bu, yapay zekâ doktorun değil, bizim değişmemiz gerektiği anlamına gelecektir. Yapay zekâ doktorunun tedavi edeceği her neyse, giderek ona daha fazla benzemek zorunda kalacağız.

*

Bu değişikliklerin birçoğunun uyku literatürüne yansıdığını görebiliriz. 1960'ların ve 70'lerin bilimsel ve popüler yayınlarının

bugünkülerle karşılaştırması oldukça çarpıcıdır. Daha önceki çalışmalar hayatın zorluklarını kabul eden, makul ve insancıl görünürken yeni uykubilimin büyük kısmı, insanların genellikle davranış değişikliği yoluyla değiştirilebilecek tamamen dışsal etmenlerle tanımlı uyku sorunlarını bir kez çözdüklerinde zengin, dolu ve tatmin edici hayatlar yaşayabilecekleri bir tür fantezi dünyasında bulunduğumuzu varsayar.

Sabah kahvemi alırken daima baristalara mutlu, dinlenmiş ve önlerindeki günü sabırsızlıkla bekler halde uyanıp uyanmadıklarını sorarım. Bu o denli saçma bir fikir ki hep birlikte güleriz, gelin görün ki çağdaş uyku sağlığının önemli bölümü, temelini bu türden tatmin edici bir yaşam varsayımına dayıyor. Ernest Hartmann'ın 1978 tarihli ufuk açıcı kitabı *The Sleeping Pill* [Uyku Hapı] ilk sayfasında "Hayat kısmen acı ve keder *demektir*," ifadesine yer verirken, Matthew Walker'ın 2017 tarihli *Niçin Uyuruz?: Yeni Uyku ve Rüya Bilimi* adlı eseri hayvanlar arasında şampiyon bir tür olarak insanı övüyor, uykusundan eşsiz akılcılık ve yaratıcılık güçleri aldığı için diğer tüm hayvanlardan üstün olduğunu söylüyor. Hızlı göz hareketi uykusunun –ayrıntısına daha sonra gireceğiz– insanın "hızlı evrimsel yükselişini" kazanmasına ve "küresel ölçüde baskın bir toplumsal üst sınıf" oluşturmasına yardımcı olduğunu kaydediyor.[30] "Uyku," diyor Walker, "çevremizdeki toplumsal dünyayı okuyan sağduyulu bir yetenek" geliştirebilelim diye "duygusal beyin devrelerimizi yeniden ayarlayarak ertesi günün sosyal ve psikolojik zorlukları arasında soğukkanlı ve dengeli bir biçimde yön bulmamıza yardım eder."

Gay Luce ile Julius Segal'in 1969 tarihli çok satan kitapları *Insomnia* şu cümleyle açılır: "Uykusuzluktan paçayı kurtarmanın tek bir kesin yolu vardır... doğmamak." Oysa daha yakın tarihli uyku literatüründe insani yaralara ve rahatsızlıklara yer yoktur.[31] Bugün, uykunun "duygusal açıdan kavrayışlı, istikrarlı, son derece bağlı ve yoğun bir şekilde sosyal insan topluluklarını" olmamızı kolaylaştırdığını okuyabiliyoruz; bu, her gün haberlerde gördüklerime veya dünya tarihinden öğrendiklerime

uymayan bir teşhis. Fikirleri satmaya ve insan yaşamının gerçeklerini örtbas etmeye yönelik yeni baskılar, Goffman'ın tarif ettiği döngü etkisi ile birlikte, sürekli pozitiflik ve coşku gösteren bir esenlik konuşmasına zorlandığımız anlamına geliyor. Yüzünüzde bir gülümseme yoksa sizde bir sorun var demektir ve emojilerin gündelik hayatta her yerde yaygınlığı da bunun kanıtıdır. Gerçek duyguların karmaşıklığı günümüzde o kadar kabul edilemez hale geldi ki, bu karikatürler sadece mesajlaşma ve e-postalarda değil, bilim olduğunu iddia eden birçok disiplinde bile yerlerini aldı.

1920'lerde ve 30'larda, duyguya dair saf Darwinci görüşler yapısöküme* uğratılmış ve son derece yetersiz oldukları gösterilmişti, halbuki bugün aynı görüşler gerçekten de bilimsel deneylerde şablon işlevi görüyor. Eski on dokuzuncu yüzyıl kuramı, herhangi bir kültürde bulunabilecek ve belirli fizyolojik ifadelerle ilişkili, altı ila dokuz arasında temel duygu bulunabileceği yönündeydi. Öfke, neşe ve tiksinti, insan yüzü aracılığıyla açıkça ortaya konan gerçek şeylerdi. Antropologlar ve psikiyatristlerse tam tersine ifadelerin başkalarıyla iletişimsel alışverişlerin bir parçasını oluşturduğuna, dolayısıyla da toplumsal bakımdan belirlendiğine ve söz konusu insan grubuna özgü beklenti ve varsayımlarla bağlantılı olduğuna dikkat çekti. Kişiyi izole etmek ve sonra yüz ifadelerini kayda almak, içinde büyüdüğümüz toplumsal sistemleri içselleştirdiğimiz için daha derin bir gerçeği ortaya çıkarmaz. Tek başımıza kaldığımızda bile maske takarız.

Beyin taramasına giren bir hastaya gülümseyen ya da kızgın bir yüzün resmi gösterilir ve sonuçta kanda tespit edilen oksijenlenme oranı mutluluk ya da öfke durumunu temsil etmede kullanılır. İpuçları daha karmaşık olabilir, rahatsız edici veya hoş kabul edilen görüntüler veya kelimeler gibi, ancak yapı aşağı yukarı aynıdır. Yüz ifadesi burada, evrimsel mirasımızla bağlantılı bir dizi doğuştan gelen duyguyla özdeş kabul edilir. İnsanların

* Metin ile anlam arasındaki ilişkiyi anlamada kullanılan yaklaşımları kapsayan felsefe terimi. *–çn*

hissettikleri kendi geçmişlerinin özellikleriyle değil, iyiliği ya da kötülüğü somutlaştırmada kullanılan belirli "nesnel" unsurlarla bağlantılıdır. Bunun, karmaşık insan duygularının düzgünce ayrılabilen farklı parçacıklar sayıldığı emoji dünyasından bir farkı yok. Emoji, "Ben kendimi böyle hissediyorum," der ancak gerçek hayat, dünya edebiyatından ve muhtemelen tüm insanlık kültüründen bahsetmiyorum bile, tam tersine duyguların bu şekilde bölümlere ayrılamayacağını ve birbirlerine dönüşüp bulanıklaşabileceğini gösterir.

Tıpkı korku ve arzunun salınım yapıp bir denklemin kutupları haline gelebilmesi gibi, cazibe ve iğrenme de kolayca eşitlenebilir. "Keder ve öfke," diyor bir analizan, "benim için aynı şey, farkları yok." "Korku," diyor bir başkası, "cinsel arzuya dönüşüyor." Bir diğeri anne babasından birinin ölümü hakkında, "Hem yıkılmış hem de özgürleşmiş hissediyorum," diyor. O halde hangi emojiyi kullanmalı? Antropologlar uzun zaman önce, duyguların nasıl toplumsal davranışın bir parçası olduğunu hem deneyimlendiklerini hem de başkalarıyla etkileşimlerimiz ve ilişkilerimiz tarafından anlamlı hale getirilip kültürel ifade kurallarıyla düzenlendiklerini göstermiştir. Duygu tarihçisi Ruth Leys'in belirttiği gibi, olimpiyat altın madalyası kazananlar madalya töreni sırasında birçok yüz ifadesi takınır ancak seyirciler ve yetkililerle etkileşime girerken yalnızca gülümserler. Bu, gülümsemenin altta yatan bir duyguyu gösteren önceden programlanmış doğal tepki olmayıp sosyal etkileşim tarafından belirlenen bir şey olduğunu gösterir.[32]

Uzun süre önce çürütülmüş kavramlara bu dönüş neden? Leys'e göre bu, âdeta her yüz ifadesi ayrık bir içsel durumun çıktısıymışçasına, kişiyi bedensel işaretler aracılığıyla okumaya dair modern buyrukla kavranıyor. Uygun şekilde eğitilmiş gözlemciler, o zaman, sanki bu herhangi bir ideolojiden veya anlamdan bağımsızmış gibi, okuma eylemi aracılığıyla kişinin içsel gerçeğine erişebilir. Duyguların kendileri yerelleştirilebilen ve biri diğerinden ayırt edilebilen ürünlere, kesin farklılaştırma ve değerlendirme gerektiren metalara dönüşür. 1990'ların

başında, tam Disneyland parkı açılmak üzereyken Paris'te bir üniversitede ders veriyordum. Park, öğrencilere yarı zamanlı işler teklif etmek üzere bizimle iletişime geçti, işin özü gülümseyerek dolaşmaktan ve ziyaretçileri selamlamaktan ibaretti. Bu mutlu yüzün bedeli o zaman nasıl ödendiyse, bugün de aynısı hepimizden beklenir. Bir zamanlar karşılığı ödenecek bir tiyatro oyunu olarak görülen şey, şimdi neredeyse tüm insani işleyişlerin dayanağıdır.

Piyasa temelli toplumlar, sosyal grubu giderek artan bir şekilde atomlarına ayırdıkça, "vatandaşlar" böylece mal ve hizmetler için birbirleriyle rekabet halindeki izole ekonomik birimler sayılarak "bireyler"e dönüştükçe, yirminci yüzyılın ve şimdi yirmi birinci yüzyılın akademik psikolojisi buna bir tür payanda sağladı.[33] İnsan öznesi artık, kolektif sorumluluk ve görevleri olan bir toplumsal grubun parçası olmaktan ziyade, tek boyutlu araçsal hedefler –zenginlik, mutluluk, başarı ve sağlık arayışı– ile tanımlanan haklara sahip özerk bir faildi. İnsan ruhu yüzyıllar boyunca, mantık ile duygu, irade ile eğitim, ego ile bilinçdışı arasındaki çatışma ile karakterize edilmişken, sanki ruh artık çatışmalardan azade, sadece basit ve açık bir amaç için çabalıyormuş gibi.

Bir kez daha, 1960'ların uyku literatürünü günümüzün uyku literatürüyle karşılaştıralım. Luce ve Segal, geceleri uyanık yatan kişinin, gün boyunca mücadele eden kişiden farklı olmadığını, "seven ve nefret eden, gülen veya ağlayan, huzurdan endişeye dönen aynı kişilik" olduğunu yazıyor. Oysa birçok çağdaş uyku sağlığı uzmanının evreninde hiç çelişki yoktur. Hayatın, insan ve hayvan davranışlarının çoğunu dikte eden iki basit kural tarafından yönetildiğini okuyabiliriz: "Kötü hissettirecek bir şeyden uzak durmak ya da iyi hissettirecek bir şeyi başarmaya çalışmak." Buna yirmi birinci yüzyılda "bilim" deniyor. Bize söylenene bakılırsa, bizi başarısız olduğumuzda tekrar denemeye iten, olası zararlardan koruyan, ödüllendirici ve faydalı sonuçlara ulaşmaya teşvik eden, toplumsal ve romantik ilişkiler geliştirmeye zorlayan hep bu yasayı yönlendiren duygulardır.

Bu tek boyutlu garip dünyada sanki herhangi bir insanın çelişkili şeyler, yani hem başarı hem başarısızlık, hem zenginlik hem yoksulluk, hem sağlık hem hastalık için çabalayabileceğimizin hâlâ farkına varabileceği tek yer *Yıldız Savaşları*'dır. Buradaki pazarlama, hepimizin içinde tanınmayı bekleyen bir şey olduğuna dair eski çocukluk fikrinden hareket ediyor ve kendi içimizde keşfedebileceğimiz "Güç"ü parlatıyor. Fakat en önemlisi de anlatılar; karakterin, sanki mesele hiçbir zaman nihai olarak çözülmemiş ve varlığımızın özü karşıt eğilimler arasındaki bu korkunç savaştan ibaretmiş gibi, kendisini çelişkili bağlılıklar arasında, bu "Güç" ve "Karanlık Taraf" arasında bulduğu o güçlü anlar etrafında dönüyor.

Daha önce tartıştığımız vakadaki uyku isteği, uykusuzluğun teşhis ve kabul edilmesi isteğiyle çelişiyordu. Bu akımlardan sadece birine odaklanırsak diğerini ihmal etme ve böylece kişinin yaşadığı zorlukların özünü kaybetme riskiyle karşı karşıya kalırız. Bunun sonucunda, onların ilerleme sağlamalarına yardımcı olma olasılığını da kaybederiz. İnsanlar birçok yönden farklıdır ve tezat veya çelişki gibi görünen şey, bizim zararımıza olma pahasına göz ardı edilir. Uyumamak bir işkence olabilir, ama aynı zamanda bir işlevi yerine getirebilir (daha sonra göreceğimiz gibi), bir cezayı somutlaştırabilir ya da başka bir tür acının fark edilmesi için bir çağrı görevi de görebilir.

# 6

# Uyku Nedir?

Yapay aydınlatma, kapitalizmle bağlantılı değişiklikler ve yeni iş ahlakı uykunun yorumlanma şeklini değiştirdiğinden, on dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru iki dönemden oluşan iki fazlı uyku sorunlu kabul edilir oldu. Yüzyıllar boyunca, gece uyanmak endişe ya da korku nedeni sayılmayıp sadece hayatın gidişatının bir parçasıyken, artık bir anomali sıfatıyla hastalık sayılıyor. Hem tıbbi ders kitaplarında hem de kişisel gelişim kitaplarında geceyarısı uyanmanın tehlikeleri konusunda uyarılarda bulunuyor, buna ilişkin çarelerin ve ilaçların geniş çapta reklamı yapılıyordu.

Psikanalist Frances Deri, 1930'ların başlarında, ders çalışırken odaklanma güçlüğünden şikâyet eden genç bir tıp öğrencisini terapiye kabul ettiğinde, başlangıçta herhangi bir uyku sorunuyla ilgili konuşmamışlardı.[34] Birkaç ay sonra öğrenci tesadüfen, "Saat iki ile üç arasındaki uyanık vaktim," demişti, sanki herkesin bir "uyanık saati" olmasını doğal karşılar gibiydi. Deri bunu sorguladığında, öğrenci "ister iyi ister kötü uyusun herkesin gecenin belirli bir saatinde uyumadığı gerçeği hakkında âdeta ders vermeye başlamıştı". Öğrenci saat on ya da on bir gibi yatarak saat ikiye kadar mışıl mışıl uyuyor, ardından uyandığına hiç can sıkmadan ya da uykuya dönmek için çaba

göstermeden, bir saat kadar uyanık kalıp sonrasında saat yedi-ye kadar tekrar uykuya dalıyordu. Deri şöyle diyordu: "Uyanma saatlerinin semptomatik karakteri konusunda onu ikna etmek pek kolay olmadı."

Hikâyenin bu kadar dikkat çekici olan yanı, hastanın tanımladığı gece ritminin aslında tarihçilerin ve antropologların insan uykusunun özgün yapısına ilişkin verdiği tanımla birebir örtüşmesidir. Tek sorun, bu yapının toplumsal son kullanma tarihinin birkaç on yıl geçmiş olmasıdır. Psikanalist, öğrencinin uyku düzeninin anormal yapısını, tedavi gerektiren bir semptom olduğunu fark etmesini sağlamaya çalışır, oysa öğrencinin tek yaptığı atalarının iki fazlı uyku düzenine uymaktır. Belki altmış yıl kadar önce hiç dikkat çekmeyecek bu süreç, 1930'larda artık hastalık belirtisine dönüşmüştür.

Burada uykunun nasıl olması gerektiğine dair beklentilerimizin, anomali veya patalojik kabul ettiğimiz şeyleri nasıl şekillendirdiğini görüyoruz. Belki de Deri'nin hastası sadece insan uykusunun çok eski düzenini sürdürüyordu ancak konsolide uyku yeni norm haline gelince iki fazlı uyku soruna dönüştü. Konsolide uykunun pek çok kişi tarafından doğal süreç kabul edildiği bir dönemde bile, uyku hakkındaki en yeni görüşün uykuya dair bir gerçekliğe dönüştürüldüğü her seferde yeni patolojiler ortaya çıkar: Uzmanlar bir gün sekiz saat derken başka bir gün yedi saat der, tıpkı uyku sırasındaki bazı nefes alma özelliklerinin bazen önemsiz bazense hastalık belirtisi sayılması gibi.

Bu değişimleri yansıtır şekilde, "insomnia" terimi, on dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru, sözlüklerde daha önce taşıdığı genel uykusuzluk anlamının ötesinde tıbbi bir anlamla yer almaya başladı ve uyku getirecek ürünlerin sunumları gazete ve dergilerin arka sayfalarını doldurdu.[35] Tozlar, merhemler, iksirler ve bantların hepsi huzurlu bir gece vadediyordu. 1800'lerin ortalarından sonlarına dek, uykuya dalma güçlükleri daha yaygın olarak bildirilirken, şimdilerde gece uyanmak temel sorun kabul ediliyor. Ekirch bu yıllarda, hem tıbbi hem de tıbbi olmayan metinlerde sıklıkla modern hayatın baskılarıyla ilişkilendi-

rilen uykuda kalamama konusuna yapılan bu yeni vurgunun, giderek artan bir şekilde uykuya dalamama ile karıştırıldığını savunuyor.

1860'ların sonlarında, New York'lu bir işinsanı, "başlıca pazarlara ilişkin raporlarının her gün yayımlanmasından ve müşterilerine sürekli telgrafla gönderilmesinden" şikâyet edebiliyordu. Bu nedenle, "sürekli heyecan içinde kalıyor, sessizliğe ya da dinlenmeye vakti olmuyor", eve "belki yoğun çalışma ve heyecanla geçen uzun bir günün sonunda, geç yenen akşam yemeği için dönüp aile çevresinde işi unutmaya çalışırken, Londra'dan gelen bir telgraf ona engel oluyordu". "Uykusuzluk şu son günlerde," diye yazıyor 1880'lerde başka bir eleştirmen, "telgraflarımız ve demiryollarımız tarafından zaman ve mekânın neredeyse ortadan kaldırılmasına, ayların emeğinin saatlere, hatta dakikalara sıkıştırılmasına, böylece her türlü işte müthiş bir rekabetin mümkün ve kaçınılmaz kılınmasına, insanın sinir ve zihin gücünün buhar ve şimşekle kıyaslandığı çılgın bir şöhret ve zenginlik yarışında ortaya çıkan yoğun zihin meşguliyetine" bağlanır oldu.[36]

*British Medical Journal*'da 1894'te yayımlanan "uykusuzluk" üzerine bir makalede, "Modern yaşamın acelesinin ve heyecanının bahsini işittiğimiz insomnia vakalarının çoğundan sorumlu kabul edilmesi gayet isabetlidir," deniyordu. Bugün kullanılanlara çarpıcı bir şekilde benzeyen terimlerle, uykusuzluğun "kronik terörü", mekânı ve zamanı çökerten yeni teknolojilerle ilişkilendiriliyordu. Gece boyu kesintisiz uyku fikri nasıl birçok bakımdan Sanayi Devrimi'nin bir ürünüyse, uykumuzu neyin böldüğü ve buna neyin çare olabileceği fikri de toplumsal değişim tarafından şekillendirildi. Tabii elbette, uyku sorunlarını algılayış biçimimizdeki bu değişim yirmi birinci yüzyılın başlarına gelene dek iyice yerleşmişti. Hâlâ "endişe" ve "stres"in uykusuzluğun nedenleri görüldüğüne dair bir kabul varsa bile, şimdilerde uyku yetersizliği bu endişeleri açıklamak için kullanılıyor. Gitgide daha fazla insani zorluğa uyku bozuklukları merceğiyle bakıldığından, bunların yol açtığı hasar sınırsız gibi görünüyor.

Depresif durumlar bir zamanlar keder veya bastırılmış öfkeyle, sonraları da beyindeki kimyasal bir dengesizlikle ilişkilendirilirken, artık genellikle uyku yetersizliğine atfediliyor.

Fakat uykudan beklentimiz uyku bozukluklarını anlama ve sınıflandırma şeklimizi oluşturuyorsa, buradaki her şey göreceli mi? İhtiyaç duyduğumuz gerçek ve değişmez bir saat sayısı yok mu, yoksa bu tamamen kültürel zorunluluklara mı bağlı? Uykunun ya biyolojik ya da toplumsal olduğunu iddia etmek asıl noktayı gözden kaçırmak olur, çünkü ikisi burada mutlak anlamda ayırt edilemez. Bu zorunluluklar yıllar içinde açıkça değişmiş olmakla birlikte, bu ıstırabı gösteriş ve kavrayış biçimleri zamanla değişse bile insanların her zaman uykusuzluktan mustarip oldukları da bir gerçektir.

Uyku tarihçileri uyku patolojisinin on dokuzuncu yüzyılda filizlenmesine işaret edip bunu fabrika emeğinin, yapay aydınlatmanın ve modern pazarın gelişimine bağlamakta haksız sayılmayabilir, ancak diğer yandan tıbbi yayınlara odaklanmak, insanların gece yaşadıkları ardı kesilmez sorunlara tanıklık eden çok daha eski bir gelenekten dikkati uzaklaştırıyor. Eğer tıbbi metinler yerine yemek kitaplarına bakacak olursak, uyku getiren ya da gece kaygısını yatıştıran tariflerin yüzyıllardır önerildiğini görürüz. Evdeki tarifler arasında her zaman "Uyumayı sağlamak için" başlıklılar olurdu.

*

Peki burada bahsettiğimiz uyku nedir? Yazar Georgie Byng, pek çok uyku terapisinin, sanki "kendimizi uyumaya kandırmamız veya ikna etmemiz gerekiyormuşçasına", hareketsiz, dinlendirici bir görüntüye veya gevşeme sürecine odaklanmayı içerdiğine dikkat çekiyor.[37] Bizi uyanık tutan ya da sadece uyanıklığın içerdiği düşünceleri söndürmek için durgun mavi deniz veya yeşil çayır imgelenir. Uykuya erişmek için belirli bir zihinsel jimnastiğin gerekmesi uykunun pek de doğal bir durum olmadığını; uykuyu elde etmek için kendimizi kandırmamız gerekmesi ise uyku ile benlik arasındaki uyumsuzluğu düşündürür.

Benzer şekilde, uykuya bir kez eriştiğimizde, kolayca ortadan da kaybolabilir. Belki şaşırtıcı gelecek ama uyku araştırmacılarının neden uyuduğumuza dair bir cevap bulduklarını iddia etmeleri nispeten yakın zamanlıdır. Hep çok sayıda kuram olagelmişse de, on dokuzuncu yüzyılın sonlarından yirminci yüzyılın sonlarına kadar olan dönemdeki biyoloji metinleri yine de uykunun bir gizem olarak kaldığını iddia edebiliyordu. Nefes almak gibi bir süreç nispeten basit bir açıklamaya –oksijen alıp karbondioksiti vermek– dayansa da, aynısı uyku için geçerli değildir. Uykunun işlevi tamamen fizyolojikse, tam tamına ne yapar? Tabii eğer aynı zamanda psikolojikse, amacı nedir?

Uykunun organizmanın bir pil gibi yeniden şarj etmesini sağlayan şey olduğu bariz görünebilir. Bu haliyle, insan etkinliklerini izleyen yorgunluk veya bitkinlikten ileri gelen doğal bir durum olabilir. Ancak uykuyu ciddi ciddi inceleyen hemen herkes bu tür açıklamalardan kaçınmıştır. Hareketsiz kalanlar, tüm gün atletizm yapanlarla tamamen aynı süre boyunca, hatta daha uzun süre uyuyabilir, bu nedenle etkinlik ile uyku arasındaki bağlantı belirgin değildir. Örneğin İsviçreli psikolog Édouard Claparède, uykunun aslında yorgunluğun bir sonucu değil, yorgunluğa karşı bir savunma olduğunu savunmuş ve çeşitli deneyler insanların uzun süre uyanık tutulduklarında uykuya dalmakta gerçekten zorlanabileceklerini göstermiştir.[38]

Ayrıca uykunun nedeni sadece yorgunluk olsaydı, bu kadar çok uykusuzluk çekilir miydi? Pil modeline gelince, yeniden enerji dolmamız veya değerli enerjiyi korumamız gerektiği fikri göreceğimiz gibi, gerek gece boyunca aslında çok aktif oluşumuz gerekse iyi bir gece uykusuyla tasarruf ettiğimiz enerji miktarının sadece yaklaşık bir kadeh şaraba (seksen ila yüz otuz kalori) eşdeğer oluşu nedeniyle içinden çıkılmaz bir hal alıyor. Metabolizmamız yavaşlasa; vücut ısımız, kalp atış hızımız ve nabzımız düşse de uykunun enerjinin korunumu üzerindeki etkisi beklediğimiz kadar çarpıcı değildir. Beynin enerji gereksinimi bile pek etkilenmez: beyne ait oksijen tüketimi sadece yüzde 2,8 düşer.

Elbette uykunun gerekliliğinden şüphe duyuyor değiliz. Gerek yirmi dört saatlik ve diğer ritmik süreçler gerekse vücuttaki bazı kimyasalların birikmesi ve tükenmesi bizi açıkça uykuya doğru iter. Bir açıklama bulmak amacıyla sıklıkla uyku yoksunluğu stratejisi kullanılmıştır: Bir insan –ya da daha sık olarak, bir kedi ya da fare– uykusuz kaldığında ne olduğunu çözebilirseniz o zaman bu, uykunun ne gibi işlevler görebileceğine ışık tutacaktır. Bu yaklaşım da yine çok yararlı tıbbi sonuçları barındıran bazı büyüleyici araştırmalara yol açmıştır, ancak daha geniş açıdan baktığımızda mantığı sorgulanmaya açıktır: Eğer birisi uykusuz kaldıktan sonra sanrılar görmeye başlar veya diyelim ki ölürse, bundan uykunun amacının sanrılar görmemizi veya ölmemizi engellemek olduğu sonucu mu çıkar? Ya da uyku yoksunluğunun öldürme yeteneğimizi zayıflattığı doğruysa, uyku can almamıza izin vermek için mi var?

Öte yandan, uyku sırasında bağışıklık işlevinin ve doku onarımının kuvvetlendiğini ve bundan dolayı uyku yoksunluğunun vücudun hastalıklardan korunmasını tehlikeye atacağını öğrenmek, erekbilim* açısından daha ikna edici görünebilir.[39] Peki neden dinlenme değil de uyku? Uyku ne tür bir durumdur ve içinde gerçekte ne olması gerekir? Buradaki bildik hikâye, 1920'lerin sonlarında beynin uyku sırasındaki elektriksel aktivitesinin incelenmesine imkân veren elektroensefalografinin (EEG) gelişmesine ve 1950'lerin başlarında uykubilimde gerçek oyun değiştirici kabul edilen hızlı göz hareketi uykusunun (REM) keşfine kadar, yüzyıllar boyunca uykuya pasif bir durum gözüyle bakılmasıdır.

Kafa derisine yerleştirilen elektrotlar, beynin çeşitli bölgelerinin etkinliğini gösteren elektrik gerilimlerindeki dalgalanmaları kaydetti. Bu gerilimlerin belirli bir süre boyunca ölçülmesi, gece saatlerinde önemli farklılıklar gösteren "beyin dalgaları" görüntüsünü yarattı. Beynin geceleri son derece meşgul olduğu ve REM uykusu sırasındaki EEG okumalarının tuhaf bir şekil-

* Felsefede, evreni ereklerle araçlar arasında bir ilişkiler dizgesi gören öğreti. *–çn*

de uyanık durumdakilere benzediği barizdi. Hatta birçok araştırmacı, REM dönemlerinin "uyku" olarak adlandırılmaması gerektiğini bile öne sürmüş ve çeşitli farklı isimler önermiştir: çelişkili uyku, ilkel uyku, hızlı uyku, aktif uyku ve rüya uykusu.

REM dönemlerindeki EEG okuması, açıkça uykudaki deneğin bir anlamda uyanık olduğunu gösterdi. Gözleri kapalıydı, vücudu oldukça hareketsiz görünüyordu ve uyaranlara tepki vermiyordu. Şikago Üniversitesi'nde Nathaniel Kleitman'ın yanında çalışan Eugene Aserinsky, dönem vurgusu yaparak bunları "Hızlı Göz Hareketi dönemleri" diye adlandırdı.[40] Aserinsky başta hem iniş çıkışlı göz hareketlerinden etkilendiği hem de REM dönemi hareketleri uyanıklıktaki göz hareketlerinden daha az hızlı olduğu için "İniş Çıkışlı Göz Hareketi" ifadesini tercih etmişti, ancak sonradan "iniş çıkış" sözcüğünün mastürbasyon çağrışımı nedeniyle bundan vazgeçti.

Böylece mesele artık uyku ve uyanıklıktan ibaret olmaktan çıkıp uykuyu, uyanıklığı ve birçok araştırmacıya uykudan çok uyanıklığa daha yakın gibi görünen ve uyanıklık ile uyku arasındaki geçiş hali olan REM uykusunu içeren bir meseleye dönmüştü. REM dışı uyku (NREM) ise beş, daha sonra dört ve daha yakın zamanda üç farklı evreye bölündü, bunlar arasındaki ilişkiler araştırıldı ve halen keşfedilmeye devam ediyor. Uyanıkken, düşük genlikli ancak yüksek frekanslı dalgalara sahip olma eğilimindeyiz; buradaki dalgaların frekansı ne kadar uyanık ve tetikte olduğumuzu belirtir. Biz yoruldukça yüksek frekanslar kaybolur ve alfa ritimlerini buluruz. Bunlar, uykulu halin karakteristik özelliği olan daha yavaş dalgalardır.

Dalgaların genliği artınca gevşemiş uyanıklığın alfa ritminden Birinci Evre NREM'e geçeriz. Bu genellikle geçiş aşaması kabul edilir; bir dönem bazı araştırmacılar burada alfa ritimlerinin bulunmaması gerektiğini düşünmüştü ancak çoğu araştırmacı, yüzde 50'den az düzeyde alfa aktivitesi bulunması gerektiğini kabul eder. Bu karar, uyku araştırmacısı Ian Oswald'ın vurguladığı, insanların yaklaşık yüzde 10'unda alfa ritimlerinin hiç görülmediği gerçeğiyle daha karmaşık bir hal alır. Burada,

bazen tekrarlayan, zihin uyuşturan görevlerle bağlantılı, daha düşük frekanslı teta dalgaları vardır; bazen bizi uyandıran ve kafa karışıklığı yapabilen keskin sarsıntıları bu aşamada yaşayabiliriz. Bu uyku evresinde uyanacak olursak, hipnogojik* olgu adı verilen –daha sonra inceleyeceğimiz– canlı görsel ve akustik imgelerden de etkilenebiliriz.

Bunu izleyen İkinci Evre NREM, toplam uyku süresinin yüzde 45 ila 50'sini oluşturur. Hem iğcik adı verilen çok daha hızlı aktiviteye sahip dalgacıkları hem de uyanışı ve alfa ritmine geri dönüşü hızlandırabilen küçük, keskin dalgalar olan K-kompleksleri içeren düşük genlikli dalgalar bu evrenin ayırıcı özelliğidir. Bir K-kompleksi, herhangi bir duyunun uyarılmasından sonra ortaya çıkabilir ancak alışkanlık yaratabilir. O nedenle başlangıçta K-kompleksine neden olan bir sesin, birkaç kez tekrarlandıktan sonra artık hiçbir etkisi olmaz. K-kompleksinin kişi uyku sırasında kendi adını duyduğunda oluşabilmesi, bunun anlamlı uyaranlara yanıt olan kısmi bir uyarılma olduğunu düşündürmekle birlikte, birçok araştırmacı K-kompleksinin tam tersine akustik ve diğer rahatsızlıkları bastırmaya hizmet ettiğine ve dolayısıyla kesintisiz uykuya imkân verdiğine inanır.

Üçüncü ve dördüncü evreler, derin veya yavaş dalga uykusu olarak bilinir ve ilginç bir biçimde, son zamanların kılavuzlarında kırpılıp tek aşamaya indirildiğine tanık oluyoruz. Bu azaltmanın bir ilerleme mi, yoksa açıklanması gereken sorunlardan kaçınmanın bir yolu mu olduğu açık bir sorudur. Üçüncü ve dördüncü evreler, bir kısmı iğcik olan yavaş delta dalgalarından oluşur; delta dalgaları Dördüncü Evrede yüzde 50'den fazla ve Üçüncü Evredeyse yüzde 20 ila 50 arasındadır. İlk başta Dördüncü Evre, en derin uykunun az iğcikli ve K-kompleksiz çok kısa bir dönemi olarak tanımlanmıştı.

Bu NREM evreleri tamamlandıktan sonra önce İkinci Evreye dönüş olur, ardından hızlı göz hareketinin yoğunlaşması,

* Uyanıklıktan uykuya geçiş sırasında tamamen uykuya geçmeden hemen önceki duruma ait veya bu durumla ilgili anlamında psikoloji terimi. *–çn*

kas tonusu* kaybı, uyanmayı andıran düşük genlikli bir EEG ve nefes almada ve kalp atış hızında düzensizlik ile ayırt edilen REM dönemi gelir. Bu dönem birkaç dakikadan yarım saate kadar veya daha fazla sürebilir, gecenin ikinci yarısında giderek daha uzun sürer ve gece uykusunun yüzde 20 ila 25'ini –yeni doğanlarda yaklaşık yüzde 50'sini– oluşturur.[41] NREM uykusunun İkinci Evresi tarafından kesintiye uğratılabilir ve ilginç bir şekilde, bir REM dönemi ile diğeri arasında belirli bir süre geçmesi gerekir. Döngü daha sonra yeniden başlar, NREM'in Birinci Evresinden REM döneminin sonuna kadar olan tüm seyrin ortalama süresi doksan ila yüz dakika arasında değişir ve ortalama yedi saatlik bir uyku boyunca evreden evreye otuz civarında geçiş olur.

İlk REM döneminden sonra, kısa süre NREM'in Birinci Evresi, ardından İkinci Evresi gelir, ancak gecenin ikinci kısmında Üçüncü ve Dördüncü Evrelerin varlığı önemli ölçüde azalır. Bu derin yavaş dalga uykusu evreleri çoğunlukla gecenin ilk kısmında meydana gelir ve neden bu kadar sınırlı bir süre ortaya çıktıkları yanıt bekleyen bir sorudur. Konsolide şekilde altı ila sekiz saat uyuyanlar, her gece yaklaşık dört veya beş NREM-REM döngüsünden geçerler. İlk REM evresi genellikle çok kısa olur ve bunu bir yavaş dalga uykusu evresi izler. Bir sonraki REM daha uzun olur ve döngüler artık doksan dakikalık ritmi takip etme eğilimindedir.

Yenidoğanlarda döngü uzunluğu daha kısa olup ortalama altmış dakikadır ve iki yıl içerisinde yaklaşık yetmiş beş dakikaya yükselir, ancak yaşamın bu ilk dönemindeki REM'in daha büyük çocukların ve yetişkinlerin REM'ine gerçekten benzediği şüphelidir. Çoğu zaman "aktif uyku" veya "öncü REM" diye adlandırılan bu REM evresi seğirmeler, gülümsemeler, yüz buruşturmalar, emme hareketleri, göz ve uzuv oynatmalarla doludur. Yenidoğanların "sakin uyku"larındaysa, aksine, hareket ve göz

* Fizyoloji ve tıpta, kasların sürekli ve pasif kısmi kasılması veya dinlenme durumunda kasın pasif gerilmeye karşı direnci anlamında kullanılan bir terim. *–çn*

etkinliği daha az, nefes daha düzgün ve EEG daha yavaştır, ancak bu EEG okumaları genellikle doğrudan gözlem kadar kullanışlı değildir. Diğer büyüleyici ayrıntıysa, bebeklerin öncü REM yoluyla uykuya girebilmeleridir, oysa büyüdükçe bu artık mümkün olmaz ve NREM uykuya girişin işareti halini alır. Gelişimsel açıdan bakıldığında NREM, REM'den daha sonra gelişen bir aşama gibi görünmekte ve genellikle bebek üç ila beş aylıkken oluşmaktadır.

REM uykusu sadece göz hareketiyle değil, ayrıca bedensel hareketliliğin varlığıyla ve gerek kalp gerekse solunum hızının daha az düzenli oluşuyla ayırt edilmişti. REM uykusunun rüyalarla bağlantısı bariz görünüyordu, çünkü REM uykusundan uyanıldığında rüyayı hatırlama oranı, NREM'den uyanma sonrasında hatırlamalara kıyasla çok yüksekti. Bu bulgu büyük bir heyecan yarattı ve 1960'ların ortalarında rüya araştırmaları, ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün bütçesinden o zamanlar çarpıcı bulunan yüzde 5 gibi bir pay aldı. Araştırmacılar rüya görmenin biyolojik ve psikolojik işlevinin ne olabileceği sorusunu sordu ve çok sayıda deney, gürültü ve ışık gibi uyaranların, kişi bunları bilinç düzeyinde hatırlamadığında dahi uyku sırasında kayda geçirilebileceğini kanıtladı. Kişi bunların farkında olmaksızın uyumaya devam etse bile, kan basıncı dışarıdan gelen gürültü ile önemli ölçüde yükselebiliyordu.

Uykuyla ilgili bu gözlemler, artık uykunun perdeleri çekip televizyonu kapatmamızın ardından kendiliğinden gelen, dünyadan pasif bir geri çekilme olarak düşünülemeyeceği anlamına geliyordu. Horace Magoun ve Giuseppe Moruzzi'nin 1940'ların sonlarında uyku sırasında retiküler oluşumun* etkin olarak ketlenmesi üzerine yaptıkları çalışmanın, bu gece etkinliği fikrini doğruladığı kabul edildi.[42] Beyin sapının bu kısmı, daha yüksek beyin merkezlerinden gelen liflerin yanı sıra duyusal yolaklar-

* Retiküler oluşum, beyin sapı boyunca yer alan birbiriyle ilişkili bir dizi hücreden oluşan yapıdır. Evrimsel açıdan beynin en eski bölümü olduğu kabul edilir. Bilinç ve uykudaki rolünün yanı sıra örneğin yutkunma, öksürme, hapşırma, kusma, solunum ritmi ve kan basıncı denetimi de burada yapılır. *–çn*

dan* gelen dalları ("yedekleri") içerir ve kendi etkinliğini katarak, dış uyaranlardan bağımsız uyanma ve uyuma davranışındaki değişimleri etkileyebilir. Demek ki beyin hem uykunun hem de uyanmanın denetimi ve meydana getirilmesiyle çok meşguldür.

Ancak belki de buradaki can alıcı keşif, uykunun farklı EEG izlerine rastlanan evreleri yerine, gerçek bir periyodikliğin söz konusu olduğuydu. Aserinsky ilk çalışmalarında, bebeklerin her bir saatlik hareketlilik döngüsünde, göz hareketlerinin büyük ölçüde azaldığı yaklaşık yirmi dakikalık bir dönem yaşadığını keşfetmişti. Daha sonra bunu, yetişkinlerdeki benzer bir süreye yayılan ve aynı zamanda kas gerginliğini azaltan REM evreleriyle ilişkilendirmeye çalıştı. Bu garip tekrarlamanın neden oluştuğunu açıklamayı hiçbir zaman başaramasa da, gece boyunca belirli noktalarda REM döngülerinin nasıl oluştuğunu gösterdi. Önemli yanı periyodik olma özelliğiydi.

Gece boyunca çalışan Aserinsky'nin göz hareketi kayıt kâğıtlarının toplam uzunluğu sekiz yüz metreyi bulacaktı. REM ancak diğer uyku evreleri geçtikten sonra ortaya çıkıyor ve gece boyunca kabaca her doksan dakikada bir oluşuyordu. Bu, EEG özellikleri hem uyanıklıktan hem de uykudan farklı, periyodik olarak neredeyse döngüsel bir şekilde ortaya çıkan bir uyku evresiydi. Burada NREM ve REM diziliminin neden böyle gerçekleştiğine dair gerçek bir soru vardı, hâlâ da var. Bu farklı evrelerin işlevi neydi? Ayrıca rüyanın onların içinde nasıl bir yeri vardı?

*

Çoğu bilimsel keşif öyküsü gibi, bunun da göründüğünden daha karmaşık yapısı ortaya çıkıyor. Uykunun oldukça aktif bir durum teşkil ettiği fikri, on dokuzuncu yüzyılda özellikle de Avrupalı uyku araştırmacıları tarafından iyi biliniyordu ve hızlı göz hareketi pek de keşif sayılmazdı. Dement, 1950'lerin başın-

* Duyusal yolaklar, sinir sisteminin diğer alanlarından gelen duyusal girdileri işleyip değiştiren ve üst düzey bilişsel işlemler için beynin ilgili alanlarına aktaran nöron zincirleridir. *–çn*

da uyku sırasında hızlı göz hareketlerinin gözlemlenmesinin "*en önemli* atılım, uyku araştırmalarının seyrini değiştiren keşif" sayıldığını söylüyor, oysa bunun yüzyıllar önce tanımlanmış ve en az otuz yıl önce bilimsel açıdan çalışılmış bir olguydu.[43]

Aynı şekilde, bu atılımdan önce herkesin uykuyu sakin bir dinlenme durumu gibi gördüğü fikri de yanlıştır. Freud, 1899'da *Rüyaların Yorumu*'nu yayımladığında, tüm kitap yoğun bir ruhsal aktivitenin gece boyu sürdüğü ve uykunun hem düzenlenmesi hem de sürdürülmesi gereken bir durum olduğu fikrine dayanıyordu. Bu, "Ben uyuyakalırım"dan ziyade "kendimi uyuturum" meselesiydi ve Freud ruhun gece etkinliğini tanımlamaya, analiz etmeye ve önceki literatürü gözden geçirmeye yüzlerce sayfa ayırmıştı. Alman uyku araştırmacıları, bugün nörobilim dergilerinin sayfalarında gördüğümüz fikirlerin birçoğunu ortaya atmıştı, ancak bu tarihçe muhtemelen savaştan sonra Alman bilimine karşı duyulan nefret ile daha sonraki araştırmacıların Almanca okuyamamasının bir araya gelmesi sonucunda neredeyse tamamen unutuldu.

Uykuyla ilgili EEG çalışmalarının REM atılımını beklemek zorunda olduğu varsayımı da yanıltıcıdır, çünkü genç doktor Zelda Teplitz, 1943'te uyku ve rüyalarla ilgili EEG çalışmalarının önemli ve ihmal edilmiş bir incelemesini zaten oluşturmuştu.[44] Uyku EEG'si yeni bir olgu sayılmazdı ve EEG'nin kendisi giderek daha önemli kabul ediliyordu. Elektrik kayıtlarına duyulan inanç, ilk önce 1930'larda epilepsinin bir saniyede üç ani artış ve dalga içeren karakteristik bir örüntüyle ilişkisinin keşfedilmesiyle desteklendi ve bu, daha sonra belirli işlevlerin –veya bunların eksikliğinin– EEG ile birbirinden ayırt edilen uyku evreleriyle bağlantılı olabileceği fikrini güçlendirdi.

Beyin dalgası okumaları sadece bilimsel dergilerle kalmadı, gazetelerde, sinemalarda ve televizyonda her yerde gösteriliyordu. Zihin durumlarının EEG verileriyle bağıntısı bulunduğuna inanılıyordu ve reklamı çok yapılan yayında bir deneyci, EEG okumasına dayanarak katılan gazeteci deneğin matematik problemine verdiği cevabı kontrol ettiğini tahmin etti. Cihaza

bağlanan denekten, EEG alfa ritmi gösterene dek rahatlaması ve ardından aklını matematik sorusuna vermesi istendi. Denek soruyu düşünürken alfa ritminden çıktı, sonra geri döndü ve ardından tekrar alfa ritminden çıktı, bu noktada deneyci meslektaşlarına deneğin yanıtını kontrol ediyor olması gerektiğini fısıldadı. Böyle bir gösterinin sergilediği eleştirellikten uzak coşku, günümüzde nörobilimden elde edilen sonuçların hayatımızın bilişsel veya duygusal yönlerinin düzeneklerini gösterdiği ilan edildiğinde sergilenene çok benzer.

Bugün büyük ölçüde unutulmuş olsa da, EEG bir zamanlar, günümüz dünyasında beyin görüntülerinin sık sık toplanmasına benzer şekilde kişilik türleri, hatta romantik eşlerin uyumu hakkında da teşhisler sunmak için çekiliyordu. Bununla birlikte, beyin "dalgalarının" belirli düşünceleri veya karakter özelliklerini tasvir ettiği nasıl ciddi bir şekilde kabul edilemezse, hem bilimsel dergilerde hem de medyada yer verilen "aydınlanan" beyinlerin renkli görüntüleri, betimlemeleri gereken şeyin doğrudan örnekleri değildir.[45] Çok renkli beyinler resim değil, istatistiksel haritalardır ve "gördüğümüz" beyin, deneyin konusunun gerçek beyin değil, istatistiksel şablon kullanılarak oluşturulan bir görüntüdür. Beynin bu tür işlevsel haritasının çıkarılmasının genellikle röntgen çekimi gibi anlık bir görüntü olduğu varsayılır, oysa bu iki teknoloji birbirinden oldukça farklıdır.

Kameranın aksine, işlevsel beyin taraması ne gerçek zamanlıdır ne de optik bir teknolojidir, bunun yerine görüntüleri oluşturmak için yazılımdaki beyinle ilgili varsayımları kullanır. Bunu söylemek tarama tekniklerinin değerini inkâr etmek değil, bazı bireysel beyin süreçlerinin olgusal bir temsili şeklinde sunulan görüntünün aslında bir dizi istatistiksel değerin bir temsili olduğunu ayırt etmektir. Tarama görüntülerindeki parlak renklerden, sanki ayrık süreçleri somutlaştırıyorlarmış gibi etkilenebiliriz, ancak renk kullanımı nicel farklılıkları görünüşte kategorik farklılıklara dönüştürdüğü için oldukça tartışmalı olagelmiştir. Bu tür görüntülerin izlediği beyindeki kan oksijenlenme kalıpları da

beyin hücrelerinin etkinliğiyle sadece yaklaşık olarak ilişkilidir ve bunları kesin surette belirli zihinsel süreçlerle özdeşleştirmek olağanüstü büyük ve hızlı bir adımdır.

Bilimin insan varoluşunun sorunlarını çözme konusundaki açlığı tarama tekniklerinin insanın bağlılığına, duygusuna, dini inancına ve belleğine ilişkin gerçekleri keşfetmeye yönelik ticari ve sözde bilimsel girişimlerin bir parçasına dönüştüğü anlamına gelir. Tarama, hareketsiz, kısıtlanmış ve basit bir göreve odaklanan bir özne gerektirdiğinden deneyler hiç utanmadan insan yaşamının karmaşık yönlerini laboratuvar temelli kısa karşılaşmalara indirger: çizgi film izlemek, listelenmiş kelimeleri dinlemek, fotoğraflara bakmak. Beynin belirli bölümleri bu tür görevler sırasında "aktif" durumda kabul edilir ve daha sonra ister günün "zihinsel bozukluğu" ister araştırmacının kariyerini ilerletmek için takip etmesi gereken "duygu" olsun, açıkça toplumsal açıdan inşa edilmiş kategorileri somutlaştırır.

Son günlerdeki "yalan haber" suçlamaları ne yazık ki tam da bu zihniyetin ekmeğine yağ sürüyor. Sahte propaganda ile gerçek ciddi haberciliği birbirinden ayırmaya yönelik sözde özgürlükçü ve aydınlanmış hareket, gerçekte tarihçilerin, sosyologların ve antropologların yaklaşık 140 yıldır gösterdikleri üzere, herhangi bir habere verilen görünürlüğün toplumsal ve ekonomik etmenlere bağlı kalacağı gerçeğinden dikkatleri uzaklaştırmaya hizmet etmiştir. Radyoda ve televizyonda neyin yayınlanacağı bir dizi karmaşık karar ve seçime bağlı kalacak ve gerçeklerin kendisi de kültürel değerlerle doyurulmuş anlamlar ve varsayımlar içerecektir. Hawaii'deki bir ölüm veya volkanik patlama gibi bazı olaylar tamamen gerçektir, diye itiraz edilebilir ancak *ne zaman*, *nasıl*, *ne kadar* haber konusu edilecekleri ve *haber konusu edilip edilmeyecekleri* tam da bu değerleri ortaya çıkarır.

Medyadaki "yalan haber" fırtınasının ardından, gerçeklerin aslında nasıl ortaya çıktığına pek ilgi duymayan birçok insanın, yalan haberlere karşı bir panzehir işlevi görmesi halkı bilime duydukları inançlarını yenilemeye ikna etmek amacıyla

sokaklara döküldüğünü görmek belki de şaşırtıcı değildi. İnsanları bilimde neyin toplum tarafından inşa edildiğini keşfetmeye ve uzmanlara duydukları inançlarını sorgulamaya teşvik etmek şöyle dursun –sonuçta Galileo, Newton ve Marie Curie bunu yapmıştı– sadece başka bir inanç sistemi ileri sürüyor ki bu örnekteki on dokuzuncu yüzyıl indirgemeciliğinin en gerici biçimlerinden türetilen birçok doktrini içerir. Bu tür görüntülerin nasıl oluşturulduğu ve içlerinde hangi varsayımların yer aldığı konusunda kendinizi bilgilendirmek yerine, beyinlerin renkli resimlerine inanın!

# 7

# Uyku ve Bellek

1950'lerin başında REM'in keşfi "haberi", popüler basın ve medyanın Şikago araştırmasının sonuçlarını desteklemesiyle tam bu şekilde tanıtılmıştı. Kleitman ve Aserinsky'ye atfedilse de, çalışma birdenbire ortaya çıkmamıştı. Aslında Aserinsky daha sonra Kleitman'ın çalışmayla pek ilgilenmediğini, sadece uzaktan denetlediğini iddia edecekti, ancak bu öncelik anlaşmazlığının ayrıntıları ne olursa olsun, daha 1920'lerde insan uykusunun periyodik döngülerine odaklananlar Amerikan araştırmaları değil, Sovyet araştırmalarıydı.

Rusça okuyabilen Kleitman, bu kaynaklardan birinden kısaltılmış bir alıntı yapsa da, belki de sadece çalışmaya katılanların egolarından ötürü değil, aynı zamanda bu çalışmanın çoğunun gerçekleştiği Soğuk Savaş döneminin bir sonucu olarak, ne söz konusu kaynak herhangi bir şekilde alıntılandı ne de kaynağa uygun şekilde teşekkür edildi. Rus araştırması, Kleitman ve Aserinsky'nin araştıracağı diğer motor olguların eşlik ettiği uyku sırasında nefes alıp verme ve kalp atış hızının düzensizleştiği ve göz hareketlerinin hızlandığı periyodik döngüleri de açıkça fark etmişti.[46] Yani zaten birkaç on yıl önce uykudaki periyodik döngüler keşfedilmiş ve bunlara ilgi duyulmaya başlanmıştı.

Bu tarihi meselelerin bu kadar büyüleyici olan tarafı, uykunun en etkili ve güçlü açıklamalarından birinin işlevinin insan belleğine yardım etmek ve onu geliştirmek olmasıdır. Uykunun anıların belirli bir birleşimini içerdiği fikri on dokuzuncu yüzyılın sonunda iyi biliniyordu; belleğin zengin ve karmaşık bir olgu olduğu kabul ediliyordu.[47] Uyku, gün içinde alınan yeni izlenimlerle fikirleri düzenlemenin ve bütünleştirmenin, kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe geçirmenin bir yolu sayılıyordu. Yine de, düşünürlerin ve psikologların yaptığı gibi örneğin hatırlama, anı ve bellek arasında ayrım yapmak yerine, yirmi birinci yüzyıla gelindiğinde bellek gitgide kelime hatırlamayla denk tutulmaya başlandı. Deneklere kelime veya görev listeleri verilir, denekler uyur ve ardından uyandıklarında sınanırlar. Testin farklı türlerinde, REM veya NREM uykusunun engellenmesi, uyku süresinin bölünmesi gibi şeyler yer alır ve bu konuda birçok farklı ve yaratıcı deney tasarımı yapılmıştır.

Bildirilen bellek ile bildirilemeyen bellek (örtük bellek) arasındaki ayrımlara rağmen, değişmeyen şey insan belleğinin kelimelerin ve davranışsal dizilerin veya bazı araştırmacıların ifade ettiği şekliyle "bilgi paketlerinin" hatırlanmasına indirgenebileceği –veya en azından bu şekilde modellenebileceği– fikridir. Evrim hayatta kalmamız açısından önemli yeni bilgileri öğrenebilmemize bağlı olduğundan, birçok uyku araştırmacısı için bu durum büyük önem taşır. Uykuda bilgilerin birleştirilmesi bu nedenle evrimsel bir amaca hizmet eder. Elbette insan hayatını bir beyin tarayıcısının altına koyamazsınız, ancak birisinin bir kelime listesi öğrenmeye çalışmasını sağlayabilirsiniz. Meşhur bir deneyde, kısa süreli bellek depolama alanı işlevi gören hipokampus ile daha geniş bir depolama alanı işlevi gören korteks arasında elektrik akımının gidip geldiği "görülmüştür". Bize bunun su götürmez şekilde "bilgilere dayalı anıların geçici tutulduğu depodan (hipokampustan) uzun vadeli güvenli bir kasaya (kortekse) kaydırıldığı" söylendi. Artık hipokampusta boş alan açılmıştı ve "Katılımcılar, dünden izi kalan deneyimi daha kalıcı bir güvenli alana taşıyarak, hipokampusa yeni bilgileri özümse-

me kabiliyetiyle uyandılar." Bu harika bir haberdi, çünkü "yeni bilgilerin öğrenilmesi yeniden başlayabilir" anlamına geliyordu!

Varsayımlara son derece bilimdışı bir şekilde gerçek rolü biçilmesi bir yana, burada hayatı her şeyi temiz tutmaktan ve dağınık, aşırı doldurulmuş kapları boşaltmaktan ibaret gören başka bir fantezi bulunduğunu görmemek mümkün değil. Beyin süreci gerçekten "temizlik" ve "nörolojik sağlığın korunması" ve "temizce düzenlenmiş, dağınıklıktan arındırılmış bir masada önemli belgeleri bulma kolaylığı" ile tanımlanıyor. Hipokampusun depolama sorunları yaşadığına veya kendini boşaltması gerektiğine dair çok az kanıt bulunmasına rağmen, deneklerin uyumadan önce kısa süreli depolama alanından anıları "bulup getirdikleri", uykudan sonra ise "anıların taşındığı" çünkü "aynı bilginin" şimdi anıların artık güvenli bir şekilde yaşadığı korteksten alındığı iddia ediliyordu. Bize söylenene göre uyku, bu anıları "geleceğe hazır" hale getiriyordu. Her gün bu gerçekleştiği sırada, hipokampus temizleniyor ve yeni bilgilerin iz bırakmasına hazırlanıyordu.

Psikologlar ve nörologlar, davranışları incelerken insan yaşamına ilişkin kavramları tuhaf bir biçimde sıklıkla bir sınav ya da labirent haline getirme eğilimindedir. Bilgi parçalarını öğrenmek ve daha sonra bunlar hakkında belki de beklentili bir yargı ile sınanmak veya farelerin bir labirentte nasıl gezindiğini gözlemlemek, genellikle beyindeki ödül arayan devrenin cilalanmasıyla, neredeyse tüm amaçlı insan davranışlarının örnekleri kabul edilir. İnsan yaşamının bir sınav veya labirentten başka bir şey olabileceği fikri düşünülemez görünüyor ve bu model açısından insan evriminin amacının habersiz bir sınavı kazanmak olduğunu tahmin edebiliriz.

Bu noktada yüzyıllar boyunca sınavların hatırlamaya değil, tartışma sanatına dayandığını ve labirentin büyüsünün, merkezinde bir ölüm noktası bulunmasında yattığını hatırlamakta fayda var. Bellek tarihçisi Jocelyn Small'un vurguladığı gibi, insanın öğrenme sistemleri hakkındaki en yaygın efsanelerden biri, harfi harfine hatırlamayı içermesidir.[48] Small bunun ak-

sine, bunların çoğunlukla tematik hatırlamaya dayandığını ve kesin biçimsel hatırlamaya çok az vurgu yapıldığını gösterir; bu, yirminci yüzyılın başlarında bellek üzerine yapılan araştırmaların çoğunun da gösterdiği bir gerçektir. Bir şairden daha önceki eseri kelimesi kelimesine değil, temalarına bağlı kalarak okuması beklenirdi. Yine de yaşamın ya da belleğin yeni bilgiler derlemeye dayandığı bu fantezi, uyku ve bellek araştırmalarında baskın bir yere sahiptir ve incelenen olguların zenginliğine yönelik herhangi bir gerçekçi yaklaşımı susturur.

Bunu kendi deneyimimizle yaşamın büyük kısmında bilakis insanların hiçbir şey öğrenmeyip sadece aynı acı verici hataları defalarca tekrarladığını görmemizle karşılaştırabiliriz. Onlara beyinlerinde bir sorun olduğunu mu, yoksa düzgün uyumadıkları için yeni bilgileri pekiştiremediklerini mi söylemeliyiz? Mesela kadınlar sık sık bazı erkeklerin hayatlarını gerçekten yeni bilgiler arayarak geçirdiklerini, ancak o sırada ilişki denebilecek her şeyi unuttuklarını gözlemlemiştir. Uyku araştırması gibi heyecan verici bir alanın birkaç erkek araştırmacının çorak fantezilerinin kölesi haline geldiğini görmek üzücü, ancak halkın "bilime" karşı açlığı o kadar güçlü ki, diğer gelenekleri ve bakış açılarını engelleyebiliyor.

*

1960'ların başlarına gelindiğinde araştırmacılar, zaten belleğin ne işe yaradığını, küçük bilgi paketleri, hayatta kalmamız için ihtiyaç duyduğumuz bilgiler için bir bulup getirme ve depolama sisteminin, esasen yeniden tanımlayan bir indirgemecilikle akılda tutma ve hatırlama çalışmalarına yönelik çalışmaların çöküşü konusunda uyarıda bulunmaya başladı Bunu tüm dünya edebiyatıyla karşılaştırabiliriz. Brontë kardeşlerden Proust'a, Homeros'tan Dickinson'a kadar çok kişinin gözünde bellek, kaybolup bulunabilen bir şeye benzemez, daha ziyade deneyimin her yönüne nüfuz eden ve onlara doku kazandırabilen bir şeydir. Small ve Frances Yates tarafından incelenen klasik

ve Rönesans bellek kuramları, belleği içinde yaşadığımız bir tür mimari mekân dönüştürürken, daha yeni bilişsel kuramlar tam tersine içimizde yatan bir şeye dönüştürür.

Bu tür ayrımlar, belleğin hem içsel hem de dışsal mekân gibi görünen şeyler arasında köprü kurması gerçeğiyle daha karmaşıklaşır. On altıncı yüzyıldan itibaren vasiyetnameler, maddi nesneleri önceki sahipleriyle ilişkilendirmeye başlar; bir sandık ya da yatak örtüsü, artık bir zamanlar bir büyükanne ve büyükbabaya veya ebeveyne ait olan bir sandık ya da yatak örtüsüdür. Bu tür ilintilendirmeler görünüşte hiçbir yasal amaca hizmet etmese de kişinin geçmişinin veya tarihinin taşıyıcıları anlamıyla nesnelere yapılan yatırımın tanıklığıydı. Pek çok ülkede hapishaneye veya hastaneye düşmenin en insanlıktan çıkarıcı yanlarından biri, âdeta kişiyi nesnelerde bulunan benliğinin bir kısmından mahrum bırakmak istermiş gibi, kişisel eşyalarının elinden alınmasıdır.

Bilimkurgu anlatıları genellikle, sanki insan yaşamının temelleri soyutlanıp başka bir bedene veya hazneye nakledilebilirmiş gibi, bellek aktarımı sahneleri içerir. *Westworld*[*] adlı dizinin yakın tarihli yeniden yapımında, sonsuz yaşamlar, geniş bir kütüphanedeki kitaplarda bulunan sonlu bir algoritma kümesine indirgenmiştir. Fakat her zaman bir fazlalık, dahil edilemeyecek bir şey, bildirme kipinde bir dizi cümleyle kavranamayan ancak nesnelere kazınan ve onlarda cisimleşen bir kalıntı vardır. Buradaki bellek, bir bilginin akılda tutulması ya da hatırlanmasından ziyade, nesneleri kullanma ve onlara yatırım yapma şeklimizle ilgilidir; bu, Proustçu madlen[**] veya kişinin geçmişinin acı-tatlı yönlerine giden bir kanal görevi gören bazı yadigârlar gibi göze çarpan anlarla sınırlı kalmayan ve sürek-

---

* Michael Crichton'ın yazıp yönettiği, zamanının ilerisinde kabul edilen 1973 tarihli bilimkurgu Western gerilim filmi ve 2016'dan bu yana yeniden yapımı yayımlanan TV dizisi. –*çn*

** İstridye kabuğuna benzer şekilde pişirilen, kurabiye boyutunda geleneksel bir Fransız keki. Yazar, Marcel Proust'un *Kayıp Zamanın İzinde* romanının *Swann'ların Tarafı* cildinde geçen, çaya batırılıp ısırılan bir madlen kekinin, tadı ve kokusuyla aniden anıları canlandırmasına atıfta bulunuyor. –*çn*

li işleyen bir süreçtir. Teknoloji bu ağı açıkça genişletir, çünkü telefonlar ve bilgisayarlar zorlu ve bazen bunaltıcı deneyimleri görüntülere ve kelimelere dönüştüren sürekli bir çabanın bir parçasını oluşturur.

Klasik dönemin ve Rönesans döneminin bellek sistemlerinin başlangıçları sıklıkla Yunan şairi Simonides'in katıldığı bir akşam yemeği sırasında bulunduğu yerin tavanının çökmesi hikâyesine dayandırılırdı. Konukların neredeyse tamamı ölmüştü ve parçalanmış kalıntılardan kimliklerini çıkarmak zordu. Ancak Simonides, ezilmiş cesetlerin isimlerini verebildi çünkü her birinin kazadan önce nerede bulunduğunu hatırlıyordu. Böylece kurbanların uzamsal konumları, "zihinlerinin bu bölümünü eğitenler tarafından" bir bellek aygıtı görevi gördü; uzamsal konum ile sözcükler arasındaki ilişki de daha sonraki anımsatıcı sistemlerin kuruluş ilkesi haline gelecekti: "Yerlerin düzeni, şeylerin düzenini korur." Sözün özü, kelime hatırlamanın ufkunda travmatik can kaybı ve bir dizi ezilmiş beden görünüyor.

Belleğin travma ve kayıpla kurduğu bu bağlantısını, kelime hatırlama deneyleriyle incelemek pek mümkün değil; bu deneylerin indirgemeci modellerinin gerçek bir kişinin belleğinin karmaşıklığıyla tezatlık oluşturduğunu görebiliriz. Belleğin nasıl tasavvur edildiğine ilişkin kültürel değişiklikler, gerçek deneyimimiz üzerinde inceden bir baskı yaratır; bir anının fotoğraf gibi olmasını, bir Super 8 filmi,* ürkütücü bir geçmişe dönüş sahnesi ya da bir özçekim gibi olmasını bekleyebiliriz. Doğrusunu söylemek gerekirse, insanlar bir şeyi "gerçekten" hatırlıyor mu, yoksa gördükleri bir fotoğrafı veya çocukluklarına dair duydukları bir anekdotu mu düşünüyorlar, emin değillerdir.

İnsanlar düşüncelerini analiz ederek ayrıntılandırdıkça anılar, rüyalar ve bazen yeni belirtiler bunları değiştirir ve bir tarih duygusu yavaşça inşa edilebilir. Klinik çalışmalarda bir anının

* Kodak firmasınca 1965'te çıkarılan, geçmişte evde çekilen videolarda, günümüzdeyse eski video görüntüsü, değişmiş bilinç durumu ya da geçmişe dönüş etkisi verilmek istendiğinde kullanılan bir film formatı. *–çn*

ya soyut bir imge parçası gibi herhangi bir duygusal yükten yoksun ya da dayanılmaz bir yoğunlukta hissedilebildiğini sıklıkla görürüz. Ancak her iki durumda da kişi anının içinde yeni bir şekilde yaşamaya başlayabilir, bu da kendisini anının içine farklı bir şekilde konumlandırması demektir. Örneğin çocuklukta yaşanan bir saldırının anısı, sanki kişi içindeki bir kötülükten kaynaklanan, kendi hatasını barındıran bir eylemden suçluymuş gibi, her zaman tek bir duygusal yorumla deneyimlenmiş olabilir. Anının içinde yaşamak yeniden yorumlamayı gerektirebilir: Suçlu olan diğer kişiydi, kendisi değil.

Bazı durumlarda bu tür yeniden konumlandırmalar suçun yeniden atfedilmesinden, hatta mevcut figürlerin veya yaşamlarındaki kronolojinin de farklı bir şekilde tanımlanmasından daha fazlasını içerir. Katılımcı rolüyle deneyimledikleri bir sahne, tanık oldukları bir sahneye dönüşebilir veya bir çocukluk fobisi sevilen birinden ayrılmanın öncesine değil sonrasına konumlandırılabilir. Bu yeni baştan yazmalar psikanalizin ve birçok psikoterapinin temelidir ve bir anıda yaşamanın bu uzun ve zorlu sürecinden sonra, o zamana kadar sahip olmadığı bir duygusal yükü üstlenmenin veya tam tersine bu yükün yoğunluğunu azaltmanın ne kadar uzun sürebileceğini görürüz.

*

Bunun gibi süreçler yalnızca deneyimleyen kişi için değil, aynı zamanda iyi ile kötünün, kurban ile saldırganın düzgünce ayrılması gerektiğine inanan bir kültür için de rahatsız edicidir. Tüm iyi liberaller Trump'ın Meksika sınırına duvar örme projesine, duvarın bir tarafındaki "iyi insanlar" ile diğer tarafındaki "kötüler" arasındaki ırkçı bölünmeyi somutlaştırıyor gibi göründüğünden ateş püskürmüştü. Yine de benzer çocukça bölünmeler, Trump saf kötülüğün vücut bulmuş haline dönüştüğünden, kesinlikle kendisi için de düşünülmüştü. Charlottesville'deki çatışmalar hakkında, aslında iyilerin içinde kötülerin, kötülerin içinde de iyilerin olduğunu öne süren rezil yorumla-

rını* yaptığındaysa, belki de hem Trump'ın hem de bazı Trump muhaliflerinin gerekli gördüğü bölünmelerin katılığını sorgulattığından bu daha da kötü bir hal aldı.

Ruth Leys iyi ile kötü, içeride ile dışarıda gibi kategorik ayrımları yansıtarak, travmatik deneyimle ilişkisi dahilinde belleğin karmaşıklığının giderek silindiğini belgelemiştir.[49] Travma, 20. yüzyılın sonlarında özerk bir özneyi etkileyen tamamen dışsal bir olay, suçluluktan utanca geçişte de yankısını bulmaya başlamıştır. "Saldırganla özdeşleşme" ve "hayatta kalanın suçluluğu" gibi zamanın popüler kavramlarının gözden düşmesinde de gördüğümüz gibi, öznenin travmaya bilinçdışında katılımı kesilip atılır.

Bu kavramların ilki İkinci Dünya Savaşı'ndan önce geliştirilse de, toplama kampları deneyimi ile şaşırtıcı bir doğrulama sağladı. Mahkûmlar, SS'lerin sözlü ve fiziksel saldırılarını ve hatta "amaçlarını ve değerlerini" taklit edeceklerdi. Primo Levi'nin tabiriyle "talihsizlik yoldaşlığı" üzerinden dayanışmaya dair umutlar da çoğu kere suya düştü: "Bunun yerine, bin tane kendini yalıtmış tek hücreli organizma, aralarında da gizli ve sürekli bir şekilde dehşetli bir mücadele vardı".[50] 1940'ların sonlarında ve 50'lerde çok satan toplama kampı tanıklıkları artık genel halk tarafından okunmuyor; belki de kamplardaki insan davranışları hakkında giderek daha az şey bilmek istiyorduk.

Bunun yerine, Nazi Soykırımı'nın bir tür geç kapitalist okuması diyebileceğimiz bir şey ortaya çıktı. İnsanlar, neredeyse daha erken dönem tanıklıkların tümünde vurgulandığı üzere tesadüf ve şans sayesinde değil, psikolojik sağlamlık ve hayatta kalma becerileri sayesinde hayatta kalmıştı; oysa bu iki özellik

* ABD'de bir beyaz üstünlüğü yanlısının Charleston kentinde 9 Afroamerikalıyı öldürmesi sonucunda belediyenin İç Savaşın kölelik yanlısı tarafı olan Konfederasyonu anan iki heykeli kaldırma kararı alması nedeniyle aşırı sağcı gruplarca 11-12 Ağustos 2017'de düzenlenen mitingde, bir katılımcının karşı protesto grubunun üzerine otomobil sürerek bir kişinin ölümüne ve içlerinden sekizi fiziksel özürlü kalan 35 kişinin yaralanmasına neden olduğu saldırı sonrasında dönemin başkanı Trump'ın saldırganın grubunu kayıran ifadelerine atıfta bulunuluyor. *–çn*

hayatta kalanların dinlenmesinden değil, bunları rekabetçi bir pazarda başarıyı elde etmek için gerekli nitelikler sayan iş dünyasından kaynaklanan kavramlardır. Bir zamanların tanıklıkları mahkûmlar arasındaki vahşeti ve ihanetleri tarif etmekteyken, ortaya çıkmaya başlayan yeni vurgu dayanışmaya, küçük nezaket ve cömertlik eylemlerine dairdir.

Bu, dikkatli bir çalışmanın sonucuymuş gibi görmek yerine, insan öznelliği hakkında düşünmenin şimdilerde neoliberal piyasaya dayanarak yeniden şekillendirilen temel çerçevesinde bir kaymanın işareti görülüyor. Leys'in belirttiği gibi, yeni tür psikolojiler travmatik olaylardaki bilinçdışı konumumuzu keşfetmeyi derinleştireceği yerde, kurban ile fail arasında katı bir ikilik kurar ve onu pekiştirir. Bunun oldukça radikal sonuçları vardır. Travmaya bağlı kâbuslar ve geçmişe dönüşler gibi olgular, yaşananların doğrudan geçerli kopyaları kabul edilir ve bu nedenle Leys'in ifadesiyle, "tüm yorumların dışında dururlar". Burada bilinçdışına, fanteziye ya da tekrarlama dürtüsüne yer yoktur.

Bu tür kaçınmalar, tartıştığımız uyku araştırmalarının merkezinde yer alır. Birisi belirli görüntülerin geri dönüşünden kurtulamadığından uyuyamıyorsa veya yoğun ve korkutucu duyumsamalarla uyanıyorsa, bunlar başından geçen bir olayın fotoğraf benzeri nüshaları olarak anlaşılabilir. Açıklanacak veya anlayacak daha fazla bir şey yokmuş gibi, başka bir yoruma gerek yoktur. İşte bu gece olguları, bir kez deneyimin doğrudan izleri kabul edildiğinde, bunların ortadan kaldırılmasını desteklemekten daha mantıklı ne olabilir ki?

Matthew Walker gibi bir uyku sağlığı uzmanı, "doğrulanmış bir klinik ihtiyaç duyulduğunda bir bireyin bellek kütüphanesinden belirli anıları seçerek zayıflatmak veya silmek için doğru yöntemler geliştirmeyi" umduğunu söyleyerek belleğin silinmesini alenen savunur.[51] Bu tür davranışsal sağlık bilgisi elbette sayısız Orwellci kurgunun malzemesidir ve en şüpheli insan aşırılıklarından bazılarının temelini oluşturan ayrımcı mantıktan yararlanır. Geleceğe ilişkin en karanlık öngörülerde

insanların anılarını silme fikrinin bu kadar yaygın olması muhtemelen tesadüf değildir ve elbette akla "klinik ihtiyacın" kim tarafından onaylanacağı sorusunu getirir: Hasta mı, doktor mu yoksa devlet mi?

Burada mesele, hatalı bilgi parçaları olarak görülen anıları silmek değil, kişinin anılardaki yerini yeniden bulmak, yani onları yeniden yazmak ve bir tarih içinde yeniden konumlandırmaktır.[52] Anıları ortadan kaldırma çabası, elbette Roma'nın Domitianus'un tüm izlerini silme girişiminden,* tarihin önemli bölümlerini silmek için Sovyet okul kitaplarının yeniden yazdırılmasına kadar uzun yıllar boyunca baskıcı rejimlerin bir özelliği olmuştur. Bu noktada Macbeth'in ünlü sözlerini düşünebiliriz:

> Hastalıklı bir zihni tedavi edemiyor musun?
> Kötü hatıralardan kurtaramıyor musun?
> Kök salmış bir üzüntüyü kopartıp atamıyor musun?
> Kalpteki her derdi temizleyecek bir şifan yok mu senin?
> Her şeyi unutturan tatlı bir panzehir verip de
> Göğsü sıkıştıran, kalbe bastıran dertleri yok edemez misin?**

Anıların bir telefonda saklanan fotoğraflar gibi olmadığını, bilakis psikologların yirminci yüzyılın başlarından beri gösterdiği üzere daimi bir yeniden yazılma sürecinde bulunduklarını fark ettiğimizde iş daha da talihsiz bir hal alır. Bazı deneyim örneklerinden farklılıkla anılar hayatın değişen kaygılarına ve yaşanmasını dilediğimiz şeylere göre yeniden şekillendirilir ve düzenlenir, gözden geçirilir ve tekrar yönlendirilir.

İçinde yaşadığımız toplumsal ve politik alanlarla bağlantısından dolayı, belleği yalnızca bireyin meselesi görmek de so-

* Hükümdarlığı sırasında (MS 81-96) baskı rejimi yürüten ve Senato'nun tüm karar verme yetkilerini kaldıran Roma İmparatoru Domitianus hakkında, suikast sonucu ölümünün hemen ardından anısının unutulmaya mahkûm edilmesi [Lat. *damnatio memoriae*] kararı alınarak metal büstleri ve adına basılan sikkeler eritilmiş, mermer büstleri ya kırılmış ya halefine benzetilecek şekilde yeniden oyulmuş, zalimliğine vurgu yapan metinler ilan edilmiştir. *–çn*

** *Macbeth*, İthaki Yayınları, çev. Sevin Okyay. *–yhn*

runludur. Topluluğumuzdaki veya grubumuzdaki herkes kabul etmeyi reddedecek olsa, trajik bir kaybı veya felaketi hatırlamamızın ne değeri kalacak? Burada belleğin anlamı, Öteki için ne anlama geldiğine bağlıdır. Antropologlar Leslie Dwyer ve Degung Santikarma'nın dikkat çektiği üzere bellek, sanki dışsal bir olaya karşı bir duruş sergileyecekmiş gibi, çoğu zaman basit hatırlama ve unutma fikirlerine indirgenemez.[53] 1960'lardaki komünist temizliğinde kardeşini kaybeden ve kendisi de hapse atılan Balili bir adamla röportaj yaparken, bir noktada onu üzebilecek sorular sordukları için özür dilediklerinde adam, "Yaşadıklarımı bana hatırlatan siz değilsiniz," diye yanıtladı. "Ben ölene kadar bu anılarla yaşayacağım. Bu anılar hâlâ hayatta olduğumu anlamamı sağlıyor."

Mesele anıları ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, onlara bir ses kazandırmak ve bu "yazılı dertlerin" dile getirilmesine ve açıklığa kavuşturulmasına izin vermektir. Bellekle ilgili bu düşüncenin belki daha tehlike barındıran başka bir yanı daha var. Bazı uykubilimciler, NREM uykusunun görevinin "gereksiz sinirsel bağlantıları ayıklamak ve ortadan kaldırmak" olduğunu, diğer yandan REM uykusunun onları "güçlendirmek" için çalıştığını iddia ediyor. Bir yığın otobiyografik bellekle başlayarak, NREM gereksiz maddeyi ortadan kaldırır ve ardından REM, kalan bağlantıları geliştirmek için çalışır. Bu süreç, "ıskartaya ayırmak" ve "geliştirmek" işleri arasında gidip gelen uyku döngüsü boyunca tekrar tekrar yinelenir. Geriye sadece "güçlendirilmesi" ve geliştirilmesi gereken önemli unsurlar kalır. Bu görüşte bellek sistemlerine, ilginç bir şekilde, doğal seçilimin kelime dağarcığının, zayıfı ve gereksizi ortadan kaldırıp önemli ve güçlüyü hayatta bırakan bir tür naif sosyal Darvinciliğin uygulandığını görürüz. Fakat burada ayrıca insan yaşamının unsurlarını zayıf ve güçlü, gereksiz ve gerekli unsurlara ayıran ırk ıslahının temel ilkelerinden birini de işitmiyor muyuz?

Bu tür ayrımlar, uyku ve uyku sağlığına dair birçok modern kavrayışın merkezinde yer alır. Iskartaya ayırmak ve iyileştir-

mek, elbette insanlık tarihindeki en üzücü olaylardan bazılarının temel kavramlarıydı ve hâlâ da öyledir, bu nedenle de uyku sağlığı uzmanlarının insan türünü "normal" olanlar ve "anormal" olanlar diye ayırdıklarına, hatta hiçbir ironi olmaksızın ergenlerin yetişkinler gibi "akılcı" beyinlere sahip olmadığını belirttiklerine şahitlik etmek hayal kırıklığı yaratıyor. Uykusuz kalanlar toplum için tehlike oluşturur, uyku beynin "derinlemesine temizlenmesini" sağlar. Dinlendirici bir uyku sayesinde etraflarındaki dünyayı akılcılıkla okuyabilen normal insanlar var, bir de bunu yapamayan anormaller var. Onlar "dünyayı sosyal ve duygusal kavrayışlarında hatalı" olacaklardır ve bu ise "ağır sonuçlar doğurabilecek uygunsuz karar ve eylemlere" yol açacağından toplum açısından bir tehlikedir. O halde anormal olanlardan kurtulmaktan daha mantıklı ne olabilir; onları iyileştirerek, elbette.

# 8

# Travma

Travmatik anıyı bulmak genellikle bir yapbozun eksik parçasını bulmak gibi algılanır, hem klinik vakaların yayımlanmış açıklamaları hem de travmatize olmuş kişilerin medyadaki temsilleri bu bakış açısını yüceltir. Bitmek bilmeyen gerilim filmleri ve diziler, sonunda gün ışığına çıktığında her şeyi açıklayan gömülü bir travma etrafında döner. Geçmişten gelen inkâr edilemez unsurların hatırlandıklarında hayata dair tamamen yeni bir anlayış kazandırması mümkün olmakla birlikte, travmatik anı ile bir hikâye arasındaki bağlantı ve aslında travma ile bellek arasındaki bağlantının ta kendisi sorgulanmalıdır.

Çoğu durumda travmadan geriye kalan tek şey çevrenin bir ayrıntısıdır: mobilyanın dokusu, duvar kâğıdı deseni, pencereden gözüken manzara. Orada olup bitenler kayıt altına alınamaz ve olanlara işaret eden tek şey sahnenin yıllar boyunca rüyalarla ve kâbuslarla geri dönebilecek beklenmedik bir ayrıntısıdır. Aristoteles sırayla hatırlamayı, böylece yan öğeleri hatırlayarak aradakilere erişmeyi tavsiye etmiştir ancak bu durumlarda sadece yan öğeler hatırlanabilir. Bu biraz, bir kitapta önemli bir paragrafı bulmaya çalışma deneyimine benzer. Hatırlayabileceğiniz tek şey, sayfanın sol üst köşesinde yer aldığıdır ama sayfa numarası veya bölüm belirsizliğini korur.

Bir kez daha, bu temel kavram 1950'lerde ve 60'larda çalışanlar tarafından tanınmasına rağmen, günümüz uyku araştırmacılarından bazıları tarafından yanlış yorumlanır. Kişinin çocukluk anılarında "annesinden ayrılmak ya da sokakta araba çarpması" gibi duygusal olaylar yaşadığı varsayılır. REM uykusunun duyguları bellekten ayırmaya çalıştığını, böylece "bilgiyi" koruyabilmemiz ve olayların duygusal gücü tarafından "sakatlanmamamız" için çalıştığını göstermeyi uman deneyciler denekleri bir MRI makinesine sokar, deneycilerin "duygusal" yönden kabul ettiği görüntüler sunulurken deneklerin beyindeki kanın oksijenlenmesi ölçülür.

Sıradışı karşılanmayan bu tür bir deney, hem insanların bireysel geçmişleri –dolayısıyla bir kişi için travmatik olanın bir başkası için olmayabileceği– gerçeğini hem de önemsiz veya tesadüfi ayrıntıların daha yoğun anıların yerini aldığı veya onların üzerini örttüğü gerçeğini gözden kaçırır. Gerçekte, insanların çocukluklarına ilişkin anlatımlarını dinlediğimde, en sık görülen ilk anılar, neredeyse hiç duygusal yükü bulunmayan, görünüşte rasgele sahneler veya daha önemli materyallerle bağlantılarını aylar ya da yıllar sonra gösteren değişimlerdir.

1965'teki erken dönem deneylerden birinde, uyku öncesi uyaranların rüya görme üzerindeki etkisini inceleyen Herman Witkin ile Helen Lewis, erkek deneklere farklı filmler gösterdi: bir kadının vajinasına vakumlu çıkarıcının yerleştirildiği ve ondan çıkan bir zinciri çeken, ardından da epizyotomi yapan kadın doğum uzmanının kana bulanmış eldivenli ellerinin görüldüğü kanlı doğum kaydı; penisin ön yüzeyinde keskin taşla kesi yapılan ve ardından kanayan organın ateşin üzerinde tutulduğu korkunç bir sünnet belgeseli; cesedi bacaklarından tutup sürüklerken ölü bebeğini yiyen anne maymunun filmi ve Amerikan Uzak Batısı'nın toplumsal ve ekonomik özelliklerini anlatan hoş bir gezi filmi.[54]

İlk denekleri, doğum filmini izledikten sonra rüyasında bir parkta beyaz giysiler ve uzun beyaz eldivenler giyen bir grup kız ile üniversiteli çocuklar gördü. Arılar çiçekleri tozlaştırıyordu,

kızlar kollarını ve dirseklerini erkeklerin görmesini istemiyorlardı. Üçüncü filmden sonra deneklerden biri, bir su birikintisindeki kurbağanın "gözün tam önünde" denecek netlikte bir görüntüsünü gördü. Çocukken kurbağalara karşı acımasız olduğunu, onları tuğla duvarlı bir yakma fırınına atıp öldürdüğünü hatırladığı için, bu onda sarsılma yarattı. Başka bir denek, maymun filminden sonra rüyasında annesinin ona akşam yemeğine arkadaşlarının geleceğini söylediğini gördü ve kafa karıştıracak şekilde annesiyle aynı yaşta olduğunu fark etti. Böylece hem filmdeki yamyamlık motifi hem de yaş farkı tersine çevrilmişti; tıpkı bembeyaz eldivenlerin, üzerindeki yazı silinip başka yazı yazılan parşömenler misali kana bulanmış olanları örtmesi gibi.

Witkin ve Lewis, kanlı filmlerden sonra döllenmeye ve doğuma dair birçok sembolik referans tespit etti, ayrıca uyku öncesi izlenen unsurlar çok rahatsız ediciyse rüyaların daha zor hatırlandığı sonucuna vardılar. Sembolleştirme süreçlerinin burada, sanki daha fazla şifreleme yapılması gerekiyormuş gibi, gezi filminden sonra görülenlerden daha opak ve anlamlandırmaya dirençli görünmesini sağlayan bir yoğunluğu vardı. Ayrıca diğer araştırmacılarla birlikte, rüyalar raporlanamadığında bunun rüya görmemenin değil, rüyayı hatırlayamamanın göstergesi olduğunu savundular ve deneklerinden birkaçının kısa bir süre önce kendilerince raporlanan rüyaları tanıyamadıklarını kaydettiler.

Bu deneyler bazen bize deneyi yapanlar hakkında, deney konusunda söylediğinden daha fazla şey söyler. Lewis ve Witkin, bir görüntünün veya bir kelimenin birini nasıl etkileyeceğinin önceden asla bilinemeyeceği veya önceden tahmin edilemeyeceği gerçeğine duyarlıyken, bugün genellikle bunun tam tersi söz konusudur. Özünde rahatsız edici veya mutlu imgeler göstermek, tüm insanları birbirinden farksız varsaymaktır. Halbuki şiddet içeren bir sahne bir kişiyi korkuturken bir diğerini etkilenmemiş, hatta uyarılmış halde bırakabilir. Burada önemli olan, o kişinin geçmişi ve dahil olduğu farklı durumlardaki konumlarıdır.

Başkan Suharto diktatörlüğünün 1998'de devrilişinin ardından, Bali'deki hak savunuculuğu grupları nüfusun yüzde 5 ila 8'inin öldürülmesine ve 10 binlerce kişinin saldırıya uğramasına ve hapsedilmesine tanıklık eden 1960'ların ortalarındaki komünizm karşıtı tasfiyelerin kurbanları için bir tür grup terapisi düzenlemeye çalıştı.[55] Eldeki tek seçenek, yerel nüfusa stres azaltma teknikleri satan bir Amerikan firması bayisinin hizmetleriydi. Ancak beyaz kumlu bir plajı gözlerinde canlandırarak iç huzura ulaşmaları istendiğinde, birçok insan bu imgeyi rahatsız edici buldu: Sonuçta onlar balıkçıydı ve denizin onlar için ifade ettiği şey, bir Amerikan kentlisi için ifade edebileceğinden çarpıcı şekilde farklıydı.

Travmaya nasıl tepki verdiğimiz –ve travmanın ne olabileceği– kişiden kişiye farklılık gösterdiği gibi tarih boyunca da yeniden tanımlanmıştır. Amerikan İç Savaşı sırasında, savaş travmasının temel semptomunun kalp çarpıntısı olduğu kabul edilirken, Birinci Dünya Savaşı'nda bu savaş sonrası nevrozuydu. İkinci Dünya Savaşı'nda muharebe yorgunluğu vardı ve Vietnam ile birlikte travmayı yeniden yaşama, onunla ilişkili uyaranlardan kaçınma, tepki verme hissinde azalma, uyku problemlerinde ve aşırı uyanıklıkta görülebilen aşırı uyarılma ile bağlantılı semptomlar içeren travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gündeme geldi. Bu tür teşhisler bazıları açısından yararlı olsa da, diğerleri semptomları uymadığı için yardım alamayabilir. Bir tahmine göre, savaş zamanında travma geçirmiş insanların yaklaşık yüzde 75'inde TSSB semptomları yoktur, ancak yine de acı çekmeye devam ederler.

Uykuyu tasavvur ediş biçimimiz nasıl uyku bozukluklarını tanımlayışımızı şekillendiriyorsa, travma hakkında ne düşündüğümüz de TSSB gibi kategorileri nasıl tanımladığımızı etkiler. Tarih boyunca tıbbi vurgu fiziksel belirtiler üzerine olagelmişse de, günümüzde giderek artan bir şekilde belleğe ve belleğin belirgin rahatsızlıklarına kaymaktadır. REM uykusunun, gündüz deneyiminin ve kısa süreli depolama alanında tutulan anıların uzun süreli belleğe aktarılmasına yaradığına dair eski

fikir, bu kategoriye ilişkin bazı olguları açıklamakta kullanılmıştır. TSSB'nin, travma kısa süreli bellekte takılıp kaldığında meydana geldiği ve çevresel ipuçları aracılığıyla hızlı tetiklemeye ve hatırlamaya neden olduğu ileri sürülmektedir. Kapı zilinin çalışını veya ani ve beklenmedik bir gürültüyü duymanız, sizi anında savaş alanına geri döndürür.

Travmatik anıların diğer depolama sistemine gitmesi gerekiyor ve bize söylenene göre bunu uyku gerçekleştirebilir. Ancak kısa süreli bellekte sıkışıp kaldığı varsayılan, geçmişe dönüşler ve belki de kâbuslar şeklinde deneyimlenen şeyin çoğu kez aslında kişinin başına gelmemiş bir şey olduğu gerçeği buradaki kanıtları karmaşıklaştırıyor. Örneğin patlamadan ötürü moloz altında sıkışıp kalma hissi geçmişe dönüş anlarında geri gelebilir, oysa aslında kişi hiçbir zaman moloz altında sıkışıp kalmamıştır. Kesinlikle gerçekten tasvir edilen şey mutlaka deneyimlenmiş olmayabilir. Üstelik ilginç bir şekilde, Vietnam gazileri uzaylılar tarafından kaçırıldıkları rüyaları anlattıkları sırada travmayla ilişkilendireceğimiz fizyolojik tepkilerin çoğunu, yani artan kalp atış hızı, terleme ve hızlı nefes alıp verme gibi, savaş sırasındaki deneyimlerinden bahsederken yaşadıklarından daha fazla gösterir.[56]

Travma sorunu karmaşıktır. Çoğu kez en istilacı anıların aslında kişinin bir arkadaşından, bir tanıdığından ve hatta bir televizyon programından duyduğu anılar olduğunu görürüz. Dayanılmaz ve akıl almaz bir deneyimle karşı karşıya kalındığında, onun yerine başkasının anısı konur. Bu daha da korkunç bir şeyin işareti olarak işlev görür ve kişi yıllarca bu ödünç alınmış anıyla mutlak bir dehşet içinde uyanabilir. Hastalarımdan biri, genç bir kızken üvey babası tarafından cinsel tacize uğradığı sahneyi anlattı. Ayrıntılar kesindi, bağlam ve konum çok açıktı. Ancak analize bir süre devam ettikten sonra, bu sahneyi aslında anne babası ayrıldıktan sonra üvey babasının kendisini taciz edişini anlatan yakın bir arkadaşından neredeyse toptan aktardığını fark etti. Bu hazır sahne kendisinin yaşadığı ancak

çok daha az erişilebilir, yalnızca bir avuç duyu parçasıyla işaretlenmiş bir travmanın yerine geçmişti.

Böyle ödünç alınmış bir anının iyi bilinen bir örneği, Ronald Reagan'ın 1980'deki seçim kampanyası sırasında anlattığı bir savaş dönemi anısıdır. Bir bombardıman uçağının vurulduktan sonra nasıl tahliye edildiğini ve uçağın arkasındaki genç topçunun mürettebatın geri kalanıyla birlikte kurtarılmasına imkân vermeyecek kadar ciddi şekilde yaralandığını anlattı. Reagan, pilotun sözlerini aktarırken gözyaşlarına boğuldu: "Boş verin. Ben de uçakla birlikte ineceğim." Bu hikâyenin 1944 tarihli *Wing and a Prayer* filminden olduğu, ancak Reagan'ın anısı haline dönüştüğü ortaya çıktı.

Ödünç alınmış bir anı nasıl akıl almaz ve dayanılmaz bir şeyin yerini alabiliyorsa, bazı imgeler özellikle de mutlak bir güzelliğe sahipmiş gibi görünenler de bunu yapabilir. Çıkıntı Muharebesi'nde* ABD'nin Otuzuncu Piyade Tümeni'nde savaşan Joseph Robertson, devrilmiş bir ağacın arkasına saklandığını ve önündeki alanda Alman askerlerini gördüğünü anlatıyor.[57] İçlerinden biri, genç bir çocuk, bir hendek boyunca doğrudan kendisine doğru sürünüyordu ve aralarında sadece bir metre kalmışken, Robertson ona "Teslim ol!" diye bağırdı. Çocuk silahını kaldırdı ama önce Robertson ateş etti. Robertson o gece uyudu ama uzun yaşamının kalanında öldürdüğü mavi gözlü, açık tenli sarışın askerin "öylesine yakışıklı, âdeta küçük bir melek gibi" görüntüsü aklını başından aldı. Üzerinden elli yıldan fazla bir süre geçmişken, hâlâ her gece bu kusursuz ve sersemletici güzellik imgesinin damgasını vurduğu, "hayatımın en üzücü ânı" dediği an için ağlayarak uyanacaktı.

Buradaki imge, tıpkı ödünç alınan anı gibi, akıl almaz bir dehşet noktasını işaretleyen bir yer tutucudur. Bazen bu noktaya erişmeye çalışmak kişi için tehlikeli ve yararsız olabilir; bir travmanın sadece yerini işaretlemenin, travmayı bir tür kulla-

* Diğer adıyla Ardenler Taarruzu, II. Dünya Savaşı'nda Almanların Batı Cephesindeki son büyük taarruzudur. Çıkıntı Muharebesi adı, dönemin basını tarafından, savaş haritalarında Müttefik cephe hattının çıkıntı yapışına atfen türetilmiştir. *–çn*

nıma hazır anı veya anlatı haline getirmeye çalışmaktan daha akıllıca olduğu birçok durum vardır. Bir travmanın altını çizmek, onu hatırlamaya çalışmaktan farklıdır ve birçok edebi ve sanatsal kompozisyon bize bir yazı, bir iz bırakma işinin temsil eserinden ne kadar farklı olduğunu gösterir.

Bu travma ve bellek kuramlarının çok ciddi riskleri vardır. Pek çok ülkede sığınmacılar, mülteci statüsü kazanabilmek için deneyimlerinin tutarlı bir anlatısını sunmak zorundadır; bu, travmanın tartıştığımız bazı temel yönleriyle çelişen bir gerekliliktir. Söz konusu ülkelerdeki polis kuvvetlerinin, tecavüz veya saldırı mağduru olduğunu iddia eden kurbanın ifadesi her zaman aynı olduğunda, sıklıkla ifadenin doğruluğunu sorgulanabilir bulmaları bir ironidir. Travmada öznellik kırılır, fiziksel ve ruhsal sınırlar parçalanır; bu ise hoş ve düzgün bir hikâye değil, çelişkiler, tutarsızlıklar ve hatalar içeren bir hikâye üretecektir. Ayrıca temsil edilemez acının yerine, zaman zaman başkalarının anıları ve deneyimlerini ödünç alabiliriz.

*

Travma meselesi bize uyku hakkında da bir şeyler söyleyebilir. Klinisyenler travmatik olaylar rüyalarda kaydedilmeye başladığında, bunun bir tür ruhsal değişimin gerçekleştiğini gösteren bir ilerleme ânı olduğunu bilir. Bir hasta, üç yaşındayken ebeveynlerinin ayrıldığının ve babasını bir sonraki görüşüne dek bir yıl geçtiğinin farkındaydı. Annesi onu ve kardeşlerini arabaya bindirmiş, önceden hiçbir uyarı ya da hazırlık olmaksızın gidivermişlerdi. Ailenin bu çöküşüne dair herhangi bir anısı yoktu ve ancak birkaç yıl sonra abisinin ona anlattıklarından yola çıkarak bu anı baştan inşa edilmişti. Yeniden bir araya geldiklerinde babasından aldığı hediyeyi hatırlayabiliyordu ama hepsi bu kadardı. Analizinin belirli bir noktasında, boş bir eve yaklaşma etrafında dönen bir rüya döngüsü görmeye başladı; artık çocukluk evi olduğunu fark ettiği eve. Boşluk ve ıssızlık duyguları dayanılmazdı, ancak bu duygular gündelik yaşamın-

da birdenbire ortaya çıkan ve aciz bırakan bunalımlar olmak yerine, artık onun öyküsüyle bağlantılıydı.

Rüyaları az hatırlamanın, örneğin Vietnam gazilerinde veya Nazi Soykırımı'ndan kurtulanlarda daha iyi sosyal işlevsellikle ilişkili olduğunu iddia eden bazı akademik araştırmaların klinik deneyimle nasıl ters düştüğünü görmek ilginçtir. Bu, elbette genellikle işlevsel terimlerle (işleri var mı, evliler mi, vb.) veya kişinin durumundan ne kadar şikâyetçi olup olmadığıyla ölçülen topluma uyum meselesini nasıl anladığımız sorusunu da akla getiriyor.[58] Nazi Soykırımı'ndan kurtulanlardan rüyalarını hatırlamayanların, hatırlayanlara kıyasla "uzun vadede daha iyi uyum" gösterdiklerini okuduğumuzda, çocuklarının ne derece iyi uyum gösterdiği de merak edilebilir. Bir kuşakta zihinden uzaklaştırılan veya kaydedilmeyen şey, bir sonraki kuşakta yenilenmiş bir vahşetle veya doktorların savaştan sonra belirlediği üzere, genellikle kronik somatik belirtiler şeklinde geri dönme eğilimindedir.

O halde rüyanın buradaki işlevi nedir? Psikanalitik bir yanıt, rüya görmeyi anılar üzerinde bir işlem olarak gören daha önceki uyku araştırmacılarının fikirlerini birçok yönden yansıtır. Fakat bu, günün kalıntılarını alıp onları bilinçdışı düşünce ve düşlemler silsilesine bağlayan çok özel bir işlem türüdür. Uyku, Freud'un öğrencilerinden birinin dediği gibi, bilinçdışının okuyucu rolü taşıyıp yeni materyalleri yorumladığı ve önceden var olan yapılar çerçevesinde özümsediği bir "bireysel psikoterapi" biçimidir. Bu yüzden çoğu insanın deneyimlerden bir şeyler öğrenmesi çok zordur, dolayısıyla hayatımızı aynı eski yollara saplanıp aynı kalıpları veya aynı hataları tekrarlayarak geçirme eğilimindeyiz, hem de bunun bir sefalet kaynağı mı yoksa tatmin kaynağı mı olduğuna bakmaksızın.

Bunun bir örneği olarak 2015'teki mülteci krizini hatırlayın. Kuzey Afrika ve Suriye'den gelen dayanıksız ve aşırı kalabalık teknelerin batması sonucu denizde ölen binlerce kişi, Türkiye'de bir kumsalda kucağında cansız bir çocuk taşıyan birinin baş sayfaylardaki görüntüsü ortaya çıkana dek insanları o kadar da rahatsız etmiyor gibiydi. Yabancı ve nahoş mülte-

cilerin Hıristiyan *pietà** imgesine ani dönüşümü, böylece bunu bir insani felakete dönüştürdü ve insanlar aniden umursamaya başladı. Sanki Hıristiyan efsanesi travmayı çerçevelemiş ve ona yeni bir statü kazandırmıştı. Hem reddedilen hem de sıklıkla küçümsenen ve hor görülen şey şimdi tanıdık bir şeye dönüşmüştü, artık geleneksel öfke tepkilerini harekete geçirebilirdi.

Daha önce bahsettiğimiz beyaz eldivenli rüyayı hatırlayalım. Rüyayı gören kişi, muhtemelen üzücü, yara ayrıntılarıyla ve karşı cinsin cinsel organlarının kanlı tasvirleriyle dolu bir film izlemişti. Ama rüyanın kadın doğum doktorunun kana bulanmış eldivenlerini parktaki kızların güzel beyaz eldivenlerine dönüştürmesi, sadece inkâr etmekten ya da arındırmaktan ibaret değildi. Rüyayı gören kişi sonradan, bir keresinde eşine düğün elbisesiyle eşleşecek bir çift kırmızı eldiven almayı teklif ettiğini ve eşinin bunu reddettiğini hatırladı. Daha sonra ona aldığı siyah eldivenler kaybolmuştu ve evlenen arkadaşlarının kendisinden daha uyumlu davrandıklarını hissediyordu. Kayıp, telafi ve başarısızlık temaları böylece filmin "yeni" malzemesinin işlenmesini garantiledi.

Belki de bilinçdışının uykumuz sırasında yaptığı budur; çocukluğumuzda kurulmuş yapılara rahatsız edici ve yenilerini kazır. Bunu yapamadığı zaman, TSSB ile ilişkili bazı olgularla karşılaşabiliriz, ancak burada travma geçiren kişilerin modern teşhisin gerektirdiği semptomları göstermek zorunda olmadığını hatırlamalıyız. Rüya görmenin gündüz deneyimlerini bilinçdışı komplekslere bağlayışı, bir tür yorumlama ve okumadır. Okunamayan şeyler sonradan travmaya dönüşür, bazen NREM uykusu sırasında gece terörü ve diğer şiddetli olgular biçiminde korkunç bir netlikle ortaya çıkar.

Bu aynı zamanda bebekler, narkoleptikler** ve bazı ilaçları

---

* (İt.) Acıma anlamına gelen bu terim, Hıristiyan sanatında Meryem Ana'yı bedeni çarmıhtan indirilen İsa Peygamber'in cesedini kucağında tutar halde tasvir eden ve genellikle heykel formunda olan eserler için kullanılır. En ünlüsü Vatikan'daki Aziz Petrus Bazilikası'nda yer alan Michelangelo'nun eseridir. *–çn*

** Narkolepsi, uyku-uyanıklık döngüsünü bozan, genellikle gündüz aşırı uykululuk ve kısa istemsiz uyuklama ile izlenen uzun süreli bir nöropsikiyatrik durumdur. *–çn*

alanlar dışında neredeyse hiç kimsenin uykusu REM ile başlamadığı halde travma geçirmiş gazilerin uyku döngüsünde bu olağandışı değişikliğin oldukça sık görülmesini de açıklar. Onlarda REM, uyku başladıktan hemen sonra veya uyku başlangıcında ortaya çıkabilmektedir, bu da bazı araştırmacılara rüya görmeye, başka bir deyişle kendilerini aşırı üzen şeyi işleme çabasına yönelik bir zorlamanın varlığını düşündürür. Aynı zamanda, gece terörlerinin neden ileri çocukluk döneminde azaldığına dair bir ipucu da sağlayabilir: Bilinçdışı düşlemler yerleştikçe, çocuklar önceden esrarengiz ve yorumlanamaz görünen deneyimleri ve bilgileri, tıpkı yeni materyalleri kendi biçimlerine göre şekillendiren filtreler gibi özümseyebilir.

# 9

# Rüya Görmek

Rüya görmeyle REM uykusu arasındaki bu bağlantı meselesinden kaçamayız. Örneğin travma geçirmiş gazinin hızla ortaya çıkan REM'ini zihnimizde canlandırırken, acaba bunu hemen rüya görmeye eş tutmakta fazla mı aceleci davranıyoruz? Hızlı göz hareketleri yüzyıllardır rüyalarla ilişkilendirilmiştir ve Aserinsky ile Kleitman'ın çalışmasından çok daha önceden beri hareketlerin rüya görüntülerinin taranmasına karşılık gelebileceği öne sürülmüştür.[59] Uyanıkken çevremizdeki dünyaya bakmak için gözlerimizi hareket ettirişimize benzer şekilde, rüyaların anlatılarını takip ederken de gözlerimizi rüyada hareket ettirdiğimiz varsayılır. Yüksek lisans öğrencisi William Dement, bu konu ve rüya görmeyle ilgili diğer sorulara ilişkin deneyler yapmak üzere Kleitman'ın ekibine katıldı, deneylerin ilk sonuçları da heyecan verici görünüyordu.

Göz hareketlerinin çok dikkatli bir şekilde incelenmesinden sonra, yönlerinin ve hızlarının bir tarama sürecini işaret ettiği kabul edildi. Eğer gözler REM uykusu sırasında bir yandan diğer yana hareket ediyor ve uyanan denek de rüyasında bir masa tenisi maçı gördüğünü söylüyorsa bu, göz hareketi ile düşte görülen imgeler arasındaki bağlantının kanıtı gibi duruyordu. Vücut hareketliliği de çalışıldı; Dement, karısının bacaklarının

REM uykusunda şiddetle hareket ettiğini ve uyandıktan sonra, hareketli bir dans sergilediği rüyasını anlattığını raporladı. Yaygınlıkla alıntılanan bir başka örnekte, gözlerinde zincirleme şekilde yukarı doğru hareket kaydedilen denek sonradan bir kat merdiven çıkmakla ilgili rüyasının ayrıntısı verdi.

Ancak birkaç yıl sonra, çoğu insan göz hareketleri ile rüya görselleştirme arasındaki ilişkiye karşı duyduğu bu inançtan vazgeçti. Masa tenisi ve merdiven rüyalarında şansın yaver gitmesine rağmen, eşleşen raporlar elde etmek genellikle zordu; yeni doğanların, prematüre bebeklerin ve doğuştan körlerin uzun REM dönemleri yaşamaları görsel bir deneyimi taradıkları varsayımını çürütüyor ya da zayıflatıyor gibi görünüyordu. Bazı durumlarda kaydedilen göz kürelerinin şiddetli ve sürekli dönüşünüyse uyanıkken deneyimleyebileceğimiz herhangi bir izleme deneyimiyle uzlaştırmak zordur.

Benzer şekilde, karanlıkta yetiştirilen ve aydınlık-karanlık döngülerine maruz bırakılan yavru köpek gruplarının hepsi, REM aktivitesinin endojen* bir program olduğunu düşündürür şekilde benzer aktivite gösterdi. Bazı araştırmacılara göre, bu hızlı hareketlerin ya rasgele sinirsel ateşlemenin etkileri ya da başka bir sürecin, belki de bebeği gelecekteki öğrenmeye hazırlamaya yönelik bir tür nörolojik çalışmanın sonucu olması daha muhtemeldi. Gerçekten de yenidoğanların yoğun REM aktivitesi, daha çeşitli duyusal deneyimler elde edilmeden önce beynin büyümesini ve plastisitesini** teşvik eden, gelişen sinir sistemi için aktivasyon süreci olarak kabul edilir.[60]

Tarama fikriyle ilgili bir diğer büyük sorun, başından beri fark edilmese de aslında barizdi. Masa tenisi veya merdiven örneklerini ele alırsak, REM sırasındaki göz hareketleri, uyanıklık durumdaki gözlerin ileri geri veya artan tarama hareketleriyle ilişkilidir. Eşleşme yoksa göz hareketleri rüyaya uymuyor de-

* İncelenen bir organizma, hücre veya sistemin içinde oluşan bir işlem veya bileşen. *–çn*

** Beyin plastisitesi, beyindeki sinir ağlarının büyüme ve yeniden yapılanma yoluyla değişme yeteneği, beynin daha önce çalıştığından farklı bir işlev görmek için yeniden düzenlebilirliğidir. *–çn*

mektir. Ancak buradaki yanılgı şu: Masa tenisi maçı izleyen ya da uyanıkken merdiven çıkan birinin gözlerinin ne yaptığına gerçekten bakarsak, gözler bir o yana bir bu yana veya bir aşağı bir yukarı hareket eder. Gözler aslında bunu sadece çizgi filmlerde yapar, oysa uyanıkken bu tür etkinlikler sırasında gözlerimizi birçok farklı yöne hareket ettiririz.

Bir zamanlar tarama varsayımından çok heyecanlanan Dement, sorgulama süreci bazı ilginç sonuçlar verdiği halde, birkaç yıl sonra bu varsayımı terk edecekti. Susan Weiner ile Howard Ehrlichman bir atasözünün anlamını yorumlamaya çalışan birinin gözlerinin, görsel bir şekli tararkenki hareketinden çok daha hızlı hareket ettiğini gözlemledi.[61] Başka bir ekip, hızlı göz hareketinin rüya görüntülerini izlemeyle ilişkisi bulunmadığını keşfetti; hareket hızı özellikle kişi görüntüyü taradığında değil, aksine görüntüyü bastırmaya çalıştığında önemli ölçüde artıyordu. Bu anlamda REM'in bir tür basit duyusal takipten ziyade, bir şeyi anlamlandırma veya görmeme çabasıyla bağlantısı bulunabilir. Gerçekten de gündelik hayatta çok fazla kaygıya kapıldığınızda, görsel açıdan harici bir nesneye odaklanmaya çalışarak bu deneyimi atlatabileceğiniz iyi bilinir.

Bir hasta, West End'e* dışarıya çıktığı bir gece ani huzursuzluk hissinin ve ardından paniğin kendisini nasıl etkisi altına almaya başladığını anlatmıştı. Arkadaşlarından ayrılmış, ne yapacağını veya hangi yöne gideceğini bilememişti, ta ki önünden geçtiği sinemadaki filmlerden birinin adı *–Beni Asla Bırakma–*** ona anlamlı görünene dek. İçeri girip film sırasında, sanki "*National Gallery*'de*** bir tabloyu inceliyormuş gibi", perdenin her yerini dikkatle incelemeye çalışmıştı. Kaygıyı yatıştırabilen yalnızca bu sürekli ve özenli tarama faaliyetiydi. Buradaki göz hareketleri baktığı şeyin değil de tersine kaçındığı şeyin bir göstergesiydi.

---

* Londra'nın tiyatroların, eğlence mekânlarının ve hükümet binalarının yoğunluğuyla bilinen batı bölgesi. *–çn*

** Kazuo Ishiguro'nun aynı adlı romanından uyarlanan, 2010 tarihli Mark Romanek filmi. *–çn*

*** Londra'da, Avrupa sanatından kapsamlı tablo koleksiyonuyla tanınan sanat müzesi. *–çn*

Bu noktada, insanların sürekli televizyon izlemesinin nedenlerinden birinin gerçekte bu tür bir süreç olup olmadığını merak edebiliriz: Kaygıyı uzak tutmak için görsel ekrana odaklanmak.

*

Eğer tarama varsayımı şüpheli çıktıysa, REM ile rüya görme arasında başka hangi bağlantı kurulabilirdi? Aşikâr bağlantı, rüyayı hatırlamaydı.[62] Dement ile Kleitman'ın ilk deneyi, REM uykusundan uyananların yüzde 79'unun rüyayı hatırladığını, oysa NREM'den uyananlar için bu oranın yalnızca yüzde 7 olduğunu buldu ve çok geçmeden başka bir çalışmada hatırlama oranları sırasıyla yüzde 85 ve yüzde 0 tespit edildi. Bu, REM uykusu ile NREM uykusunun ayrımını pekiştiren düzgün bir sonuç gibiydi. Sorun şu ki, o kadar da düzgün değildi. NREM uyanışlarında da rüya raporları üretilmişti, ancak çoğu araştırmacı daha net, daha kısa, daha kavramsal, daha az görsel, daha gündelik, daha az hikâyemsi ve daha makul oldukları gerekçesiyle bunları önemsememiş, bunları rüya yerine "zihinsel aktivite" diye adlandırmıştı.

Ancak bu da sorgulandı. Diğer uyku laboratuvarlarında yapılan çalışmalar, bu kıstaslara uymayan çok sayıda NREM rüya raporu belirledi. Hatırlama sıklığına gelince, aslında bu etkiyi tanınmış bir uyku araştırmacısı tarafından yayımlanan ve NREM hatırlamayı artırdığı tespit edilen bir ilaca dair sahte bir raporun dolaşıma sokulduğu deneyler yaratmıştı. Rüya hatırlamanın deneyi yapanın cinsiyetinden de etkilendiği bulundu, hatta denekler maddi teşviklerle rüyalarını daha çok hatırlamaya teşvik edilebiliyordu.[63] Makale üstüne makale okuduğumuzda araştırmacıların, belki de kişisel eğilimlerini yansıtır şekilde ya REM ile NREM'i ayırmak ya da ortak noktalarını belirlemek için çaresizce uğraştıklarını görürüz.

Çok da uzak olmayan bir geçmişte, NREM rüyasına ilişkin yeni bir kuram, bunu bir "atipik fizyoloji" arkaplanı üzerinde dikkatten kaçmış halde çalışan "gizli REM" aktivitesine indirgedi; bu da esasen düzenli uyku evresi bölümlerine tamamen yerleştirile-

meyen beyin aktivitesi anlamına geliyordu. Bunun bazı kanıtları, ayrımlara dayanan geleneksel uyku evresi puanlama tekniklerinin savunulamayacağı geçiş dönemleriyle bağlantılıydı. Ancak puanlama ve ayırmanın temel paradigmasını sorgulamak yerine, bu yeni kuram başlı başına REM'in rüya uykusuyla özdeşleştiği REM-NREM ikilisini sürdürmenin "gizli" bir yoluydu. Aynı şekilde, NREM'den sonra rüya hatırlama, önceki REM evrelerinden gelen rüyaların hatırası anlamına geldiği bile açıklanmasına rağmen, asla tam tersi yönde bir açıklamada bulunulmadı.

Burada konuyla ilgili başka değişkenler de söz konusuydu. Bir çalışma, sakince uyanmanın daha "düşünce benzeri" materyal ürettiğini, oysa ani uyanmanın daha "rüya benzeri" materyal ürettiğini savundu. Ama belki de buradaki şey, gerçek bir farklılığın keşfinden çok, rüya görmenin ne anlama geldiğinin yeniden tanımlanmasıydı. Birkaç yıl önce, klinisyenler ile sanatçıları bir araya getiren rüyalar üzerine bir konferans düzenledim. Panelin başında bir nörolog, bu değişimi çok net bir şekilde ortaya koyan bazı açıklamalar yaptı. O gün sunulan ve aslında gece rüyasından esinlenen diğer tüm resimleri hariç tutarak, bazı bilindik Dalí resimlerini "rüya gibi" nitelemesiyle ayırdı. Bu ayıklamaya göre bir rüya garip, tuhaf, mantıksız parlak renklerle ve imkânsız olaylarla dolu bir şeydi. Bazı rüyalar elbette böyle görünebilir, ancak böyle görülmeyen de pek çok rüya vardır ve rüyaların denklemini yalnızca gerçeküstü tarzda fantezilerle kurmak faydasızdır.

*

Rüyanın görsellik gerektirdiği fikri bile sorgulanmaya açıktır. Yıllar önce *Jane Eyre*'i ilk okuduğumda Charlotte Brontë'nin geceleri endişeyle uyanık yatan karakterine ilişkin açıklaması beni çok etkilemişti: "Bir rüya tam kulağımın dibine yaklaşmışken ilikleri donduran bir olay ödümü koparark uykumu kaçırdı."* Kitap, Jane'in rüyalarının görsel kalitesine başka göndermeler içermekle birlikte, rüya burada kesinlikle işitseldi. Aslında er-

* *Jane Eyre*, İthaki Yayınları, çev. Arzu Altınanıt. *–yhn*

ken dönem uyku araştırmacıları, orta kulağın özellikle REM uykusu sırasındaki kas aktivitesiyle ilgilenmişti, çünkü sanki uyanıklık durumunda dinliyormuşçasına çalışıyor gibiydi.[64] Bu, REM'in yüzde 85'ine yakın bir kısmında ve hemen öncesinde de mevcuttu. Kulak kaslarının söz konusu kasılmalarının, göz hareketlerinden daha güvenilir bir REM uykusu göstergesi sayılabileceği dahi önerildi.

Kleitman ile Dement başlangıçta hızlı göz hareketlerini rüya görme ölçütü kabul etse de, daha sonra bu ölçütün göz hareketi değil, sadece EEG izleri olduğunu savundular. NREM ve REM hatırlama arasındaki farklar konusunda belirli genellemeler yapılabilirse de, daima karşı örnekler vardır ve neredeyse tüm çalışmalar, rüya görenlerin bireysel değişkenliğine yeterince önem vermediklerinden başarısız kalır. REM ile NREM'in sıralanışına dair kesin kurallar bile her zaman örneklerle kanıtlanamaz, Kleitman'ın kendisi dahi uyku evreleriyle ilgili verilerinin kesinlikle öngördüğü yerde bir REM dönemi yaşamaz. NREM rüyasını sadece REM'in zavallı kuzeni saymaktansa, NREM'de olup bitenlerin REM'e kadar uzanan bir sürecin parçası olduğunu varsayabiliriz. Gerçekten de birçok araştırmanın gösterdiği gibi, aynı gecede NREM ve REM uyanışlarından elde edilen materyaller, genellikle farklı açılardan ve farklı şekillerde işlenen benzer bir motifi gösterir.[65]

Bir deneyde, denekler hipnotize edilip bu sırada kendilerinden rüyalarını tanımlamaları istendi. Deneklerin çoğu bunu yapmayı başardı ve uyku sırasında verilen anlatımlarla uyandıktan sonra söylenenleri karşılaştırdığımızda, eşleşme genel anlamda oldukça iyiydi. Eğer bu, hatırlanan rüyalar gerçekten de uyku sırasında anlatılan rüyaları gösteriyorsa, bunun şaşırtıcı yanı açıklamalar sırasında hiç hızlı göz hareketi saptanmamasıydı. Görünüşe bakılırsa rüyalar başka bir yerden gelmişti.

David Foulkes, uyku ve rüyalar üzerine ünlü çalışmasında, başlangıçta REM rüyalarının gerçekte nerede başladığını bulmayı amaçladı. Fakat uyanışları REM'den giderek daha da geriye ittikçe, rüya hatırlamanın sona erdiği hiçbir nokta bu-

lunmadığını gördü. REM'de rüya görmenin başladığı bir an bulunduğu fikrini terk ederek, rüya görmeyi uyku boyunca devam eden bir süreç kabul etmeye başladı. Daha sonra yapılan araştırmalarsa, bir zamanlar NREM'in en derin ve hatırlamaya en dirençli evresi olduğuna inanılan Dördüncü Evre NREM'in bile, REM ile ilişkililerden çok farklı görünmeyen birçok rüya ürettiğini bulacaktı.

Bu süreklilik, içindeki rahatsız edici ve beklenmedik unsurların bilinçdışı temalar ve motiflerle bağlantılı bir "rüya çalışması"nın –belki de daha önce önerdiğimiz gibi bir okuma sürecinin– gece boyunca sürdüğünü gösteriyor. Belli bir bölümle sınırlı bir rüya sandığımız şey, bu çok daha kapsamlı dizinin sadece bir parçası olabilir. Bu, REM uykusu ile NREM uykusu arasındaki ilişki sorusuna geri dönmemize neden oluyor.[66] NREM uyku döngüsünde neredeyse her zaman REM'den önce gelir ve zamanlaması önceki NREM süresi tarafından belirleniyor gibi görünüyor. O halde REM'in, NREM'de işlenen şeyin bir tür işlenmesi veya ayrıntılandırılması, NREM'i kurtarma girişimi veya NREM'in sürdürülmesinde geçici bir başarısızlık şeklinde mi kabul etmeliyiz? Başka bir deyişle, REM başka bir durum ya da sürecin bir arızası, bir onarım mekanizması veya bunun kendi başına mantıklı bir gelişimi midir?

Tüm bunları, REM'in yenidoğanın hayatında gerçekten daha sonra ortaya çıkan NREM'e kıyasla daha "ilkel" olduğu iddia edilen gelişimsel bakış açısıyla ele almayı seçersek, bu sorular tersine çevrilebilir. Böyle bakıldığında NREM, en sonunda REM uykusunda yüzeye çıkan rahatsız edici unsurlar için bir tedavi girişimi sayılabilir. NREM'de yalnızca sınırlı bir süre için –bir veya iki saat– kalabiliriz, bu da bizim için NREM'i sürdürmenin zor olabileceğini düşündürüyor. Uyku kesinlikle döngüsel bir süreçtir, bu süreçte dört veya beş NREM'den çıkma döneminde en baştaki "uyuklamaya" benzer bir aşamaya varırız. Sakinliğin yeniden kurulabilmesinden önce genellikle her şey REM ile en az on dakikalığına daha aktif hale gelir, ancak bu sırada REM'e geçiş sıklıkla kesintiye uğrar.

NREM uykusu genellikle "sakin" uyku diye adlandırılsa da, derin ve yavaş dalgalarının tamamen yanlış anlaşılmış olması da mümkün. Birçok araştırmacı, NREM sırasında ciltteki elektrik aktivitesiyle göze çarpan sürekli ve yoğun uyarılma dönemleri olan "GSR* fırtınaları" tespit etmiştir.[67] Benzer şekilde, çocuklukta ve bazen de yetişkinlikte yaşanan korkunç gece terörleri sadece Dördüncü Evre NREM'de ortaya çıkar ve bunlarla kıyaslandığında REM ile bağlantılı en sembolik rüyalar bile yavan kalır. Yavaş dalgalı NREM uykusu ne kadar uzun ve derinse, gece terörü o ölçüde şiddetli seyreder. Bu aynı zamanda simgeleştirme süreçlerinin –yani şifreleme ve kılık değiştirmenin– REM'de daha yoğunlaştığını, bu nedenle de tüm o hızlı göz hareketlerine, nefes alıp vermeye ve kalp hızlanmalarına rağmen, aslında REM'in "daha sakin" uyku olduğunu düşündürebilir.

Birçok araştırmacının NREM uykusunun daha az psişik aktivite içerdiğine inanmayı seçmesinin nedenlerinden biri, rüyaların REM'inkilere kıyasla çok daha zor hatırlandığındandır. NREM sırasında konuşan insanlar uyandırılırsa ne söylediklerini, hatta konuştuklarını bile genellikle hatırlamaz, oysa REM uykusundan uyandırıldıklarında rüyalarını ve konuşmadan parçaları iyi hatırlayabilirler. Bu, bir kez daha NREM uykusunun saklayacak daha fazla şeyi barındırdığını ve bilinç düzeyine çıkarılırsa katlanılması güçleşebilecek gerilimler üzerinde çalıştığını düşündürebilir.

Fizyolojik uyarılma belirtileri ile psişik düzeyde gerçekleştiğini varsayabileceğimiz şeyin ilişkisi oldukça karmaşıktır ve kesin cevaplar yoktur. Birisi uykusunda çılgınca bir o yana bir bu yana dönüyor ve uyandığında bir kâbus gördüğünü anlatıyorsa, hızlı ve düzensiz nefes alıp verişi, hızlanmış kalp atışı ve terlemesi kolayca rüyasıyla özdeşleştirilebilir. Ancak en korkunç kâbusların fizyolojik açıdan sakinlik gibi görünen bir dönemde gerçekleştiğinin iyi belgelenmiş örnekleri de bulunuyor. Kalp atımçizeri masasında uzanmışken uyuyakalan bir doktor, birkaç dakika sonra

* Galvanik cilt tepkisi (*Galvanic skin response*) derinin elektrik direncinde duygusal stres nedeniyle oluşan ve hassas bir galvanometre ile ölçülebilen değişiklik. Yalan makinesi ölçümlerinde de kullanır. *–çn*

park edeceği sırada frenlerinin arızalandığını gördüğü kâbustan uyandı.[68] Kendisi umutsuzca el frenine ulaşmaya çalışırken, araba son hızla garaj yolundan evine doğru ilerliyordu. Dayanılmaz kaygısını ve çarpıntısını anlattı ancak tansiyon, nabız ve kalp atımçizeri ölçümleri hiçbir değişim göstermemişti. Kaydedilen tek şey sol elindeki küçük bir seğirmeydi.

Kaygı deneyimini terleme ve yüksek nabız gibi bedensel değişikliklerle özdeşleştirme eğilimindeyizdir, ancak burada fizyolojisinden ayrılmış gibi görünüyor. Vücudun ve kas sisteminin konuya dahil edilip edilmediği gerçekten de REM-NREM meselesiyle yakından bağlantılıdır. İşin tuhaf yanı, Kleitman ile Aserinsky'nin ve Dement'in erken dönem çalışmaları hep bedensel hareketliliğin REM'deki varlığını ve NREM'deki yokluğunu vurgulamıştı. "Her durumda," diye yazmıştı ilk iki yazar, "gözün hareketli dönemleri, bariz vücut aktivitesinin zirve noktalarıyla ilişkiliydi". Ancak REM uykusunun daha sonraki tanımları, solunum gibi gerekli işlevlerde kullanılan istemsiz kasların dışında, vücudun hemen hemen felç durumunu anlatır. REM uykusunda kas tonusunun çarpıcı bir şekilde düştüğü ve bazı refleks tepkilerin ortadan kalktığı doğrudur, ancak 1930'larda kolun kas gerilimindeki artış bir rüya belirtisi kabul edilmişti ve gerçekten de REM'de uykunun diğer kısımlarına göre daha fazla ufak beden hareketi vardır. Daha büyük hareketler de meydana gelebilir ve önceden bunlar rüyadaki sahne değişikliklerine yorulurdu. Genel kanı, sanki rüyanın kendisinin şart koşarak hareketin engellenmesini gerektiriyormuş gibi, yaygın kas tonusu kaybının hareketle rüyanın canlandırılmasını engellediği yönündeydi.

Ani gündüz uyku halinin bir formu narkolepside, katapleksi adı verilen benzer bir ani kas tonusu kaybının yaşanabileceğini ve bunun genellikle duygusal anlarda –bir tartışmaya girmek, seks başlatmak, bir çocuğa vurmak için kolunu kaldırmak gibi– meydana geldiğini gözlemlemek ilginçtir. Kişi uyanık kalsa da beden dramatik bir şekilde çökebilir ve yıkılabilir: Acı çeken hastanın deyişiyle, "tüm ipleri kopmuş bir kukla gibi".[69] Kendini

tutmanın aşırı gerilimli eylemi engellediği sonucunu çıkarmak çok da zor değil ve eğer iddia edildiği gibi narkolepsiden mustarip kişilerin sıklıkla REM ile uykuya daldıkları doğruysa, bu belki de REM'in gerçekten de rahatsız edici veya kabul edilemez bir dürtünün ortaya çıkmasına izin verebilecek kasların bir tür kapanmasını içerdiğini düşündürecektir.

Bu sorulara yönelik herhangi bir yaklaşımın hem gecenin ilk ve en kısa REM döneminin neden sıklıkla "kaçırıldığını" hem de gerçekleşmesi halinde, neden belki bir buçuk saat sonra gelecek bir sonraki aşamadan önce iğcikli kısa NREM evrelerinin veya geçici uyanmanın arasına karıştığını açıklaması gerekecektir. Hatta bir gece uykusundaki her bir REM evresi fizyolojik açıdan farklılık gösterdiği için bunların farklı işlevlere hizmet edebileceği bile iddia edilir. Düzensiz nabız ve nefes alıp verme, genital ereksiyon veya kanlanma gibi REM ile ilişkili olguların çoğunun, aslında REM'den hemen önce başlaması, belki de NREM'in sona erdiğini ve REM tarafından sağlanan tedavi olmadan sürdürülemeyeceğini gösterir. İyi uyuyamayanların REM'de daha az zaman geçirdikleri iddiası da, yoğun duygu anlarında REM ile uyanıklık evrelerinin narkoleptik üst üste binmesinin bu duyguya yönelik bir tür tedavi girişimi işlevi gördüğü fikriyle birlikte, bu savı tekrarlıyor olabilir.

Analize gelen bir uyku araştırmacısı, REM uykusu ile NREM uykusunun ayrımını anladığını aniden fark ederek bir rüyadan uyanışını anlattı. Rüyasında karanlık bir odada uyku laboratuvarının başkanıyla karşı karşıya duruyordu. Bazı belgeleri aldığına dair bir suçlama vardı ve kendisini tehdit altında hissediyordu. Binadan dışarı fırlayarak güvenli bir bölgeye gelene dek koşup kendini onunla benzer görüşleri paylaşan insanlarla çevrili buldu. Bölgenin diğer tarafı, patronun müttefiklerinin tehditkâr bir havada dolanıp durduğu tehlikeli bir bölgeydi. Üç bölgenin sınırlarının açıkça belirlendiğini hissetti. Ona hangi bölgenin REM, hangisinin NREM bölgesi diye sorduğumda, verdiği ilk yanıt güvenli, ara bölgenin REM ve karanlık, tehlikeli bölgelerin NREM'di ancak bir sonraki seansına geldiğinde fikrini değiştirmişti...

# 10

# Freud'un Rüyalara Yaklaşımı

Freud uykumuzu bozan etmenlerin, rüyalarımızın altında yatan etmenlerle tamamen aynı olduğuna inanıyordu.[70] Rüyaların nedenlerini anlayabilirsek, uykumuzu neyin böldüğünü veya engellediğini daha net görebiliriz. Freud'un rüya kuramı neredeyse her zaman yanlış anlaşılır veya karikatürize edilir, oysa temel öncülü oldukça basittir. Düşünme birçok düzeyde işler ve bilinçli düşüncelerimizin yanı sıra içimizde sürekli olarak işleyen bilinçöncesi ve bilinçdışı süreçleri vardır. Bilinçöncesi* düşünceler bilinçli düşünceye dönüşebilir, ama bilinçdışındaki düşünce dizileri genellikle bunu yapamaz. Bunlardan bazıları, kısmen diğer düşüncelerle uyumsuzluklarından ötürü, bilinçten dışlanma yoluyla oluşturulur. Cinsellik ve şiddet motifleri etrafında dönerler ve varlıklarını ancak rüyalardan, semptomlardan, dil sürçmelerinden, gaflardan ve aksaklıklardan çıkarabiliriz.

Freud da diğer herkes gibi rüyaların genellikle önceki gün karşımıza çıkan konular ve sorunlar etrafında döndüğünü

* Psikanalizde, belirli bir anda bilinç düzeyinde olan ancak bastırılmayan, bu nedenle hatırlanabilir ve kolayca "bilinç düzeyine geçebilir" düşünceler bilinçöncesinde kabul edilir. Ayrıca, bilişsel işlemede kullanılabilir olan ancak belirli bir anda bilinçli farkındalığın dışında kalan bilgiler de (en yaygın örneklerinden biri "dilimin ucunda" olgusu) bilinçöncesindedir. *–çn*

fark etmişti. Ancak görünüşlerinin aldatıcı olduğunu savundu. Rüya gördüğümüzde bilindışındaki bir düşünce dizisi, bilinçöncesindeki bir düşünce dizisine tutunur, tıpkı kaçak bir yolcu ya da bir otostopçu gibi kendini içeri sokar. Buradaki bilinçöncesi düşünceler, doğru düzgün yapmadığımız şeylere veya yapmak üzere olduğumuz ancak haklarında endişelendiğimiz şeylere –bir sınava, dişçi randevusuna, işteki bazı entrikalara, sevdiğimiz birine karşı duygumuza, yanıtlamadığımız e-postalara– dair olabilir.

Daha sonra rüyada sınava girdiğimizi veya dişçiye gittiğimizi görebiliriz ve bu Freud'un aceleci okurlarının gözünde –ya da onu okumaya hiç zahmet etmemişler için– bu, rüyanın bir isteğin gerçekleşmesi olduğu kuramına bir örnek teşkil eder. Sınavdan başarıyla çıkarız, diş meselesi ağrısız geçer ve bu böyle devam eder. Akisine pek çok rüyanın sınavda başarısızlığı veya kanlı bir diş çekimini temsil ettiği gerçeği Freud'un kuramının çürütülmesi anlamına gelir, halbuki bu onun hiç de iddia etmediği bir şeydir. Her türlü bilinçöncesi düşünce rüya tarafından ayrıntılandırılabilir ancak asıl anahtar, onunla birlikte gizlenen ve psişik sansürden kurtulmak için kılık değiştiren düşüncedir.

Freud, uyku koşullarından birinin içsel sansürün azaltılması olduğunu ve bunun bilinçdışı unsurların ortaya çıkma riskini içeren bir tehlike durumunu yarattığını düşündü. Birkaç fikri tek bir görüntü veya kelime üzerinde birleştiren yoğunlaştırma; vurguyu bir unsurdan diğerine kaydıran yer değiştirme; yaralara ve zayıflıklara yanlış bir tutarlılık ya da açıklama getiren sonraki gözden geçirme gibi çeşitli şifreleme mekanizmaları içeren bir "rüya çalışması" gerçekleşecektir. Kılık değiştirme rüya inşasının merkezinde yer alıyorsa kilit unsurlar genellikle en gizli olanlardır: dişçi koltuğunun rengi, ışığın kalitesi, sınava girilen masanın dokusu. Çağrışım yoluyla rüyaya gizlice sokulan bilinçdışı malzemeye zemin hazırlayan bu ayrıntılardır.

Dolayısıyla rüya isteği ile rüya arzusu arasında bir fark vardır. İstek bilinçli hale gelebilir, gündelik problemler ve zorluklarla bağlantısı bulunabilir, oysa arzuyu rüya görenin çağrışımların-

dan çıkarılmalıdır. Bunlar kesinlikle bireysel olacak, her insanın benzersiz geçmişinden kaynaklanacaktır; bu Freudyen rüya kuramını değerlendirmeye çalışan neredeyse tüm deneylerin göz ardı ettiği bir gerçektir. Yanlış yorumlara verilebilecek en iyi örneklerden birinde, Ancel Keys İkinci Dünya Savaşı sırasında uzun süreli açlığın etkilerini araştırmış, gönüllüleri arasında yiyecek ve içecekle ilgili rüyalarda özel bir artış bulamamıştır.[71] Daha sonraki deneyler de susuzluğu gidermeyle ilgili rüyalarda bir artış bulma umuduyla deneklerini sıvıdan mahrum bırakarak bu modeli izlemiştir.

Buradaki hata, bilinçli veya bilinçöncesindeki istek (sıvılara ilişkin) ile bilinçdışı arzuyu (bireye bağlı olarak bu her neyse) karıştırmaktır. Belki de Freud bu yanılgıyı, *Rüyaların Yorumu*'na dahil ettiği ünlü ançüez rüyasıyla teşvik etmiştir. Freud akşamları ne zaman ançüez veya çok tuzlu yemek yese, gece lıkır lıkır su içtiği bir rüya gördüğünü kaydeder. "Susuzluk," der Freud, "içme isteğine yol açar ve rüya bana bu isteğin karşılandığını gösterir." Bu çokça alıntılanan parça aslında Freud'un rüya kuramını ortaya koyduğu bölümün öncesinde yer alır, oysa kuramı rüya hakkındaki bu açıklamasını tersine çevirir.

Daha kapsamlı bir kuram, su içme arzusunun karşılanmasını, dikkati rüyadaki işareti içerken kullanılan kabın bir ayrıntısı veya diğer bir önemsiz özellik tarafından bilinçdışı arzudan uzaklaştırmak için bir bahane olarak görür. Fakat bu arzunun tanımlanması zordur. "Su içmek istiyorum" veya "Kardeşlerimi öldürmek istiyorum" gibi bir bildirim cümlesine eşdeğer değildir. Analizin peşinde olduğu arzu nadiren tek bir anlamlı cümleye indirgenebilir, genellikle yalnızca cümleler arasındaki boşluklarda bulunur. Bunun nedeni çoğu durumda söz konusu kişi tarafından asla tam manasıyla kabul edilememesi veya ifade edilememesidir. Kişiler hiçbir zaman gerçekten bu düşünceye ulaşamamıştır.

En basit rüya bile bu boyutu gizleyebilir. Dement, henüz iki yaşına gelmemiş kızının odasına girdiğinde uykusundaki hızlı göz hareketini fark ettiğini bildirir.[72] Kızı uykusunda bir-

den "Beni seç! Beni seç!" deyince onu uyandırır ve kızı uyanır uyanmaz "Babacığım, ben bir çiçektim!" diye haykırır. Buradaki anahtar, bir çiçeğin toplanabilen bir şey olması değil, "Beni seç!" ifadesinin aynı zamanda "Beni tercih et!" anlamına da gelebilecek bir belirsizlik içermesidir. Kardeşine tercih edilmesine veya ebeveyninin biri tarafından diğerine tercih edilmesine dair bilinçdışı tematiği belki de zararsız çiçek rüyasında gizlenmişti.

Mitoloji ve masallar bu sürecin örnekleriyle doludur. Theseus ve Minotor hikâyesinde* başkahraman babasına, görevinde başarılı olursa dönerken gemisinin yelkenini değiştireceği sözünü verir. Ancak canavarı öldürdükten sonra verdiği sözü unutur ve babası ufukta gemiyi eski yelkeniyle görünce, oğlunun öldüğünü zannederek kendisini bir uçurumdan aşağı atar. Dolayısıyla burada iki ilişki var: "Bir oğul, akrabalık bağı olmayan insandışı bir varlığı kasten öldürür" ve "Bir oğul, akrabalık bağı olan bir insanı istemeyerek öldürür". Freudyen arzu bu cümlelerden birine ya da diğerine değil, bu cümleler arasındaki ilişkiye eşdeğerdir; burada insan ve akrabalarık bağı bulunanları öldürmeye yönelik kasıtlı isteği varsayabiliriz.

Başka bir örnek vermek gerekirse, Kırmızı Başlıklı Kız hikâyesinde, anne kızına anneannesini ziyarete giderken yolda yabancılarla konuşmamasını tembihler. Kız kurtla konuşarak itaatsizlik eder, ancak daha sonra nihayetinde onu kurtaracak olan oduncuyla konuşmaktan kaçınır. Bir kez daha bir dizi ilişkimiz var: "Bir kız çocuğu tehlikeli bir insandışı varlıkla konuşarak yasağa itaatsizlik eder" ve "Bir kız çocuğu güvenilir bir insanla konuşmayarak yasağa itaat eder". Bu ilişkilerin arasında, kız çocuğuyla yaşlı adam arasında tehlikeli bir arzunun yattığını tahmin edebiliriz.

Buradaki arzu, hiçbir zaman anlamlı bir bildirim önermesinde tamamen temsil edilemez, daha çok önermeler arasındaki çelişkilerde ve tutarsızlıklarda bulunur. Rüya bir problemin ele alınışı gibidir; imkânsız bir nokta etrafında malzemenin

* Yunan mitolojisinde, Atina şehrinin mitolojik kralı ve kurucusu Theseus'un boğa başlı, boğa kuyruklu ve insan vücutlu tasvir edilen mitolojik yaratık Minotor ile mücadelesini anlatan öykü. *–çn*

farklı biçimlendirilmelerini ve dizilimlerini yaratır. Bu, arzuyu ve ayrıca travmatik deneyimin izlerini veya her ikisini de içerebilir. Çoğu durumda bir ilişkinin yorumunu sunabilir, partnerlerimizle nasıl ilişki kurduğumuzu ve onların bizimle nasıl ilişki kurduğunu ortaya çıkarabilir.

Freud *Rüyaların Yorumu*'na yazdığı dikkate değer bir notta, "Rüya görenin kendi rüya istekleriyle kurduğu ilişki ancak birbirine önemli bir ortak unsurla bağlı iki ayrı insanın alaşımıyla kıyaslanabilir," der.[73] Birine tatmin getirebilecek bir şey, diğerine endişe getirir. Gerçekten de rüyalar, ister emmeye ister fetişleştirmeye ister beslemeye ister yutmaya ister yok etmeye ister baltalamaya ister zevk almaya ister bizi terk etmeye dair olsun, çoğu zaman bilinçdışında bir Öteki'ye –neredeyse her zaman ebeveyne– duyulan arzu gibi algılanan şeye bir yanıttır. Bir rüya bu arzuyu ifade edebilir ve netleştirebilir, bu durumda korkutucu ve endişe uyandırıcı olabilir ya da onunla ilişkimizde bir değişime işaret edebilir, bu da rahatlama veya belirli bir kopukluk hissedebileceğimiz anlamına gelir.

Bir kadın, sessiz kalan bir adamın kendisiyle iletişim kurmasını beklediği büyük bir ıstırap döneminde, rüyasında babasının balkondan aşağı bir top attığını gördü. "Aşağıdaki herhangi birine zarar verebilirdi," diye anlattı, "ama umurunda değildi." Çağrışımlarında, birkaç yıl önce bir masaj terapistinin kendisine boyun ağrısının birisinin ona zarar verdiği düşüncesinden kaynaklandığını söylediği bir sahneyi hatırladı. Ağrıyı hafifletmek için masaj terapistinin tavsiyesi, onu havada süzülüp uzaklaşan bir top olarak hayal etmesiydi. Rüyasında fark ettiği gibi babası insanlara zarar verebilecek ve aslında bunu umursamayan kişiydi. Topun yukarı süzülmesi gerekirken, babası onu yeniden aşağı atıyordu.

Bu nedenle rüya hem babasının onunla nasıl ilişki kurduğuna dair duygusuna açılan bir pencere hem de mevcut durumu hakkında bir yorumdu. Beklediği adam, babasının oluşturduğu şablonu izliyor, acısını uzatıyordu. Çoğu rüyadan farklılıkla, bu rüyanın kendisi rüyayı görenin anladığı gibi kendisi bir yo-

rumdu; herhangi bir yorum gerektirmedi. Rüya kadına içinde bulunduğu çıkmazın yapısını gösteriyordu ve ilginç bir şekilde bunu izleyen bir dizi rüya durumunu değiştirmesi için farklı olasılıkları ortaya koydu. Birinde kadın başkaları onu terk ettikten sonra acı içinde bekliyordu, diğerindeyse onları bulmak için yola çıkıyor ve onlara yoklukları hakkında soru sorabiliyordu.

Burada ançüez hikâyesinden ya da aslında Freud'un düşüncesinin birçok basit indirgemesinden ne kadar da uzağız. Yakın tarihli bir örnek vermek gerekirse, Matthew Walker'ın Freudyen psikanalizi çürütmesi şu şekildedir: Sınıfındaki birinden bir rüyasını anlatmasını ister; rüyayı dinler, sonra öğrenciye "ciddi ve bilgili bir şekilde bakar", başını sallar ve "rüyanızın ne hakkında olduğunu harfiyen biliyorum" der.[74] Uzun bir duraklamadan sonra bir yorumda bulunur: "Rüyanız zamana ve özellikle hayatta gerçekten yapmak istediğiniz şeyleri yapmaya yeterli zamanınız olmayışına dair." Öğrenci ve sınıf ikna olmuş görünür ve sonra onlara rüya ne olursa olsun her zaman aynı yorumu yaptığını söyler. Bu da, Freudyen rüya kuramının bilimsel çürütmesi kabul edilir.

Burada gerçekten tehlikede olan nedir? Şovmenlik bir profesörün öğrencilerine üstünlüğünü bildirmesini sağlar; burada bilen kendisidir, onlar değil. Yorumun basmakalıplığını açıklaması bile, kendisinin budala öğrenciler üzerindeki bilgi konumunu güçlendirmeyi amaçlar ve bu anlamda deneyin gösterdiği tek şey telkinin ve gücün insan gruplarında nasıl işleyebileceğidir. Bu, analizin tam tersidir; analizde hastaya, kendisinin bilen kişi olduğunu fark etmesi için yardım edilir ve psikanalist daha baştan herhangi bir bilgi veya uzmanlık konumunu terk eder. Bu nedenle psikanalizde "uzmanlar" yoktur, yalnızca hastalarını bilgiyle etkilememeyi, aksine onlardan bir şeyler öğrenmeyi uman rengârenk bir uyumsuzlar topluluğu vardır.

*

Freud'un *Rüyaların Yorumu*'nun 1899'da yayımlanmasını izleyen tüm katkıları, rüya yorumu meselesine değil, rüyaların ele

alınması meselesine yönelikti. Bazı öğrencilerinde baş gösteren rüya yorumu hevesini yumuşatmayı ve onlara gösterilen "abartılı saygı" dediği şeyi yıkmayı çok önemsiyordu.[75] Rüyalar kesinlikle gizli anlamların aracı olsa da psikanalistler, eğer işlerini düzgün bir şekilde yapacaklarsa göz kamaştırıcı aydınlanmaları keşfetme tutkularından vazgeçmek zorundaydı. Freud, bir rüyanın asla tam manasıyla yorumlanamayacağını ve rüyaları okumak için belirlenmiş kurallar bulunmadığı gibi bir rüya simgeleri sözlüğünün de bulunmadığını söyledi. Her şey, her bireyin analizi bağlamında her bir rüyaya bağlı olarak değişirdi.

Burada rüyaların anlamı ile işlevi arasında önemli bir ayrım vardır. İşlev konusunda Freud'un ilk baştaki inancı, rüyanın amacının uykuyu korumak olduğuydu. Bunu, aksi takdirde bizi uyanık tutacak hem dışsal hem de içsel etmenleri etkileyerek yapar: Gündelik yaşamın sorunlu yönleri rüyanın bir parçasını oluşturacak, gizlenmiş ve kılık değiştirmiş bilinçdışı düşünce dizileri de onlarla bağlantı kuracaktır. Bastırılan şey "uyku isteğine boyun eğmediğinden", uyanık kalmamızı engellemek için karmaşık bir işlemin gerçekleşmesi gerekir. Freud içsel etmenlerin bizi tehdit etmesi ve bizim için risk oluşturması nedeniyle, onların rüyayı oluşturmaya yarayan sansürden geçtiklerini savundu. Bu, rüyayı inşa eden kılık değiştirme ve şifreleme sürecidir.

Analizdeki bir adamın uyandığında tek hatırladığı sadece bir limonun el değmemiş görüntüsüydü.[76] Başta bu garip görüntüyle ilgili bir çağrışımı olmamasına ve buna şaşırmasına rağmen, birkaç hafta sonra bir şey hatırladı: Beş yaşındayken, aile evindeki bir hizmetçinin oğlunun, kız arkadaşının vajinasının yaptıkları onca seks nedeniyle haddinden fazla esnediğini ve kızın itirazlarına rağmen içine limon suyu püskürterek onu daraltmaya çalıştığını anlatmasına kulak misafiri olmuştu. Skopofilik*, sadistik ya da mazoşistik zevk temaları –her neyse-

* Skopofili, psikolojide, bir nesneye veya kişiye bakmaktan estetik bir zevk almaktır. İnsan cinselliğindeyse, kişinin cinsel ilişkiye fiili katılımın yerine koyduğu ve pornografi, çıplak vücut ve fetişler gibi erotizm nesnelerine bakmaktan elde ettiği cinsel hazzı tanımlar. –*çn*

ler– hem sıradan rüya imgesine indirgenmiş hem de o imgeyle değiştirilmişti.

Freud'un sansürle kastettiğinin, kafamızda oturan ve neyin bilince girip neyin giremeyeceğine karar veren küçük bir insan anlamına gelmediğini aklımızda tutmalıyız. Bu daha çok, neyin düşünülüp neyin düşünülemeyeceğinden kaynaklanan, bastırma gibi yapısal bir süreçtir. Burada ilginç olan şey, bu fikre bir düşünür eklememenin bu kadar zor olması ve bu nedenle birinin –bir düşünürün– neyin düşünülüp neyin düşünülemeyeceğine hükmetmesi gerektiği fikrinin oluşmasıdır. Ancak psişik sansür çok farklı işler. Yukarıdaki örnekte, çocuğun "Bu cinsel saldırganlığı izlemekten zevk alıyorum" veya "Bir kadın cinsel zevkinden dolayı cezalandırılıyor" gibi düşüncelere kapılmadığını, ancak düşüncenin oluşturulamadığı yerde limon görüntüsünün inşa edildiğini tahmin edebiliriz.

Uykuya dalma sürecinde, bu mesele belki de bizim açımızdan en keskin halindedir. Düşüncelerimizin başıboş dolaşmasına izin verecek olursak, rüya çalışması tarafından şifrelenmeden önce rahatsız edici yönlere sapabilirler. Partneri tarafından aniden uykudan uyandırılan bir adam, zihninde annesinin çıplak vücuduna dokunmanın bir anlık görüntüsünün belirdiğini dehşet içinde itiraf etti; bunu neredeyse anında, bir tabak pişmiş tatlı patates ve midye izlemişti. Bunlar birbirine kesinlikle çok yakınmış gibi görünüyordu, ancak adam bu garip karışımı tarif ederken Ödipal arzunun zarif ve kesin bir özeti şeklinde "Birlikte bulunmaması gereken iki şey" diyene kadar iki imge arasındaki bağlantıya herhangi bir anlam verememişti.

Rüya çalışması muhtemelen tehlikeli ve şehvetli düşünceyi pişmiş yemek görüntüsüne dönüştürmüştü; adamın başlangıçta bunu hiçbir şekilde anlamlandıramaması, sansürün etkili bir şekilde çalıştığının bir işareti olması bakımından önemlidir. Anlam şeffaf olsaydı, şifreleme süreci sonuç vermemiş olurdu. Görüntüyle ilişkilendirilen tatlı patatesler ve midyelerin her ikisinin de hem çocukluk anılarıyla hem de erkek ve kadın bedeniyle bağlantıları anlaşıldı, bunlar ancak dikkatli bir ana-

litik çalışmadan sonra ortaya çıkacaktı. Ayrıca adamı uyandıranın düşüncenin kendisini olmadığına da dikkat edin; bu tür sekansların meydana gelmesinin nasıl mümkün olduğunu da şaşırtıcı bulabiliriz.

Bence bu konu uykunun en belirsiz ve en az çalışılmış alanıdır , çünkü buradaki zihinsel sürecin parçaları arasındaki bağlantıyı kavramak çok zor. Uyandığımızda bir görüntüyü veya düşünceyi hatırlayabiliriz, ancak bir öğeden diğerine geçişi kavramak neredeyse imkânsızdır. İçsel gözlem sınırlıdır ve unutmanın hızı hayret vericidir. Yine de bu, etkili şekilde uykuya daldığımız andır, bu yüzden muhtemelen bağlantının opaklığı sürecin kendisinin bir parçası olmalıdır.

Başka bir örnekte, bir kadın uçakta emniyet kemeri anonsu ile uyanmış ve içinin geçtiği o kısacık anda gerçekleşen psişik sekansı kendini zorlayarak hatırlayabilmiştir. Rüya aynı gün daha erken saatlerde aklından geçen bir düşünceyi özetliyordu: Çıplak vücudunu gösterdiği için annesine yönelttiği pek çok sitemin ardında nasıl da babasına yönelik benzer bir suçlamanın yattığı, akabinde de bir şehrin planının görüntüsü. Şehir yukarıdan görülüyordu, merkezden dışarıya doğru uzayan çizgilerle ayırt edilen bir alan vardı; "onun babam olduğunu biliyordum" ve sonra biraz daha uzakta "annem olduğunu bildiğim bir tür heykel veya sütun" vardı. Görüntü kamera uzaklara doğru çevriliyormuş gibi görülüyordu, anne heykeli "çok daha geniş babalık alanı"na kıyasla çok küçük ve çok ıraktı.

Bu sekansın en çarpıcı yanı, düşüncenin nasıl görsel bir imgeye dönüştüğüdür; eğer uyandırılmamış olsaydı bu imgenin, tamamen unutulacağını ya da rüyaya gömüleceğini tahmin edebiliriz. Önceki düşünce ile imge arasındaki bağlantıya dair herhangi bir bilgimiz olmasaydı belki de yorumlamaya karşı dirençli, sadece bir başka anlamsız görsel parça olurdu. Bu kesinlikle sansürü tasvir edebilir, çünkü ilk düşünce açıkça rahatsız ediciydi ve sadece o gün bir analiz seansı sırasında ortaya çıkmıştı. Görsel imge, düşüncenin tanınmayacak şekilde kılık değiştirmiş bir başkalaşımıydı. Bu tür düşüncelere izin verme

riski fazlasıyla büyük göründüğünde, bizi kurtaran şifrelemenin hızı olabilir.

Ama bazen risk çok büyüktür. Rahatsız edici unsurlar fazlasıyla güçlü veya fazlasıyla şu ana dairse, der Freud, uykuyu tamamen terk ederiz. Çarpıtma ve kılık değiştirme yerine uykusuzluğu seçeriz: Uyku durumunu terk ederek uyanırız. Bu anlarda hissettiğimiz kaygı, bilinçdışının yakınlığının –ya da onun içinde özümsenemeyecek şeyin– deneyimlenmesidir ve çoğu insan geceleri böyle panik ya da korku içinde uyanmaya aşinadır. Freud, bazıları için uykusuzluğun neredeyse kasıtlı bir durum yarattığını çünkü uykuya dalmanın kişileri sansürün zayıflamasına dair bu gibi risklere açacağını da ekler. Öyle ki, uyanmak yerine, daha en başından uykuya dalamayabilirler.

Dolayısıyla bizi uykudan alıkoyan şey, aynı zamanda bizi uyandıracak şeydir: bilinçdışı düşüncelerin en rahatsız edici noktası budur. Burada önemli olan, pek çok iyi niyetli insomnia terapisinin düştüğü şekilde, bilinçöncesindeki ve bilinçdışındaki düşünceleri karıştırma hatasından kaçınmaktır. Gündelik endişeleri tedavi etmenin ve kişinin rahatlamasına yardımcı olmanın terapötik bir değeri olabilir, ancak uyku sorunlarını özünde etkilemeyecektir; çünkü buradaki temel neden, ifade bulmak için tamamen gündelik sorunları kullanan bilinçdışında –ya da orada temsil edilemeyen şeyde– yatmaktadır. Bu elbette işleri kolaylaştırmaz çünkü bilinçdışı içeriğe erişmek ve onu değiştirmek zordur. Bu farklı unsurların nasıl iç içe geçtiğini görmek için Freud'un *Rüyaların Yorumu*'nda irdelediği bir örneği ele alalım.

Bir baba, günler ve geceler boyunca hasta çocuğuna göz kulak olmuştu.[77] Çocuğun ölümünden sonra uzanmak için yan odaya gitmiş, çocuğun vücudunun uzun mumlarla çevrelendiği diğer odanın içini görebilmek için kapısını açık bırakmıştı. Cesedin başında beklemesi için tutulan yaşlı bir adam orada oturmuş dualar mırıldanıyordu. Baba bu sırada uykuya dalmış ve şöyle bir rüya görmüştü: "Çocuğu yatağının yanında duruyordu, babasını kolundan yakalamış ve sitem edercesine fısıl-

damıştı: 'Baba, yandığımı görmüyor musun?'" Adam uyanmış ve yan odadan gelen bir parıltı görmüştü: Yaşlı adam uyuyakalmıştı ve çocuğun kollarından birinin sargıları, üzerine düşen bir mumla yanmıştı.

Freud'a göre bu rüyayı açıklamak oldukça basittir. Işık parıltısı uyuyan babanın gözlerine vurmuş ve onu bir mumun devrildiği gerçeğine dair uyarmıştı. Böylelikle uyanarak korkunç manzarayı görmüştür. Fakat zorluk şurada ki baba hemen uyanmamıştı: (Parıltıya dair) algı ile (ateşe dair) bilinç arasında rüya vardı. Dışsal uyaran (parıltı), onu anında uyandırmaksızın rüyaya karışmıştı, işte, rüyanın bilinçdışı kısmının bulunduğu yer de burasıdır.

Lacan bu rüya hakkındaki yorumunda, babayı uyandıran şeyin aslında ateşten gelen parıltıdan ziyade, baba-oğul ilişkisine dair katlanılamaz bir şey, belki de babanın oğluna karşı hissettiği suçlulukla bağlantılı bir sitem noktası olduğunu öne sürer.[78] Her ne kadar "Baba, yandığımı görmüyor musun?" sorusu bir düzeyde ateşin kendisine ve bunun ötesinde belki de alev görüntüsüyle maskelenen ölümün gerçekliğine atıfta bulunsa da, başka bir düzeyde oğlunun kendisini yüzüstü bıraktığı için babaya karşı sonsuz sitemini çağrıştırır. Bu rüyayı gören kişi ve oğlu hakkında başka bir şey bilmesek de, rüyaya bu iki farklı seviyeyi getirir: Rüyayı görenin gerçek durumuyla ilgili aşikâr ve daha yüzeysel seviye ile rüyayı görenin asla tam manasıyla farkına varamayacağı ve bilinçli bir şekilde katlanılamayacak denli yoğun duygu ve düşünceleri içeren gizli, bilinçdışı seviye.

*

Peki rüyayı gören, neden yan odadan gelen parıltıyı hissettiğinde hemen uyanmadı? Freud'a göre bunun nedeni muhtemelen ölen oğulun rüyada biraz daha yaşamına izin vermek, ancak bağlam hakkında daha fazla bir şey bilmediğimizden "bastırılmış olandan kaynaklanan diğer istekleri muhtemelen gözden kaçırdığımızı" ileri sürüyor. Bu, doğrudan kazanın sağladığı fırsatla da bağlantılı olabilir. Bu, rüyasına oğlu kolunu tuttuğu o

korkunç anda karışan kendi suçunun ve acısının temsili için babaya bir çare sağlayabilir mi? O halde uyanma ânı parıltının değil, bu acının keskin ve dayanılmaz doğasının bir sonucu ortaya çıkacaktır. Duyusal uyaran, psişik uyarandan daha önemsizdir.

Burada Brian De Palma'nın 1976 tarihli filmi *Günah Tohumu*'nun şoke edici finalini düşünelim. Lise mezuniyet balosunda küçük düşürülmesinin intikamını almak için cinayet işleyen kız öğrenci, evlerinde yanarak ölmeden önce kendi annesini öldürür. Carrie'nin uğradığı zorbalıkta rol oynayan sınıf arkadaşı Sue, çiçek bırakmak üzere mezarı ziyaret eder. Çiçekleri bırakmak için eğildiğinde, yerden bir el fırlayarak yanan çocuk rüyasındaki oğulun amansız tutuşu gibi kendisini yakalar. Sue uyanır ve biz bunların hepsinin bir rüya olduğunu, ancak Sue'nun asıl gerçekliğinden daha gerçek bir şeyi, arkadaşının onun üzerindeki ölümcül hak talebinin ve bunun ardında yatan suçluluğun somutlaştırılmasını içerdiğini anlarız.

Birinci Dünya Savaşı sırasında, savaş bunalımı yaşayan askerlerin, kendilerini korkunç bir ıstırap noktasına geri götürecek bir rüya görme riskinden kaçınmak için isteyerek uyanık yatmaları alışılmadık bir durum değildi. *Günah Tohumu* gibi filmler bunu şaşırtmaca yaratmada kullanırken, doğaüstü katil Freddy'nin cinayetlerini karakterlerin rüyalarında gerçekleştirdiği *Elm Sokağında Kâbus* serisinde bu durum temel ilke haline gelir. Buna göre, Freddie sadece yine aynı rüyalarda aranıp mağlup edilebilir: Dolayısıyla yaşamın ve ölümün tehlikeleri uyanık yaşamda değil, uyku ve rüyalar âleminde, bize herhangi bir müşterek, harici gerçeklikten daha yakın bir yerde bulunur.

Bu örnekler aynı zamanda uyuma ve uyanma arasındaki bulanık sınırlarla ilgili pek çok felsefi düşüncenin her zaman sadece belirsiz metaforlar olmayabileceğini de göstermektedir. Psikanalist Lawrence Kubie, 1950'lerin ve 60'ların biyolojik yönelimli uyku araştırmacılarının çoğunun kanıtlamak için çaba sarf ettiği bir gözlemi, hiçbir zaman tamamen uykuda olmadığımız gibi asla tamamen uyanık da olmadığımızı öne sürdü.[79] Kubie'ye göre, uyku ve uyanıklık durumu arasındaki sınırlar

mutlak değil görecelidir; "uyanık olduğumuzda bir kısmımız uyur ve uyurken de bir kısmımız uyanıktır". REM uyku döngülerinin "keşfi"nden sonra, aynı döngülerin uyanık olduğumuz saatlerde de meydana geldiği ve EEG örüntülerinin her zaman iki durum arasında bu kadar kesin ayrımlar sağlamadığı yönünde çeşitli iddialar ortaya atılmıştır.

Bu iddiaların çoğu zorlama olsa da, her zaman bir çeşit uyanıklık durumunda olduğumuz fikri tamamen mantıksız değildir. Anneler çocuklarının kıpırdanmasının en ufak sesine uyanabilirler, tıpkı bir babanın çocuğunun çığlıkları arasında uyurken cep telefonunun vızıldamasına uyanması gibi. Çağrı cihazlarından ve cep telefonlarından önceki günlerde, hastane stajyerleri hoparlörün 1,1234 ses dizisine uyanır, ancak 1,123 veya 1,12345 dizilerine uyanmazlardı. Hiç şüphe yok ki, bazen tek gözü açık uyumak mümkün olsa da, her zaman kulaklarımız açık uyuruz. Laboratuvar deneyleri bunu gösterirken, uyku araştırmacıları da matematikçi Norbert Wiener'in konferans panellerinde uyuduğuna ve horladığına, ancak aniden gözlerini açıp kesinlikle tartışmaya uygun yorumlarda bulunabildiğine tanık olabilir.

Uyanıklık ile uyuma arasındaki farklar aslında her zaman olmasını istediğimiz kadar net değildir. Kesin bir tanım bulmak gerçekten zorsa, uyanık durumun ne demek olduğunu sorgusuz sualsiz kabul etme eğilimindeyizdir. "Kişinin gözlerinin açık olması" gerçekte bir tanım ölçütü değildir, çünkü bu uyku sırasında ve bilincin kaybolduğu diğer durumlarda da meydana gelebilir. Bir deneyde uyuyan deneğin gözlerini açılır, araştırmacı elini ileri geri sallarken 150 watt'lık bir ampul doğrudan gözlerinin içine doğru tutulur; fakat herhangi bir EEG değişikliği veya uyanma belirtisi görülmez.[80]

Uyanıklığın "dikkat" veya "gerçeklikle temas" ile açıklanması fikri bir zamanlar makul görünüyordu ancak kısa süre içinde bunun hayal ürünü olduğu kabul edildi; çünkü testlere tabi tutulan çoğu uyanık insanın gerçeklikle temas kurmadığı ortaya çıktı. Yararlı veya önemli uyaranlar göz ardı ediliyor ve düşünceler fantezi unsurlarıyla serbestçe karıştırılarak tuhaf yönler-

de başıboş dolaşıyordu. Bilimsel bir dersi dinleyen doktorlar, gerçek düşünce süreçlerini anlattı ve bunları "uyanık" olmaktan beklenebilecek şeylerle uzlaştırmak zordu. Biri odadaki portrelerin her birinin yüzüne silahla ateş edildiğini, biri öleceğini ve ruhunun yüksek bir ıslık sesiyle anahtar deliğinden uçacağını, biri birdenbire masanın üzerinde süzülerek orada bulunan herkesi şoke ettiğini, biri de bir portrenin başının ve üst gövdesinin canlanacağını hayal etti.

Benzer şekilde, "dikkat" fikri de uyanık olmakla eş anlamlı değildir, çünkü seçici ve yönlendirilmiş odak tam da kendimizi acıdan ve kaygıdan korumak için kullandığımız şey olabilir. Bunalmış veya huzursuz hissediyorsak, dikkatimizi "bir şeye" –ister işe ister eğlence amaçlı bir etkinliğe– dikkat verme anlamında kullanma eğilimindeyizdir. Genellikle uçak koltuklarının arkasındaki broşürde, mide bulantısının veya korkunun üstesinden gelebilmek için dikkati kabin içindeki bir nesneye yönlendirme tavsiyesi bulunur. Odaklanma, zihnimizi bizi rahatsız edebilecek diğer unsurlardan uzak tutar, bu nedenle dikkat uyanıklıktan ziyade savunmayla, belki de uykunun mücadele etmesi gereken aynı rahatsız edici unsurlara karşı savunmayla özdeşleştirilebilir.

Aynı şekilde, sürekli uykuda olduğumuz, sadece ara sıra savunma sistemimizdeki travmatik ihlallerle uyandığımız fikri de çekicidir. Geleneksel dans gruplarında ayak uydurup sürekli, yavaş hareket etmeye benzer ritmik ve monoton etkinliklerde bulunanlar, aslında hafif bir uyku EEG'si sergileyebilir. Askerlerin uzun yürüyüşlerde uykuya daldıkları ancak adımlarını sürdürdükleri biliniyor, ayrıca uyku araştırmacısı Ian Oswald iki yanında birer gönüllüyle, gözleri kapalı ve teknik açıdan uyku halindeyken Edinburgh'u uzun süre dolaşmıştı.

Bugün gençler, sanki standart durum sadece uykuda durumuymuş gibi, meselelere ve sorunlara "uyanıklık"tan bahsediyor. Lacan da aslında yanan çocuğunun rüyasını gören babanın aslında uyumaya devam etmek üzere uyandığını düşünüyordu. Bunu, Viktor Frankl'ın toplama kampı kâbusu deneyimine iliş-

kin anlatımıyla karşılaştırabiliriz.[81] Bir zamanlar çok okunan *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında Auschwitz'de bir gece, başka bir mahkûmun uykusunda durmadan etrafta dolandığına tanıklığını anlatır. Frankl onu rahatlatıcı bir hareketle uyandırmaya yeltenir ama sonra "onu sarsmaya hazırlanan eli geri çeker". Bunun bir hata teşkil edeceğini biliyordur: Adamın uyandığında göreceği kampın dehşetinin, bir insan düşleminin yaratabileceği her şeyden daha kötü olduğuna inanır. Adamı kâbuslarıyla baş başa bırakır.

# 11

# Uyku ve Dil

Freud'un rahatsız edici unsurların bizi uyandırabildiği gibi, zaman zaman uykudan tamamen kaçışın bir nedeni de olabildiği düşüncesinde olduğunu gördük. Ancak bu hemen her zaman bilinçli irademizin aksine gerçekleşir. Uyumak isteriz ve bu istek ile uyuyamamamız arasındaki çelişki berbat görünebilir. Bununla birlikte, insomnia hastaları asıl isteğin kendisinin uykuyu engelleyebileceğini bilir. Zihnin uyuma isteğine odaklanması bir tür kendi kendine hipnozu tetikler; uykunun hipnotik bir durumla eş tutulması geçmişte epey popülerdi. Bugün bile uyku haplarına, "uyku" anlamına gelen Yunanca *hypnos* sözcüğüne dayanarak, "hipnotikler" adı verilir ve halka açık hipnotizma gösterilerinde deneğe sık sık "Şimdi derin bir uykuya dalıyorsun..." denir.

Buradaki paradoks çok basittir. Uyumayı istemek dikkatimizin odak noktasına dönüşür, oysa uyumak için dikkatimizi düşüncelerden ve isteklerden uzaklaştırmamız gerekir. Dolayısıyla ne kadar çok uyumaya çalışırsak, bunu o kadar az başarabiliriz. Dickens'ın dediği gibi, "Uyku kaygısının uykusuzluğun başlıca nedenlerinden biri olduğunu düşünmeden edemiyoruz."[82] Bu döngüsel süreç, Lee Scrivner tarafından yazılan uykusuzluk tarihçesinde incelikli şekilde tanımlanmıştır; nihayetinde uykuyu

engelleyen şey uyku isteğidir. Bize bir şey –kumsal, boş beyaz oda– hakkında düşünme talimatı veren birçok insomnia terapisi, bu nedenle bizi uyanık tutma riski taşır çünkü monotonluğa ve bizi rahatlatmak için tasarlanmış tekrarlara rağmen, yine de zihnin bir şeye odaklanmasını gerektirirler. Scrivner, insomnia terapisinin bu sorunun nedeni olduğunu söylüyor. Şair John Suckling'in uyku hakkında söylediği gibi: "Ben ona kur yaptıkça, o benden kaçıyor."

Uyku çoğu durumda kişinin arzuladığı nesneyi somutlaşmaya başlar; başlangıçta öyle değer biçildiğinden değil, sadece erişilemez şey haline geldiğinden. Kişi haftalarca, aylarca uykuyu özlemle beklediğinden artık her şey uyku etrafında dönüyor gibi görünür ve doktorlara veya terapistlere yapılan ziyaretlerin tümü, kişinin nihai arzusunun uyumayı belirginleştirir. Kişi gün boyunca gece uyuyamayacağını öngörüp bunun etkilerinden endişe duyar, yatınca endişeyle kendini didiklediği gibi ertesi sabah da uyanık kaldığı saatleri hesaplar. İnsomnia –sadece geceleri uyanık kalma anlamında değil, aynı zamanda onu kuşatan gündelik söylem anlamında da– bir arzu biçimi haline gelir ve tek başına bu olgu bile değişimi daha da zorlaştırabilir. Bunun yerini başka bir şeyin alması gerekir, bu nedenle bu gibi durumlarda sevginin çoğu zaman yararlı etkisi vardır.

Uyuma isteğinin bizi uyanık tutabileceğine dair çelişkili gerçek, başka bir bariz çelişkiyi de görünür kılar. Geceleri düşüncelerimizi kapatamadan uyanık yatmak, uyuyabilmek için düşüncelerin bir şekilde susturulması gerektiğini gösterir. Meseleye daha yakından baktığımızda, söz konusu düşünceler sözlü biçime sahip olma eğilimindedir, halbuki pek çok durumda uykuyu başlatmak için gereken de tamamen kelimelerdir. Robert Burton, *Melankolinin Anatomisi* adlı kitabında, "uyuyana dek hoşa giden bir yazarı okumayı" tavsiye etmişti, Amerikalı doktor Joseph Collins ise 1912 tarihli popüler kitabı *Sleep and the Sleepless*'ı [Uyku ve Uyuyamayanlar], kitapların insomnia hastalarının kendilerini rahatsız eden düşüncelerden "zihni temizlemek" için kullandıkları en yaygın araç oldu-

ğuna dikkat çeken "Bir Uyku İlacı Olarak Okuma" başlıklı bir bölümle bitmişti.[83]

Collins kitapların "afyon" olarak seçildiğini ve her okurun "başıboş, ısrarcı ve rahatsız edici düşünceleri kovacak" doğru kitabı seçmesi gerektiğini söylüyor. Bir insomnia hastası, "Uyuyabilmek için kendimi kafamdan atmam gerekiyor ve bunun tek yolu kitaplar," diyor. Nasıl çocuklar yatmadan önce bir hikâyenin yardımına başvuruyorsa, kitaplar biz yetişkinlerin de bizi uyanık tutacak şeylerden kaçmasını sağlar. Yine de, Collins'in tavsiyesini yayımlamasından sadece birkaç on yıl sonra, yayıncılar etkili uyku hapları kolayca bulunabilir hale geldiğinden kurgu satışlarının düşmesinden şikâyet ediyordu. İlacın bu kadar kolayca dilin yerini almasını sağlayan ne olabilir? Dahası kelimeler uykuya geçmemize nasıl yardım edebilir?

Psikanalist Vincent Dachy, uykudan önce anlatılan hikâyelerin "sırf stres düzeyini kasıtlı bir biçimde yükseltip kaygı yerleşmeden hemen önce, sizi yatıştırmak üzere kurnazca tasarlandığını" yazıyor.[84] Anlatının gerilimi, hem dikkatimizi dağıtarak hem de bizi buna hazırlayarak çok daha korkunç uyku tehdidini –ve içerdiği şeyleri– bizden uzak tutuyor. Uykudan önce kitapları kesinlikle başımıza bela sayılabilecek temaların ve motiflerin tedavilerini de sunabilir: En belirginlerini saymak gerekirse aşkın, ayrılığın ve ölümün. Ama bu tür hikâyelerin gerçek içeriğinin ötesinde, acaba burada bizi etkileyen ve uykuya dalmamıza yardım eden başka bir şey mi var?

Yazılı kelimelerin bir başkasına ait olması, bizi kendi düşüncelerimizden alıp başka bir yere taşıyabilir mi? Kendi hikâyemizden ayrılabilmek için başka birinin hikâyesine mi ihtiyacımız var? Freud uykuya dalmanın sadece uyaranları ortadan kaldırmakla ilgisi bulunmadığına, aynı zamanda bu uyaranlarla kurulan ilişkimizi değiştirmekle ilgisine dikkat çekmişti. Perdeleri çekmek, ışıkları söndürmek, soyunmak, gürültüyü engellemek elbette bir düzeyde uyaranların ortadan kaldırılmasıdır, ancak bunlar belki de bu sürecin sembolleri, başka bir duruma geçişin ve geri çekilme çalışmasının metaforlarıdır. İşlek

bir yolun yakınında yaşayan veya ışıklar açıkken uyuyakalan herkesin iyi bildiği gibi, uyku bu uyaranlar mevcutken de mükemmelen gerçekleşebilir.

Rüyalar bizi uyandırması gereken şeyleri bünyesinde toplamakta ustadır; bu nedenle de uykunun koşullarından biri duyusal uyaranların yokluğu değil, onlara olan ilgimizin azalmasıdır. Fakat uyaranlarla kurulan ilişki nasıl değiştirilebilir? Gündelik yaşamda, her türden cep telefonu ve ekran, bize hitap ettikleri özel anlamda, hep var olan bir talebi cisimleştiriyor. Sürekli mesajların, soruların, iletişimlerin ve zorunlulukların alıcısı konumundayız. Hangi biçimi alırlarsa alsınlar, yanıt ve tepki vermemizi talep ederek bize seslenirler.[85] Tabii bu, tamamen insan dilinin bir özelliğidir.

Dilbilim geleneksel bakımdan dili üç ana işlevle incelemiştir: gönderge işlevi, duygu işlevi ve çağrı işlevi. Gönderge işlevi, sözcüklerin nesnelere nasıl atıfta bulunduğu ve nasıl anlam yarattığına ilişkindir; duygu işlevi, konuşmacının sözcükleriyle olan ilişkisini ve dille anlatım yönünü tanımlar; çağrı işlevi ise, emir verme veya sorgulama gibi eylemlerde kişinin muhatabıyla olan ilişkisini ele alır. Çarpıcı bir şekilde, bu çalışma alanlarının göz ardı ettiği şey, hitap edilmenin gerçek deneyimiydi, ne de olsa bu, yaşamın başlangıcından itibaren içinde bulunduğumuz durumdur. Anne karnındayken bile hem bize hitaben hem de bizim hakkımızda konuşulur. Dünyaya geldiğimizdeyse, bize hitap edilmesi hemen hiç azalmadan sürmekle birlikte, bakımverenlerimizle bir iletişim sistemi ve ritmi geliştirene dek bizim bir yanıt oluşturmamız çok kısıtlıdır.

Erken dönem bağımlılığımızın beslenme veya bir şeyler yapmaya zorlanma gibi birçok unsuruna karşı kendimizi savunabiliriz, ancak bu birincil hitap edilme deneyimine karşı kendimizi savunmamız çok daha zordur. Bunun en ham biçimiyle bazı psikotik denekler tarafından tanımlanan sanrısal deneyimlerinde, mesajın içeriğinin farkında varmasalar bile, bir sesin veya bir bakışın kendilerini doğrudan hedeflediğini hissedişlerinde görebiliriz. Bu aynı zamanda işkencede de bir ana etmen olabi-

lir. Herkes toplama kamplarının korkunç fiziksel koşullarını ve uygulamalarını bilir; ancak hayatta kalanlar, Naziler tarafından dayatılan neredeyse kesintisiz seslenme uygulamalarının mutlak dehşetini de anlatmıştır: Yoklamalar, isim kontrolleri, teftişler, hepsi mahkûmun sesle çağrılması etrafında dönüyordu. Seslenmenin ölümle sonuçlanmayacağı açık olsa da, yine de her seferinde "yüreğe saplanan bir bıçak gibiydi".[86]

Uykunun sınırlarında bulduğumuz belki dilin tam da bu yönüdür. Her ne kadar oyuncak ayılar ve kumaş parçaları uyku öncesi sakinleştiricileri sıfatıyla daha fazla dikkat çekmiş olsalar da, sözcükler de burada eşit derecede önemlidir. 1960'ların başında yaptığı çığır açan çalışmasında Ruth Weir, iki buçuk yaşındaki oğlu Anthony'nin yatağının yanına bir kayıt cihazı koydu. Analiz ettiği "beşik konuşması" birçok yönden şaşırtıcıydı: Sanki oğlu hem başka biriyle konuşuyormuş hem de gün içinde aldığı komut ve talimatları yerine getiriyormuş gibi emir cümleleriyle doluydu. Weir, bu monolog görünüşlü konuşmaların aslında diyaloglar olduğunu, Anthony'nin sürekli kendisine ve normalde kendisi için pek önemsemediği sevimli oyuncağı Bobo'ya hitap ettiğini savundu.

Anthony konuşmayı içselleştirme sürecindeydi, daha önce kendisini hedef alan dil parçalarını kullanmanın yollarını buluyordu. Önceden onların tek muhatabıyken, artık beşik konuşması yoluyla diyaloglar kurabiliyordu; başka bir deyişle, hitap edilen konumunu devrediyordu. Gece uykumuza imkân vermek için gereken de bu değil mi? Uyanık yatarken, uyumaya can attığımızda ancak düşüncelerimizi kapatamadığımızda, belki de bize saldıran dilin bu yönüdür: Hitap edilme, seslenilme veya bir anlamda çağrılma işlevini kapatamayız.

Freud, dış dünyaya "kesintisiz" katlanamadığımız için uyuduğumuzu söylediğinde, bunu kesintisiz maruz kaldığımız seslenilme anlamında, bir "kapatma" düğmesinin bulunmayışı gerçeğiyle kavrayabiliriz.[87] Burada düşüncelerimizin içeriğinin –işyerinde yaşadığımız kavga, tamamlayamadığımız görev, sevdiğimiz birinin sağlığı, göndermediğimiz e-posta– önemi aşikâr

olsa da, asıl kıramadığımız şey düşüncelerin kıskacıdır. Yatağımızın başucunda duran cep telefonları, tabletler ve dizüstü bilgisayarlar bize seslenilmesini olsa olsa somutlaştırır ve belirginleştirir. Bu da bizi yeniden, uyku öncesi hikâyelerinin neden bu denli etkili olduğu sorusuna getiriyor.

Hollandalı düşünür Jan Linschoten'ın işaret ettiği üzere, uyku öncesi hikâyesinin anahtar özelliği, ona cevap vermek zorunda olmayışımızdır. Bir hikâyenin bizden tek istediği dinlememizdir ve onu gündelik hayatımızdaki pek çok konuşma deneyiminden ayıran da budur. Sürekli yanıt vermemiz, tepki göstermemiz, itaat etmemiz gerekiyor, oysa burada nihayet farklı bir şey var. Hem bakımverenlerimizin bize yönelttiği emirlerden, buyruklardan ve taleplerden hem de daha sonraları her gün aldığımız e-postalardan, kısa mesajlardan ve talimatlardan farklı, hiç değilse burası görüş açıklamak zorunda kalmadığımız bir yerdir. Sanki muhatap işlevi kapatılmış veya en azından geçici süreyle askıya alınmış gibidir.

*

Uyku öncesi hikâyesinin bu özelliği başka bir tuhaf gece olgusunda tekrarlanır.[88] Uykuya dalma sürecinde aniden uyanırsak, zihnimizde son derece canlı bir görsel imge veya bir sözcük ya da cümle kalabilir. Bir uyku araştırmacısı, Joyce* tarzı "Ya da yerlilerin şifacı kadınları toparlanmama izin vermiyor" cümlesiyle ve bir diğeriyse "Üç boyutlu analitik geometri" şeklindeki net ifadeyle uyandı. Bu yaratımlar genellikle şiirsel görünür: "Savaş kırmızı işaretlerde duruyor" veya "Sanırım safirdeki su gibi" her ne kadar pek mantıklı görünmese de anlamsal açıdan oldukça zengindir. Dilbilgisi sıkıştırılmış ve ayrıştırıcı görünür ancak her zaman dilbilgisine uyulmaz: "Ayrıca frengi bulaşanları hemen bulun" veya "Sözlü müdahaleye maruz kalıyorlar".

Bu tür deneyimler sıklıkla tarif edilip incelenmiştir ve bunların ortak noktası, kişiyi sıklıkla imgenin veya ifadenin önemli olduğuna dair derin bir hisle baş başa bırakmasıdır. Ne kadar gi-

* James Joyce kastediliyor. *–çn*

zemli görünse de, bir anlamlandırma ağırlığı taşıdığı hissedilir. Eksiltili kelimeler* veya imge, bir anlam taşıyıcı gibi, kendilerine yoğun bir şekilde seslenir. Bu hipnogojik olgular, anlamlarının ne olduğunu bilmesek bile, artık hatırlayamadığımız bir bulmacanın veya sorunun çözümüylermiş gibi, son derece önemli görünebilir.

Uykuya dalmanın gerçek sürecine bağlarsak, bu tuhaf deneyimleri farklı bir şekilde anlayabiliriz. Eğer uyku dilin seslenici nitelikteki doğasından, sözcüklerin ve düşüncelerin bizi ele geçirme biçiminden belirli bir şekilde ayrılmayı gerektiriyorsa, belki de bu hipnogojik olgular bu işlevin son kapısıdır. Onlar, hitap edilmek ile hitap edilmemek arasındaki geçiş noktasıdır.[89] Ne de olsa, sanki bize çağrıda bulunulmuş gibi ara sıra bizi uyandırmalarının ve bu sırada insanların genellikle kendi adlarının haykırıldığını duyarak –ki bu en temel haliyle kendilerine seslenilmesidir– uyanmalarının nedeni budur.

Ancak çoğu kez, hipnogoji araştırmacılarının da belirttiği üzere, kendimiz uyanmayıp bir başkası tarafından uyandırıldığımızda, hatırladığımız kelimeler belirli bir kişiye hitap etmez. Rüya bir "macera"ysa, hipnogojik imgenin uyuyan kişinin katılımını gerektirmeyen bir "gösteri" olduğu söylenir. Yine de, buradaki can alıcı ipucu hipnogojik olguların doğasındaki bu ikilik değil midir? Ya bizim için önemli görünen kelimeler ve imgelerden oluşan bir başlangıçla uyanırız ya da kendimizi onlara karşı ilgisiz ve onlardan uzak hissederiz. Bir kez seslenilme kapısının ötesine geçtiğimizde, konuşma artık bizi çağırmadığı için uyku daha kolay olacaktır. Freud uyuyabilmek için uyaranların mevcudiyetinin değil, bizim onlarla kurduğumuz ilişkinin değişmesi gerektiğini söylediğinde kastettiği, dilin seslenici ve çağırıcı işlevinden uzaklaşmaktır.

Bu bize uykuya dalma, uyuma ve ardından uyanma sürecini açıklamamızda yardımcı olabilir. Biz uykuya dalarken, beşik konuşmasında ya da uyku öncesi hikâyesinde gördüğümüz gibi,

* Anlatım kolaylığı sağlamak amacıyla bir kelimedeki eklerin veya bir cümledeki kelimelerin azaltılarak kullanılması anlamındaki dilbilim terimi. *–çn*

seslenici boyutun zayıflaması ya da daha doğrusu işlemden geçirilmesi söz konusudur. Uyurken seslenici işlevden kaçınmayı başarırız ve uyandığımızda bizi çağıran yine bu işlevdir. Gerçekten de, insanlar uyanırken genellikle kendi kendilerine emir kipinde bir seslenme ile hitap ederler, "Kalk!" veya kendi kendilerine otoriter bir şekilde konuşurlar; oysa bu, uykuyu başlatmaya çalıştıklarında çok daha nadir görülen bir olgudur. Ayrıca ilginç bir şekilde, biz uyuklarken EEG sese karşı artan bir duyarlılık gösterir. Uyku sorununa yönelik geleneksel psikanalitik yaklaşımlar hep egoya, egonun sözde ayrışmasına ve sonra uyanırken yeniden oluşmasına odaklanma eğilimindeydi, ancak odağı dile çevirmekle yeni bir bakış açısı ortaya çıkıyor.

Bu bakış açısı bize, düşüncelerden ayrılamadığımız bazı uykusuzluk biçimleri hakkında bir ipucu verebilir: Bu tür sorunlarda dikkatimiz dağıtılamaz ve bu nedenle düşünceler seslenici güçlerini uygulamaya devam eder. Coleridge'in dediği gibi, başını yastığa koyduğu anda "düşünceler kendi başlarına buyruk hale gelirler". Bu uykuya dalmamızı engelleyebilir ya da bazen bizi uyandırabilir. Ayrılamadığımız şey, doğrudan düşünceler veya imgeler değildir, bir anlamda onların seslenici boyutudur. Uyku bize artık hitap edilmemesini, düşüncelerin artık *bizimle* konuşmamasını gerektirir.

# 12

# Uyumayı Öğrenmek

Uykuya odaklanmak uykuyu engelleyebiliyorsa, acaba uykuyu kolaylaştırabilecek hatta teşvik edebilecek başka bir dikkat türü mevcut mudur? Uyku sosyoloğu Simon Williams bu konuda, filozof Maurice Merleau-Ponty'nin uykusuzlukla ilgili bazı önemli soruları ortaya koyan bir yorumuna dikkat çekiyor.[90] "Tanrı Dionysos'un* gizemlerine inananlar nasıl onun hayatından sahneleri taklit ederek kendisine yakarırsa, ben de uyuyan birinin nefes alışını ve duruşunu taklit ederek uykunun ziyaretini çağırırım... Uykunun 'geldiği' bir an var, ona sunduğum bu taklidine yerleşir ve ben de girmeye çalıştığım hale girmeyi başarırım." Öyleyse, uyuyan biriyle özdeşleşerek uyuruz, sanki onun yaptığını hayal ettiğimiz şeyi taklit etmek aslında onun gibi olmamızı sağlıyormuş gibi. Bir hastanın kendi uyku öncesi ritüelini açıklayışı gibi: "Uyuyabilmek için uyuyor numarası yapmak gerekir."

Ne garip bir olgu. Halbuki sürücünün vücut dilini takınarak araba kullanamayız veya başkalarının görünür fiziksel eylemlerini taklit ederek herhangi bir gündelik insani faaliyette bulunamayız, öyleyse gerçekten bir taklit süreciyle mi uykuya dalıyoruz? Uykusuzluktan yakınan insanlar, birçok uyku araştır-

* Yunan mitinde bağbozumu, şarap, esrime, şenlik ve tiyatro tanrısı. –*çn*

macısının işaret ettiği gibi, genellikle başka bir kişi kadar uzun süre uyumak ister. Merleau-Ponty bu hususta bir şeyin farkına varmıştır: Uyumaya hazırlanırken, zaten uyuyormuşuz gibi davranırız ve en önemlisi bu eylem uyuyanla, yani başka biriyle, örtük bir özdeşleşmeyi içerir. Bence vurgu, kendimizi uyuyan olarak tanımlamamızdan, üçüncü bir şahısla özdeşleşmemize kayıyor. Uyuyabilmek için uyuyan başka biri gibi olmalıyız.

Her ne kadar şaşırtıcı gibi görünse de, bu aslında yaşamdaki ilk halimizi hatırlatmıyor mu? Bebeğin uykuya dalmasında, annenin vücuduna yakınlığı ve onun nefes alış ritmine uyumu bir hayli önemli olabilir.[91] Annenin kalp atışı ve nefesi yavaşlarken çocuğunki de yavaşlar. Bebek daha anne karnındayken anne aktifken bebeğin solunumu hızlanır, anne uyurken de yavaşlar. Aslında birçok insan, yetişkinliklerinde uykuya hazırlanmak için vücut ritimlerini sanal ya da gerçek bir eşlikçininkiyle senkronize ediyormuş gibi nefeslerini yavaşlatmaya çalışır. 1940'larda doktorlar bu etkiyi yaratmak amacıyla, steteskoplarının kulaklıklarını uykusuz hastaların kulaklarına takar, alıcısını da onların kalplerinin üzerine koyardı. Benzer şekilde, annenin uykusundaki bozulmalar sıklıkla çocuğun uykusunu doğrudan etkiler ve bu etki yetişkinlik döneminde de devam eder.

Bir bebeğin yaşamının ilk hafta ve aylarında gece-gündüz ritmine uyum sağlamasından ve uyumayı öğrenmesinden bahsettiğimizde, aslında annenin gece-gündüz ritmine uyum sağlamasına bebeğin de uymasından bahsediyor değil miyiz? Yaklaşık üç ayda oluşan iyi bilinen uyku değişikliklerinde gördüğümüz gibi, annenin uyku düzenindeki değişim çocuğununkiyle karşılıklıdır. Işık ve sıcaklıktaki mevsimsel değişimler bu "oturma" (kabaca gece yarısından sabah beşe dek uyuma) anını çok az etkiliyor gibidir ve bebek uykusu artık daha sağlam hale gelmiştir. Bebekler bu süre boyunca kesinlikle birkaç kez uyanacak ancak hızla uykuya dalacaktır ve çoğu ebeveyn, çocuklarının kesintisiz bir şekilde uyumadığının farkına bile varmayacaktır.[92]

Erken dönemli bir çalışmada Kleitman, uykunun gerçekten de bir yapı olduğunu belirtmiş, onuncu ila on dördüncü hafta

arasındaki değişikliklerin "ilk öğrenilen performanslardan biri" diyerek bebeğin "gereksinim uyanıklığından" bir "tercih uyanıklığına" geçtiğini öne sürmüştü. Uyanıklık artık en belirgin halini ebeveynleri yemek yerken alır, bebek sanki merak içindedir ve ne yaptıklarıyla ilgileniyor gibi görünür. Bu süre zarfında, gündüz uyku saatleri azalırken gece uyku saatleri artar ve gece beslenmelerinde de eşzamanlı bir azalma gerçekleşir. Bu dönemden itibaren yaklaşık altıncı veya yedinci aya dek, ortalama gece uykusu süresi sabit kalma eğilimini sürdürür.

Dolayısıyla hem uyku dağılımında bir değişiklik yaşanır hem de başlangıçta düzensiz gündüz ve gece beslenmelerinin gece-gündüz döngüsüne uyacak biçimde daha düzenli hale geldiği yeni bir beslenme modeli oluşur. Kleitman'ın ifade ettiği gibi, burada bir "kültürleşme süreci" söz konusudur ve başlangıçtaki yaklaşık bir saatlik dinlenme-etkinlik döngüsü, gündüz yaşam rutinine uyum sağlanarak "değiştirilir, eğip bükülür ve kısmen ortadan kaldırılır". Bu noktada, Kleitman'ın annelerinin çoğunlukla bebeğin talebini esas alan programlar uyguladıklarını, oysa sadece birkaç on yıl önce erken sosyalleşme sağlama umuduyla bebeklerin herhangi bir gece beslemesi yapılmaksızın ağlamaya bırakılmasının oldukça yaygın görüldüğünü not edebiliriz.

Daha sonraki araştırmalar, uyku ritminin gece-gündüz döngüsüne uymasının bakımverenle kurulan etkileşimlerle iç içe geçtiğini bulacaktır. Theodor Hellbrügge bir dizi dikkatli çalışmada, sirkadiyen periyodikliğin çok daha kısa döngülerden meydana gelebileceğini göstermiştir. En erken dönem *zeitgeber*'ler anne dokunuşu ve mukoza zarlarının uyarılması olup aydınlık ve karanlık bunların ardından gelecek, yetişkinlerin konuşma ve bakışları da bu bedensel ritimleri oluşturma dizisinde önemli bir yer tutacaktır.

Buradaki ilişkisellik son derece önemlidir ve annenin bebeğin algılanan döngüsüne uyum sağlaması üzerinde annenin kendi uyku-uyanıklık döngüsünün etkileri olacaktır. Bebeğin talebini esas alan beslenme düzenini takip ediyor olsa bile, anne kendi gündelik etkinlik düzeninden ve kendi duygusal

özelliğinden etkilenecektir. Bunlar da annenin tepki verme kapasitesini, tepki hızını, bebeğin etkinliklerine ilgisini, bebeğin yanında bulunmayışlarını ve ebeveyn tutumunun diğer birçok inceliklerini öğrenen bebeğe annenin nasıl tepki vereceğini etkileyecektir. Sanford Gifford'ın vurguladığı gibi, bebek annenin kendi uyuma veya uyanık kalma isteğini nasıl ifade ettiğine karşı oldukça hassastır ve bu nedenle çocuğun uyku ritminin evrimine kısmen annesiyle kurduğu ilişki ortam hazırlar.[93]

Asıl soru bu uyku düzeninin neden yaklaşık üç aylık dönemde oturduğu, ayrıca derin yavaş dalga uykusunun ortaya çıkışının ve uyku başlangıcının REM'den NREM'e geçişinin neden bu dönemde görülmeye başladığıdır. Bunun bebeğin annesiyle kurduğu ilişkideki bazı gelişmelerle bağlantısı açıkça göründüğünden, bebek araştırmacıları buradaki etkileşimlerin kapsamını ve kalitesini inceledi. Uyku düzeni üç aya kadar oturan bebeklerle oturmayan bebekler arasında bariz farklar ortaya çıktı. Öncelikle araştırmacılar uyku düzenin oturmasını besleme sayısıyla ilişkilendirmeye çalıştı, ancak bu açıklayıcı olmadı. Fakat besleme düzeni yerine beslemeyi çevreleyen şeylere baktıklarında sonuç aldılar: Uyku düzeni oturan grubu oturmayanlardan ayıran şey, besleme civarında çocukla oynamaya ve onunla etkileşim kurmaya ayrılan zamandı. Anne ile bebek ne kadar çok bir şeylerin üzerinde birlikte dururlarsa, uyku o denli iyi oturtulabiliyordu.

Üç ay aynı zamanda birçok çalışmada bebeğin tahmin etme ve erteleme yeteneğinin tespit edildiği dönemdir, bu da beslenmeyi çevreleyen etkileşimlerin konu ile ilgi düzeyini yansıtır. Demek oluyor ki, bebek açlığın aciliyetine yenik düşmüyor, beslenmenin –ve bunun içerdiği temasın– geleceğini bilerek bekleyebiliyor.[94] Bu aşamada, sanki bebek kendisini terk ettiğinde annenin sonsuza dek ortadan kaybolmayacağı gerçeğinin daha fazla farkındaymış gibi, gece beslemelerinin sayısı azaltılır. Bu yaş dönemine farklı açılardan yaklaşan diğer birçok araştırmacı bunu, annenin yokluğundan bir şeyler sembolize etmeyi ve geri döneceği gerçeğini kayda almayı düşündüren umma biçimleriyle ilişkilendirir.

Ancak bunun yaşanacağı asla kesin değildir ve bazı çocuklar annelerinin yokluğunu dipsiz bir delik veya bir ihanet eyleminden başka bir şeye yormaz. Geri döndüğünde anneye yanıt veremeyebilir, boşluğa bakabilir veya kendilerini mekanik biçimde sallayabilirler. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, bir eşin veya arkadaşın yokluğu, mutlak geri çekilmeye veya bazen misillemeye yol açan, tarif edilemez bir zalimlik duygusuyla deneyimlenebilir. Burada annenin gidiş gelişlerini simgeleyerek ve onlara bir tür anlam vererek diğer ayrılıkları daha katlanılabilir kılacak bir işlem gerçekleşmelidir. Bunun, üç aylık düzen oturması ve birkaç saat boyunca uyuma yeteneğiyle ilişkili olması mümkündür ve düzenin oturmasındaki bireysel farklılıklar, bu simgeleştirme sürecindeki farklılıklarla oldukça uyumlu seyredecektir. Eğer durum böyleyse, başka sorular da gündeme gelecektir: Bu süreçle bağlantılı uykusuzluk biçimleri var mı? Annenin döneceğinden asla emin olamasaydık, uykuya ne olurdu? Ya anne bizi terk edebilirse, onun için ne anlam taşıyoruz? Bizim değerimiz nedir?

*

Bir çocuktan diğerine önemli ölçüde farklılıklar gösterse de, uykunun yapısı yaşamın ilk altı ayı boyunca kesinlikle değişime uğrar. René Spitz, gerçek uykunun ancak yaklaşık üçüncü aydan sonra başladığını düşünüyordu ve Aserinsky bile uykunun doğuştan hazır edinilmediği konusunda hemfikirdi.[95] Bebeklerin göz hareketleri daha büyük çocuklarınkiyle ve yetişkinlerinkiyle farklılaştığından, ayrıca hem bebeğin gözleri açık ve kapalıyken hem de bebek emer, huysuzlanır veya ağlarken REM benzeri dönemler sergileyebilen şaşırtıcı sessizlik-etkinlik karışımının uyku ile uyanıklıktan ayrı tutulması gerektiğinden, Aserinsky bebeklerin üç aydan önce gerçekten REM'e girdiklerinden şüphe ediyordu.

Bu karma durumlar yaklaşık ilk üç ayın sonunda kaybolacak ve aynı süre zarfında bebek uykuya tipik biçimde NREM ile girecektir. Yarı uyku, yarı uyanıklık durumları azalma eğiliminin-

dedir ve uyku gece-gündüz döngüleri ve beslenme düzenleriyle koordine edilen daha uzun birimler halinde düzenlenir. Burada uyumayla beslenme arasındaki bağlantı bariz görünse de, tuhaf bir şekilde günümüz araştırmalarının çoğunda yer almaz. Uykuyla ilgili bir Dünya Sağlık Örgütü raporu bize "sirkadiyen uyku-uyanıklık döngüsünün hazırlığını beslenme döngüsünün düzenlendiği görülüyor," demekle birlikte bunun kapsadığı anlam henüz gün ışığına çıkmamıştır. Buna karşılık, 1950'lerin ve 60'ların pediatri dergilerini ve kitaplarını gözden geçirdiğimizde, erken dönem uyku bozuklukları ile beslenme sorunlarının neredeyse eş anlamlı tutulduğunu görürüz.[96] Bebek ya beslenmediği için ya da çok fazla veya yanlış zamanda veya çok haşin biçimde veya çok yetersiz beslendiği için uyku düzeni oturmamaktadır.

Ardı ardına onca bebek insomnia vakasının aslında yaşanan oral tıkanıklık vakası olduğunu görmek çarpıcıdır. İlk üç aydaki uyku güçlüklerine ilişkin birçok rapor, çocuğun beslenme ihtiyaçlarıyla ilgili bilgilerin yaygınlaştığı günümüzde neredeyse anlaşılmaz görünüyor, ancak bunlar yine de uyku ve yiyecek arasındaki yakın bağlantıyı gözler önüne seriyor. Zamanı belirli beslenme programları ve bebeği gece beslemeden ağlamaya bırakma kılavuzları genellikle körü körüne takip edildiğinden, çocuk doktorlarının işinin büyük bölümünü, hastalarının gerek aile doktorundan gerek medyadan gerekse akrabalardan aldığı "iyi tavsiyelere" karşı çıkmak oluşturuyordu. İşte bir kez daha, uyku bize onun hakkında söylenenlere yöneltilen bir şüphecilikle daha iyi hale getirilebiliyor.

Spitz gerçek uykunun ancak bebek iştahının sanrı yoluyla, temel bir rüya görme biçiminde tatmin edildiğini hayal etmeye başladığında ortaya çıktığını iddia eder. Garip görünse de ilk araştırmacıların çoğu, rüyaların bir şekilde oral (ağza ilişkin) deneyimler olduğunu düşündü; bu varsayım, uykunun dönemlerini yansıtan bir varsayımdı. Gözleri kapalı bir bebeğin emme hareketi yapıp ağzını açtığını görmek, onun bir beslenme hayal ettiğini düşündürebileceğinden bunu rüyalarla ilişkilendirmek

mantıklı bir adımdı. Bunu ne şekilde kullanırsak kullanalım neden uyuyabildiğimize ve uyuyamadığımıza dair herhangi bir kuramın, gece boyunca ağız ve çenenin genellikle yaygın aktivitesini açıklaması gerekir ve burada en az iki farklı bakış açısı vardır. İlkine göre, bebek uykusunda oral doyum sanrısı gördüğünden ağzı bu denli meşguldür. Bazı araştırmacılar rüya görmenin uyku sırasında açlık fizyolojisini de engelleyebileceğini, dolayısıyla neredeyse kelimenin tam anlamıyla bir beslenmenin yerini aldığını iddia etmiştir.

Aserinsky ile Kleitman erken dönemli bir çalışmada, REM uykusunu besleme arasındaki aralıklara bağladı ve bebeğin genellikle tam anlamıyla bir REM döneminin başlamak üzere olduğu noktada beslenmek için uyandığını fark ettiler. Bebekler başlangıçta her saat başı ve daha sonra saatlik döngünün katları olan aralıklarla meme için ağladı. Yine de bebekler sadece besleme aralarında düzgünce uyumakla kalmıyor, aynı zamanda aktivite ve dinlenme dönemleri arasında da gidip geliyordu. Bu döngünün daha sonraki yaşam boyunca sürebileceği iddia edildi ancak her saat başı yirmi dakika uyumak yerine ışık, gürültü ve sosyal yükümlülükler bizi aşağı yukarı yirmi dört saatlik bir döngüye sürükledi ve ilk altmış dakika daha çok doksan dakika gibi olur. Konsolide sekiz saat uyusak bile, eski döngü hâlâ oradadır ve REM uykusunun tekrarlayan dönemlerinde görülebilir.

Kleitman bu sonuçları ve daha sonraki verileri, açlığın ve beslenme talebinin bir dereceye kadar ikincil sayıldığı temel bir biyolojik dinlenme-aktivite döngüsünün kanıtı olarak yorumladı. Önce periyodik olma özelliği geldi, sonra da oral olma özelliği. Bu altmış ve daha sonra doksan dakikalık döngü uzunluğu genellikle yirmi dört saatlik günlük ritimle karıştırılır ancak aslında zirveye ulaşıp sonra düşüşe geçerek ve uyanıklığımızı, ardından da uykuya dalma eğilimimizi etkileyerek gece ve gündüz boyunca işlediği varsayılan bir süreci temsil eder. Bugün bazı uyku danışmanları, bu döngüleri tamamlamanın uykuda geçirilen gerçek saat sayısından daha önemli olduğunu

ve doksan dakikalık sürenin katlarında uyanma eğiliminde bulunduğumuzu iddia ediyor.

Diğer fizyologlar döngünün açlık kasılmalarının belirtisiyle seyrettiğini anladı ve psikiyatrist Roy Whitman –REM uykusuna eşdeğer kabul edilen– rüya görme dönemlerinin sayısını besleme sayısına bağladı; yani gece beslemelerinin sayısı azaldığında, gecelik ortalama uyku saati sayısı artıyordu.[97] Tıpkı beslenmenin gün ve gece boyunca aşağı yukarı düzgün aralıklarla gerçekleşmesi gibi, uykunun yapısında da farklı REM evreleri oluşuyordu ve Whitman bunların bir kez daha derin bir uykuya dönmek için gerekli oral tatmini sağlamaya hizmet ettiğini savundu.

REM dönemlerinde oral istekler yerine getirilirdi, bu nedenle rüya da uykuyu korumak amacıyla çalışırdı. Uyku sırasındaki emme hareketleri ve çene aktivitesi, tıpkı Dement'in rüya yoksunluğunun iştahta artışa yol açtığına dair yaygınlaşarak atıfta bulunulan düşüncesi gibi, bu fikrin doğrulanması yönünde kabul edildi. Araştırmacılar ayrıca, beslenen bebeğin vücudu nispeten hareketsiz kaldığı halde gözlerinde çok fazla hareketlilik görüldüğünü ve daha büyük çocuklar ile yetişkinlerin uyumayı reddetmelerini genellikle bir şeyleri kaçırabilecekleri endişesi ile açıkladıklarını da tespit etti. Bu şeyin ne olduğu konusunda somut bir fikirleri bulunmasa bile, uykunun yoksunluk anlamına geleceği duygusu çok açıktı. Oral model bunu açıklıyordu: Uyuyan kişi gerçekten bir şeyi, bir sonraki beslenmesini kaçırabilirdi.

Saçma bir deneyde araştırmacılar, rüya görme ile yemek yeme arasındaki bu bağlantıyı, aslında birini diğerinin yerine koyarak incelemeye çalıştı. İlk denek muz kremalı turtayı tercih ettiğini açıkladı ve turta ekipten birinin karısı tarafından görev bilinciyle pişirildi. İlk REM evresi başlayınca onu uyandırıp bir dilim turta verdiler.[98] Turtayı büyük bir iştahla yedi ve "Bu nasıl bir araştırma böyle!" yorumunda bulundu. Bir saat sonra, bir sonraki REM evresine girerken onu uyandırarak kendisine bir dilim daha verdiler; onu da zevkle yedi. Üç kez daha uyandıktan

sonra, rüyasını "Bir fincan kahve ve sigara içiyordum" diye aktardı. Bir sonraki dilimi daha az şevkle yedi ve beşinci bir rüya parçası gördü: "Bana biraz spagetti verildi, ama onu tabaktan çöp kutusuna sıyırıyordum." Bir sonraki dilim isteksizce karşılandı ve altıncı rüyayı üretti: "Dr. Dement, rüyamda benim *sizi* muz kremalı turta ile beslediğimi gördüm." Araştırmacılar belki oral bir istek bulmayı umuyordu ancak bunun yerine bir intikam elde ettiler.

İşte bu, rüya görmenin ve oral oluşun diğer modelini de tanıtır. Muzlu turta rüyalarının sonuncusu, zavallı adamın koşullara yönelik açık tepkisidir ve denek ile deneyi yapan arasındaki ilişkiyi tersine çevirir. Denek, kendi beslenmesine ilişkin talebi alır ve besleyiciye geri gönderir. İlk etkileşimlerimizde, aldığımız nesneler –süt, mama, vb.– sadece biyolojik girdiler olmaları bakımından değil, sevgi işaretleri barındırmaları bakımından da önemlidir. Elbette besin değerleri vardır, ancak bunlar bakımverenin ihsan etme veya esirgeme gücüne dayanan şeyler olduğundan, aynı zamanda bakımverenin bizimle kurduğu ilişkinin de simgesidir. Buradaki sorun şu ki, bir kez simge halini aldıklarında, bizi bir daha asla tamamen besleyemeyeceklerdir. Varlıkları, yok olma ihtimallerini de beraberinde getirir. Bu sembolik boyutun taşıyıcıları olma sıfatlarıyla, besleyici işlemlerimizin kalbine bir yoksunluk sokarlar.

Anne sütü ve biberon sütü daima sadece tatmin nesnesinden daha fazla simgesellik içerir, bu nedenle de bebekler ve çocuklar onları sık sık bir kenara iter. Lacan'ın iddiasına göre, hayal kırıklığı hem sevginin hem de geri çekilmenin simgesi bu armağanın reddidir ve dolayısıyla Freud'un inandığı gibi tatmin olduğumuzdan değil, simgesel boyutun kendisinde var olan hayal kırıklığı nedeniyle uykuya dalarız. Oysa simge kabul ettiğimiz şey asla tam anlamıyla yeterli olmaz ve bu tatminsizlik, birçok kültürde yatma vakti içkisi veya atıştırmasıyla, uyanma ile uyku arasındaki geçiş anında sunulan küçük bir nesneyle işaretlenir. REM uykusu boyunca sürekli gördüğümüz emme

ve diş gıcırdatma aktivitesi artık simgesel başarısızlığın telafisi görülebilir.

*

Bu simgesel boyut, uyku ilacı çalışmasında Hartmann tarafından da fark edilmişti.[99] Kendisinin de belirttiği gibi, "İnsanlar uyku haplarını sadece uykusuzluk çektiğinden değil, uyku hapı istediği ve birileri onları tedarik ettiği için alır." Uyku hapı almak, "Uyuman sorun değil" diyen bir ebeveyn figüründen izin almak anlamına gelebilecek bir etkileşimdir, tıpkı evlat edinme kurumundan nihayet onay alınan ânın ardından bir hamileliğin gelebilmesi gibi. Aynı zamanda bir geçiş nesnesi veya sakinleştirici işlevli bir battaniye gibi de işlev görebilir, bu da doktorun veya müttefikin bir şekilde orada bulunduğunun bir işaretidir. "Birisi bana sevgisini gösteren, bir şeylere değer olduğumu gösteren bir şey verecek." Böylece uyku hapı "bir armağan, bir sevgi simgesine dönüşür", tıpkı gücü aktarmanın bir yolu, bir oral döllenme veya aslında yavaş intihar olabileceği gibi.

Kolay reçete yazma kültüründe yaşadığımız bir sır değil, ancak tanıştığım yirmili ve otuzlu yaşlarının başlarındaki uyku hapı bağımlısı insanların sayısı her bakımdan şoke edici. İlaçları internetten edinebilirler veya ihtiyaç duydukları reçeteyi almak için bir özel doktordan diğerine gidebilirler, ancak devlet hastanelerindeki pratisyen hekimler de bazen antidepresanları uyku ilacı niyetine kullanma gibi dolaplar çevirir. Kaygıya bağlı bariz geçici uyku bozuklukları, uygun bir inceleme yapılmadan tekrarlanan reçetelerle tedavi edilir. Ressam Francis Bacon en az kırk yıl boyunca her gece uyku hapı aldı ve bunları reçete eden doktorlardan birine uyku haplarının gerekliliğinin nedenini sorduğumda, doktorun bunu hiç sormadığını söyledi. Belki de uykusuzluğu, çok fazla şey öğrenmekten kendimizi korumak bakımından, artık paketini açmak gerekmeyen bir tür gerçekmiş gibi kabul etmek daha kolaydır.

Bu özellikle en yoz uyku sağlığı uzmanlarınca bile yararsız ve tehlikeli kabul edilen haplardan kendilerini asla alıkoya-

mayan gençlerde tedirgin edicidir. Haplarının kalmadığı fikri ile onlarsız uyuyamayacaklarının kesinliği panik yaratabilir. Hartmann'ın ifade ettiği gibi, hap bir geçiş nesnesinin, bir uykuya dalma koşulunun yerini alabilir ve her zaman orada olmasına yönelik talep belki de bakımverenlerimizin bizi terk etmemesi, hap gibi her zaman mevcut olmaları isteğimizi yansıtır; ya da onların yerine her zaman orada bulunması gereken başka bir şeyi koyduğumuzu. Bazıları gerçek hapları asla yutmaz ancak hapın ellerinin altında durduğunu bilmeden uykuyu düşünemezler bile. Hapsız kalma düşüncesi ıstıraba açılan kapıdır, tıpkı tekrarlanan reçetenin bir rahatlama getirmesi gibi: İhtiyacımız olan şey bize verildi.

Verme ile isteme, talep etme ile reçete etme dinamikleri içinde bulunduğumuz alanın nasıl da ilişkisel ve toplumsal süreçler tarafından şekillendirildiğini açıkça gösterir. Yeni doğmuş bir bebek ağladığında, sanki bu otomatik bir tepkiymiş gibi meme veya biberon alabilir ancak çok geçmeden bu işlemlerin simgesel yönü ortaya çıkar. Neticede ağlama, beslenme veya eşlik edilme ya da bez değiştirme talebi anlamında yorumlanır ve asıl neden her ne olursa olsun, alınan yanıtın *anlamı* bu nedeni dönüştürecek bir unsurdur. Bebeğin annesini çağıran ağlamasını "talep etme" diye bilinen anla karşılaştırabiliriz; tıpkı bağış toplayanların ve hayır kuruluşu çalışanlarının dikkatlice kurulmuş bir ilişkiyi sonunda bağış talep ederek alabora etme riskine girdiği o anda yaşandığı gibi. Bu talep o kadar önemli ve o kadar kırılgandır ki, nasıl talepte bulunulacağına dair talimatlar sunan atölye çalışmaları ve seminerler bile mevcuttur; bu da çocukluğun basit, biyolojik yönelimli talepleri biçiminde hayal edebileceğimiz şeylerden ne kadar uzaklaştığımızı gösterir.

Beslenme, talep etme ve uyuma arasındaki bu bağlantı, herhalde hiçbir yerde, pek çok insomnia hastasının ve gece uyananın dile getirdiği şekilde, buzdolabına yapılan gece ziyaretlerindeki kadar net değildir. Yiyeceğin cazibesi geceyi kesintiye uğratır ve kişiye ya yeniden uykuya dalışı ya da çok fazla yemekten duyduğu suçluluğunun şiddetlenmesini bahşeder. Gerçek-

ten de pek çok insan yatakta uyanık halde yatarken o gün tam olarak ne yiyip içtiklerini gözden geçirir veya ertesi gün ne yiyip içeceklerini dikkatlice planlar. Diğer taraftan gece beslenmeleri bunu daha karmaşık bir hale getirebilir; kişi onları hangi grupta sayması gerektiğinden emin olamayabilir, dün yediklerinde mi yoksa yarınkilerde mi?

Bu noktada, geceleri kendi özel zamanını yaratan, sabahın 3'ünde uyanıp 5'inde tekrar uyuyan ve ev arkadaşları bu sırdan habersiz genç kadının daha önce anlatılan vakasını hatırlayabiliriz. Bu eşikteki alanlardan bahsederken, onlara "iştahından" birkaç kez söz etmişti ve daha sonra yardım istediğinde, artık erken uyanmaların yerini bulimiyanın alması belki de tesadüf değildi. Dürtüsel beslenme ile gece geçirdiği zaman dilimi türdeşti.

Bu bağlantı, pek çok insanın paylaştığı, köpekbalıklarının sürekli yemek yedikleri için uyumadıkları şeklindeki tuhaf inançta yankısını buluyor. Bazı deniz memelilerinin tek yarımküre uykusu yapabildikleri doğrudur, öyle ki beynin bir yarısı uyurken diğer yarısı uyanık kalır* –en azından standart EEG ölçümlerine göre– ve bu da onların bir gözleri kapalı ve bir yüzgeçleri hareketsiz de olsa sürekli yüzebildikleri anlamına gelir. Ama bu yemek yemekle aynı şey değildir.

İşte bu, insanların akıllarına kazınmışa benzeyen ve bu nedenle içimizde bir şeye dokunma ihtimali yüksek görüntülerden biridir: Belki de uyku sadece öğünler arasında gerçekleşen bir şeydir ve uyuma beslenmeme ve dolayısıyla bir tür yoksunluk anlamına gelmektedir. O halde yoksunluk düşüncelerinin uyku etrafında bu kadar hızlı ve kolay bir şekilde kümelendiğini görmek şaşırtıcı olmamalı: Yeterince uyudum mu? Tavsiye edilen saate ulaştım mı? Uyumam engelleniyor mu? Neden uykum benden çalınıyor?

* Bazı kuşlarda da bulunduğu düşünülen bu özellik, memeli olmadıklarından köpekbalıklarında bulunmaz. Yüzmedikçe nefes alamayan köpekbalığı türlerinde, beyin uyku sırasında yüzmenin kontrolünü omuriliğe devreder ve hayvan bilinçsizce yüzer. Yüzmeden de nefes alabilen türlerdeyse göz kapağı bulunmayan gözler açıktır ve hayvan yakın hareketleri izler görünür, bu tam uyku olmayıp bir dinlenme durumudur. *–çn*

Bunlar tam da bir bebeğin meme veya biberon hakkında edineceğini hayal edebileceğimiz türden düşüncelerdir: Yeterince beslendim mi? Beslenmem neden kısıtlanıyor? Yiyecek benden çalınıyor mu? Sekiz saat gibi bir normun teşvik edilmesi, o halde yiyecekle –daha doğrusu yokluğuyla– uyku arasındaki bilinçdışı denklem üzerinde oynayarak sadece bu tür korkuları şiddetlendirmeye hizmet edecektir. Bu aynı zamanda, sanki beyin bir tür doyumsuz ağızmış gibi, aç bir beyne kan akışının azaldığını öne süren eski tıbbi uyku kuramlarının tarihi popülerliğini de açıklayabilir.

Uyku ile yoksunluk arasındaki bağlantı, birçok insanın paylaştığı, öncesinde orgazm olmadıkça uyuyamayacakları şeklindeki bir fikirle de aynı derecede açıktır. Uyku burada genellikle seksle olumsuz bir şekilde ilişkilendirilir: internetteki hazır görsellerde, kadın konuşarak yakınlığı sürdürmek isterken erkek uyuyakalır. Uyuklama hem yakınlık olasılığından hem de erekte penisin yumuşaması şokundan travmatik bir geri çekilmeye yorulmuştur ancak uyku ile orgazm genellikle çok daha erken bir dönemde, çocukluk ve ergenliğin mastürbasyon uygulamalarında bağlanır. Kişi uykunun ancak boşalmayı başardıysa mümkünleşeceğine inanır ve herhangi bir nedenle bu gerçekleşmezse, bir şeyi elde edememiş olmaya dair güçlü bir duyguyla birlikte uyku erişilemez olur, kesintiye uğrar veya kısalır. Uykusuzluk, hayal kırıklığının bedeline dönüşür.

Yiyeceklerdeki gibi, buradaki anahtar da *koşulluluk* hissidir: uykunun mümkünleşmesi için bir şeylerin gerçekleşmesi gerekir. Bu ister oral ister genital olsun, hak sahipliği duygumuzun azmini gösterir. Uykuya izin vermek için bir şey almalıyız, buysa onu ihsan edecek harici bir failin varlığını gerektirir. Bu nedenle uyku derinden ilişkiseldir, başkalarıyla kurulan arkaik bağa sarmalanmıştır.

*

Bu iki kuram hem rüya görmeyi hem de REM uykusunu orallık niteliğine bağlar, ancak oldukça farklı şekillerde. İlk bakış açısı

rüyayı, orada bulunmayan bir nesnenin, yani annenin memesinin yerine geçen şey konumuna yerleştirir. Beslenmek yerine rüya görürüz, rüyanın ilk örneği bir oral tatmin sanrısıdır. İkinci kuram rüyayı, gerçek yokluğa değil dönüşüme, memenin simgesel bir nesneye dönüştüğü gerçeğine bağlar. Burada beslenmek yerine rüya görmeyiz, beslendiğimiz için rüya görürüz. Simgesel niteliği nedeniyle besleme asla gerçekten besleme değildir, her zaman daha fazla –veya daha az– bir şeydir.

Bu kuramların her ikisi de farklı açılardan aydınlatıcıdır. Beslemelerin sıklığı, REM evreleriyle o kadar net bir şekilde ilişkilendirilemez, ancak özellikle yaşamın ilk birkaç haftasında tamamı REM benzeri durumun daha sonraki dönemlerde gözlediğimiz daha ayrılmış birimlere nasıl dönüştüğü göz önüne alınırsa, aralarında bir bağlantı kurulduğu fikri ilgi çekicidir. Ronald Harper ve UCLA'deki meslektaşları yenidoğanlarda REM durumlarının beslenme içeren uyanmaları takip etme olasılığının, gerçekten de tek başına uyanmaları takip etme olasılığına göre çok daha yüksek görüldüğünü buldu ve beslenme ile uyku döngüsü arasında başka bir bağlantı daha kurulduğunu öne sürdü.[100]

Bu REM dönemi, beslenme sona erdikten yirmi dakika sonra keskin bir şekilde düşüyor, bu da REM döngüsünün ve sakin uykunun beslemenin beraberinde ilerlediğini düşündürüyordu. "Uyku döngüsünün bu şekilde sürüklenmesi, annenin beslenme zamanını düzenlerken dolaylı yoldan bebeğinin uyku döngüsünü de değiştirebileceğini gösteriyor," sonucuna vardılar. Bu bağlantı aynı zamanda Kleitman ve Aserinsky araştırmasının başlangıcında da mevcuttur, ancak önerdiği gündem Şikago ekiplerince giderek göz ardı edilmiştir. Anneyle alışverişin simgesel boyutuna gelince, bu inkâr edilemez ancak bunun uykunun bir nedeni sayılıp sayılmadığı kesinlikten uzaktır. Uyku her zaman hayal kırıklığından kaçınmanın bir yolu mudur?

Her iki bakış açısının ortak noktası, uykunun bir eksiklik ya da yokluk yerine inşa edildiği –ancak bunun kuramsallaştırıldığı– ve özlem deneyimi tarafından biçimlendirildiği fikridir.

Uykubilimde bir şeyin –REM, NREM, yiyecek, su, ışık, karanlık, çevresel rahatlık, vb.– "yoksunluğunu" içeren deneylerin olağanüstü derecede yaygınlığı, tam da bu gerçeğin bir yansıması gibi görünüyor. Sanki uykunun sınırları dolaylı yoldan bir şeyin eksikliği ya da gerçekten de zorla reddedildiği veya alıkonulduğu fikriyle tanımlanır gibidir: Uyku hakkındaki gerçeği bulmak için, uyuyanı bir şekilde mahrum bırakmalıyız. Oysa oral savlar, tam tersine, uykunun kendi içinde bir yoksunluğun sonucu olduğunu ima eder.

Bu nedenle uyku az ya da çok bir savunma işlevi söz konusudur ve gerçekten de birçok çalışma bize çocukların travmatik veya rahatsız edici bir karşılaşma yaşadıktan hemen sonra uykuya daldığını gösterir. Anneleri aniden hastaneye kaldırılan çocuklar, diğerlerine göre daha hızlı uykuya dalmış ve daha uzun süre derin uykuda kalmıştır, tıpkı anestezi uygulanmadan acı verici bir şekilde sünnet edilen çocukların –araştırmacının ağrının daha fazla ağlamaya ve uyanıklığa yol açacağı varsayımının tersine– hızla derin uykuya daldıkları gibi.[101] Kontrol grubuna kıyasla, bu bebeklerin NREM uykusunda büyük bir artış gözlenmiştir. Yemek borusu tıkanıklığından midesine yerleştirilen tüple beslenmek zorunda kalınan on beş aylık Monica, vakayla ilgilenen birçok psikiyatrist ve doktor tarafından ziyaret edilmişti ve temastan kaçınmak istediğinde derin uykuya dalıyordu.

Bebekleri uyutmak için kullanılan popüler yöntemlerin birçoğu da bu şekilde yorumlanmıştır.[102] Ebeveynin çocuğu tamamen ağlamaya bıraktığı ya da uyku saatinde ve gece boyunca ağlamaya bırakıldığı süreyi kademeli şekilde uzattığı programların genellikle uykuyu "iyileştirdiği" bulunmuştur. İşe yaradıklarında herkes mutludur. Ancak çocuğun daldığı derin uyku, eleştirmenler tarafından tam da bu savunmacı kapanmayla ilişkilendirilmiştir: Bu, uykunun besleyici kollarına dalmak değil, travmaya bir tepki vererek umutsuzca kendini kapatmaktır. O halde bu, hayatlarının geri kalanında uykularına damgasını vuracak mı? Dahası bu, farklı uyku türleri bulunduğunu göstermez mi?

Bunu daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde de görüyoruz. İkinci Dünya Savaşında, hava saldırıları düzenli aralıklarla gerçekleşirken sirenlerin hemen ardından gerçek saldırının gelmemesi durumunda karşı konulamaz bir uyku hali sıklıkla rapor edilmişti. Kulağa tuhaf gelse de, askerler yaklaşan saldırıyı beklerken de derin bir uykuya dalabilir; Ian Oswald, bombardıman görevlerinde yer alan ve uçuşun en tehlikeli kısmı yaklaşırken uyanık kalamayan bir kuyruk topçusu* vakasından bahseder. Hastalarımdan biri, geçmişinin değinilen bazı yönlerini düşünmek istemediğinde neredeyse sistematik bir şekilde kanepede uyuyakalırdı ve birçok klinisyen de buna benzer olgular tanımlamıştır.

Etologlar** ayrıca kılıçgaga ve poyraz kuşu gibi kuşların saldırma ve kaçma eğilimleri arasında kaldıklarında nasıl uykuya daldıklarına dikkat çekerek, uykuyu bir "yer değiştirme faaliyeti" olarak nitelendirmişlerdir. Spitz'e göre uyku, aslında tüm savunmaların şablonu, acı ve ıstırap durumlarında gerçekleşen arkaik bir fizyolojik ve psikolojik geri çekilmedir. Bununla birlikte, uyanık kalmanın da aynı işleve sahip olup olamayacağını sorabiliriz. Anne-çocuk etkileşimlerinin uyku üzerindeki etkilerine ilişkin yapılan birçok araştırmada, sorunların ve sürtüşmelerin sıklıkla derin uyumaya ya da tam tersine, sanki iki durum psişik bir denklemin kutuplarıymış gibi, uykuya dalamamaya veya uyumayı reddetmeye yol açtığı dikkat çeker. Çok sayıda araştırma, uyku bölünmelerine sert tepki gösteren ya da onları teşvik eden veya abartan annelerin çocuklarının ya hemen uykuya daldıklarını ya da uykuya dalmakta yavaş kaldıklarını bulmuştur.

Uyku araştırmalarının burada gözden kaçırdığı şey, insan gelişiminin ilişkisel yönüdür; başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerin bazı yönlerini içselleştiririz ve bu da bizi yaşamlarımız boyunca etkiler. Uykuya dalmanın anneyle kurulan erken dönem ilişkiyle bağlantı sayılması fikrine benzer biçimde, uyanmak da ilişkisel bir süreç olarak anlaşılabilir. Bebekler ve küçük çocuk-

* Savaş uçağının arka kısmındaki makineli tüfeği kullanan asker. *–çn*

** Hayvan davranışlarını doğal çevrelerinde inceleyen havyanbilimci. *–çn*

ların uyanması genellikle açlıkla açıklanır ancak açlığın kendisi de çok hızlı bir şekilde bakımverenle etkileşim sürecine bağlandığından, uyanış her zaman için *birini veya bir şeyi bulmak üzere* uyanıştır. Çocuk burada uyanmayı basit beslenme ihtiyacından ayırarak temas ve diyalog arıyor olabilir. Dahası, sanki uyandıktan sonraki ilk anda kim olduğumuza dair koordinatları almayı bekliyormuşuz gibi, insanların en derin kimlik kaybı deneyimlerini yabancı bir yerde uyandıklarında yaşadıklarını anlatmaları kesinlikle tesadüf değildir.

# 13

# Uyanmak

Uyanmak, hayatın en başından itibaren uyandığımızda kimi ve neyi bulduğumuz sorusuyla iç içedir. Uyanınca anneyi orada bulmakla, kimseyi bulamamak arasında çok büyük bir fark olduğu açıktır. Pek çok insanın hayatın ileri dönemlerindeki uyanışlarında yaşadığı moral bozukluğu ve sefalet, sadece işyerinde bir başka angarya gün beklentisinden değil, aynı zamanda yanımızda birinin bulunmayışı hissinden de ileri gelebilir. Her ne kadar yaşamın ilk aylarında, uyanınca yanımızda veya yakınlarda bizimle ilgilenen birini bulursak da, daha sonra bu kişinin yokluğuna uyanırız. Bu boşluk noktası, yapmamız gereken şeylerin düşünceleriyle, bu boşluğa en azından –olumsuz olsa da– bir tür içerik katan tatsız görevler ve ev işleriyle hızla dolar.

Daha önce üzerinde durduğumuz oral rüya kuramlarına dair tartışmada, Spitz ve bazı meslektaşları, çocuğun memeyle kurduğu ilişkiye yapılan ilk vurguda ince ayrımlara gitti. Çocuğun beslenme sırasında zamanının çoğunu annesinin yüzüne bakarak veya bakmaya çalışarak geçirdiğini, bunun da uyku sırasında rüyaların yansıtıldığı bir tür ekran işlevi gördüğünü savundular. Fikir belki hayal ürünüdür, ancak uyanınca *ne* gördüğümüz sorusuyla ilişkilendirildiğinde daha ilginç hale gelir. Gerçekten de çoğu insan, yatmadan önce ve uyandıktan sonra,

banyo aynasında vücutlarının tam olarak aynı bölgesini gözden geçirir ve dikkatle inceler: Yüzünü. Sadece beslenmede değil, aynı zamanda uyanma anlarında da aradığımız annenin yüzünün yerine burada kendi imgemiz işin içine giriyor olabilir mi? İnsanların yatmaya hazırlanırken bazen tıpkı annelerine benzedikleri gerçeğinden şikâyet etmeleri belki de tesadüf değildir.

Bu *bir şeyle* uykuya dalma ve uyanınca *bir şey* bulma meselesi, uyku düzenlemelerimizi de etkiler. Çocuk bakımı düşünürlerinin ve tarihçilerinin hepsi, izole veya "özel" uyku uygulamasının garip bir şekilde ortaya çıkışı hakkında yorum yapmıştır.[103] Anna Freud yıllar önce, insan bebeğinin annesinin gövdesiyle doğrudan temas halinde uyumayan tek memeli olduğuna dikkat çekmişti. Aynı odada veya yatakta uyumak dünya nüfusunun çoğu için en yaygın gece durumu olsa da, son yüz elli yılda Batı'da ve giderek artan bir şekilde başka yerlerde buna karşı yenilikçi itirazlar görüldü. Bebekler ayrı yatakta uyumalı ve ekonomik koşullar izin veriyorsa kendi yatak odalarını kullanmalıdırlar. Bunun hem bağımsızlığı teşvik etmesi hem de ebeveynlerin kesintisiz uyumasını sağlaması bekleniyor, ancak ebeveynler çoğu zaman birbirleri olmadan uyuyamazken, bebeğin kendi başına uyumasının beklenmesi ne kadar tuhaf.

Bu ayrılık sorununun ele alınış şekli şüphesiz uykuyu etkileyecektir. Eğer uyku bir başkası bulunmadan uyumak demekse, muhtemelen onun yakınlarda olduğuna ve döneceğine dair bir tür güvene ihtiyaç duyacaktır. Bunu önceden tahmin edebilmenin ünlü üç aylık "oturma" ile nasıl bağlantılı olabileceğini daha önce gördük. Ayrıca çocuklar çok geçmeden bu soruyu ayrıntılandırmanın ve simgeleştirmenin başka yollarını da edinirler. Bebek araştırmacıları, geceleri çokça uyanan çocukların genellikle yalnızca sallandığında ya da kucağa alındığında uykuya dalabilen çocuklar olduğunu fark etti. Daha iyi uyuyanlar, kucakta tutulmaya veya sallanmaya ihtiyaç duymayan, ancak parmak emen veya geçiş nesnelerini diğerlerinden daha fazla kullananlardı. Onlar bedensel temasın yerine başka bir şey koymuşlardı.

Benzer şekilde, çokça uyanan bebeklerin bakımverenleri, çocuğun sıkıntısına bir tepkiden çok kendi kaygılarının veya cinselliklerinin bir tezahürü olduğunu düşündürür şekilde, bebekleri daha sık kucağa alıyor ve onlara daha sık dokunuyorlardı. Ayrıca gündüz ağlamalarına, daha iyi uyuyanların annelerinden daha hızlı tepki veriyorlardı. Isabel Paret, bebeklerine karşı güçlü olumsuz duyguları bulunan annelerin, gece uyandıklarında bebeklerinin hayatta olduğunu ve zarar görmediğini teyit ederek kendilerini güvende hissedebilmelerine benzer şekilde, kendi bebeklik dönemlerinde ayrılık sorunu yaşayan annelerin, çocuklarını daha uzun süre tutmak ve hiç yaşamadıkları birliktelik duygusunu onlara sağlamak isteyebileceklerini ifade etmiştir.[104]

Hastalarımdan biri uyku probleminin, ilk birkaç ayında yatağında yanında tuttuğu ilk çocuğunun doğumuna dayandığını söyledi. Annesi onu birlikte uyumanın tehlikeleri konusunda uyarmıştı; o da sürekli uyanık yatıyor ve uyuklayıp da çocuğunun üzerine yuvarlanırsa ne olacağını hayal ediyordu. Yıllar sonra, oğlunun dışarda geçirdiği bir geceden eve dönüşünü endişeyle bekleyerek yine uyanık kalacaktı. Uykuyla ilgili bu zorluklar, ancak oğluna karşı beslediği hıncı ayrıntılandırmaya başladığında yumuşadı, diğer yandan ona karşı duyduğu yoğun ve yaygın sevgi işleri daha da zorlaştırdı. Oğlunun ondan hayatını çaldığını ve umduğu gibi iyi küçük çocuk olamadığını hissetti.

Başka bir vakada, bebeğini gece birkaç kez uyandıran anne, bunu önce arkadaşlık ihtiyacıyla, sonra da kızının hayatta olduğundan kendini emin hissetmenin yolu olarak görmesiyle açıklamıştı. Aslında gece oyunu, kendi geçmişiyle ilişkilendirdiğinde daha net hale gelen bir dehşeti örtbas ediyordu: Annesi ondan önce bir çocuğunu kaybetmişti ve korkularının ufkunda ölü bebeğin hayaleti görünüyordu. İlginçtir ki, zar zor uyumasına rağmen bu yorucu gecelerden şikâyet etmiyordu. Bu geceleri yaşayamama ihtimali ona çok daha kötü görünüyordu.

*

Bazı modern çocuk sağlığı ekollerinin bebeği kendi başına uyutmayı savunması gibi, ilginç bir biçimde çoğu uykubilim uzmanının da deneği izole etmede ısrarcılığına tanık oluyoruz. Göz hareketini, nabzı, solunum hızını ve kas tonusunu ölçen EEG ve diğer cihazlara bağlanan denek tek kişilik bir yatakta uyumaya teşvik edilir. Annecik orada değildir, üstelik denekler evde yatmadan önce ihtiyaç duydukları karmaşık ritüelleri yerine getirmeye de daima utanır. Bir yatak arkadaşıyla seks yapmazlar veya mastürbasyon yapmazlar. İşte bu tamamen yapay denek, yine de uyku hakkında gerçekleri vermesini beklediğimiz denektir.

Benzer şekilde, uyanma meselesi üzerinde de neredeyse hiç çalışılmaz. Uyanmak ile uyandırılmak arasında bir fark olmalı ancak uyandırılmanın yarattığı öfke veya hayal kırıklığı, araştırma bulgularına asla dahil edilmez. Çocuklarıyla temas kuran herhangi bir ebeveyn onları uyandırmanın, kendi hızlarında uyanmalarından sonra ortaya çıkabilecek şeylerden oldukça farklı tepkilere ve ruh hallerine yol açtığını bilir. Hatta uyandırılmamanın uyku tanımının bir parçası olduğu bile iddia edilebilir. Ayrıca uyanmalarına –ara sıra– izin verilenlerle izin verilmeyenler arasında önemli bir fark vardır.

Ekim 1980'de Fas'a yaptığı resmi bir ziyarette, Kraliçe Elizabeth devlet yemeğine katılmak üzere kraliyet kıyafetleriyle geldiğinde sarayın kapalı olduğunu ve orada kendisiyle ilgilenecek kimsenin bulunmadığını gördü. Birkaç gün sonra, veda ziyafetinde saray açık olmasına açıktı ama ev sahibi II. Hasan yine ortalıkta yoktu: Kimse uyuyan kralı uyandırmaya cesaret edememişti. Eğlenceli bir hikâye gibi görünen şey, bu hürmetin potansiyel etkilerini fark ettiğimizde daha da karanlık hale gelir ve askeri tarih, askerlerin bir komutanı uyandırmaya cesaret edemediği, trajik sonuçları bulunan örneklerle doludur.

Hatta bu uyanış sorunu, yakın tarihli *Uzay Yolcuları* filminde doğrudan doğruya cinayetle eş tutulmuştur. Binlerce müstakbel kolonist uzak bir gezegene giderken derin uykudadır, ancak teknik bir aksaklık nedeniyle içlerinden biri doksan yıl

erken uyanır. Kişinin tek başına kendini yeniden kış uykusuna sokması imkânsızlığından gemi varış noktasına varmadan öleceğini bilir. Korkunç ve yalnız kaderini düşünürken, uyuyan yolcular arasından –Jennifer Lawrence tarafından canlandırılan– birine hayran kalır ve onu uyandırmaya karar verir. Romantizm gibi görünen şey, aynı zamanda bir cinayettir: Kadını uyandırma eylemi fiilen bir cinayet eylemidir çünkü bu, onun da gidecekleri yere ulaşamadan önce öleceği anlamına gelir.

*Uzay Yolcuları*'ndaki ölümcül uyandırma eylemi başkahramanı yalnızlıktan kurtarır ve hem bebek hem de yetişkin uykusunun pek çok özelliğinin başkalarıyla bağlantılara yol açması tesadüf değildir. Uyku araştırmasının bebeklerde incelediği –hareketlilikteki değişiklikler, ağlama, yüz ifadesi, irkilmeler, idrar yapma, dışkılama ve ağza alma gibi– süreçlerin çoğu, etkileşimlerin içinde oluştuğundan veya etkileşimleri başlattığından, bunlar ilişkinin gerçekleştiği alanlardır. Bunlar asla sadece biyolojik davranışlardan ibaret değildir ve ebeveynin konuşarak, dokunarak, bakarak ve besleyerek tepki vermesi bebeğin nöral, otonomik ve hormonal işlevlerinin şekillenmesine yardım eder. Bebek gece uyandığında ya tekrar uykuya dalar ya da uyanma anına bir ebeveyni dahil eder, ebeveynin buna verdiği –ya da vermediği– tepki bebeğin uyku düzeninde iz bırakabilir.

Bir kadın, sabahları nasıl huysuz ve somurtkan olduğunu, uyanıp işe gitmek zorunda oluşuna nasıl içerlediğini anlatmıştı. Bir düzeyde, bundan daha doğal ne olabilir? Pek çoğumuz erken kalkma zorunluluğundan ve ardından gelen görevlerden nefret etmiyor muyuz? Ama aslında bu gündelik duygu, deneyiminin acılığını şekillendiren kendi kişisel tarihini taşıyordu. Babası, erkek kardeşlerini ona tercih etmişti ve babasının o daha çocukken ölümü, kendisini çoğunlukla hayal kırıklığı ve dışlanma anılarıyla bırakmıştı. Ama sıradışı bir günde, babasının onu okul için uyandırmamaya karar vererek uyumasına izin verdiğini hatırlıyordu. Nihayet uyandığında, kardeşleri çoktan gitmişti ve babasının davranışını kendisine karşı bir sevgi ifadesiymiş gibi hissetmişti.

Bir daha asla tekrarlanmamasına rağmen, belki tam da bu nedenle, onu diğerlerine tercih ettiği bu tek an onun için çok önemliydi. O tek sabah, gündelik hayatın gerekliliklerinden vazgeçilmişti, babasının nasıl kendisini uyurken gördüğünü ve kararını verdiğini hayal etti. İzleyen yıllar boyunca, sanki kalkıp güne hazırlanmak zorunda kalmak sevilebilir olma olasılığını reddetmekle eşdeğermiş gibi, bu sevgi imgesi uyanma deneyimini yönetecekti. Sıradan ve olaysız uyanma süreci, ona kaybettiği her şeyi bilinçdışı bir şekilde hatırlattığından, benlik duygusuna bir darbe halini almıştı. Bunun altında, bir ilişkinin karmaşıklığı ve derinliği yatıyordu.

Ancak uyku laboratuvarının fantezisi bunun tam tersidir: İlişkilere önem verilmez ya da verilse bile, insan vücudunun gerçek biyolojisine ulaşmak için en aza indirilmeleri ya da hesaba katılmamaları gerekir. Oysa psikanalist Mark Kanzer'in vurguladığı gibi, uykuda asla gerçekten yalnız değiliz ya da kalmamaya çalışıyoruz.[105] Söz konusu mevzu ister çocuğun ebeveyn talebi, ister yetişkinin partner talebi ister ışık, sevimli oyuncak, içecek, atıştırmalık gibi şeylerin talebi olsun, bir tür başkalarının varlığının belirtisiyle birlikte uyuruz. Dement'in *Some Must Watch While Some Must Sleep* [Bazıları Uyumak Zorundayken Bazıları İzlemeli] başlıklı popüler kitabında yer alan değişmez ve garip bir şekilde müdahaleci çizimlerin, hiçbir zaman tek başına uyuyan birini değil, uyku araştırmasının bu bastırılmış boyutunu kabul edercesine her zaman bir uyuyanın bir başkası tarafından izlenişini resmettiğini fark etmemek elde değil. Gerçekten de Dement, Kleitman ve Aserinsky, sanki izleyen ebeveynin yerini alır gibi, deneylerinde kendi çocuklarını kullandı.

Tam bu noktada Kleitman'ın 1938'de Kentucky'deki Mammoth Cave'de* bu disiplinin tarihindeki muhtemelen en ünlü uyku deneyinde kendini izole ettiği sırada, öğrencisi Bruce Richardson'ı da yanına aldığını hatırlayabiliriz. Işık, sıcaklık ve sesteki değişikliklerin en az düzeyde yer aldığı bir ortamda, yir-

* Mamut Mağarası: Adını en büyük mağarasına giden geçitlerin genişliğinden ve yüksekliğinden alan, dünyanın bilinen en uzun mağara sistemi. *–çn*

mi sekiz saatlik günlerden oluşan altı günlük bir haftaya uyum sağlayıp sağlayamayacaklarını görmeyi umuyorlardı. Şikago Üniversitesi'nin basın açıklamasında belirtildiği gibi, burada güneş ışığı, sıcaklık değişimi ve "başkalarının etkinlikleri" gibi dış etkilerden arınmış olacaklardı. Ama yanına birini almışsa, Kleitman başkalarından nasıl kurtulabilirdi?

Üstelik kırk üç metre derinliğindeki laboratuvarlarında, kendilerine her gün gazetelerin ve yazışmaların yanı sıra kızarmış tavuk ve hikori* ateşinde tütsülenmiş köy jambonu getiren Mammoth Cave Oteli çalışanlarından hizmet alıyorlardı. Deneyin medya temsilleri, ikiliyi neredeyse kazazedeler gibi tasvir etti, ancak "başkalarının etkinlikleri" baştan beri oradaydı. Etkileşimlerinin deneysel yordam üzerinde doğrudan etkileri bile olabilirdi, çünkü Kleitman aslında kendisi kestirmek istemediğinden, Richardson'a dokuz saatlik uyku dilimi dışında da uyumayı yasaklamıştı. Dolayısıyla, Mammoth Cave'in "tecridinde" bile, beşeri toplumsal düzenin işareti oradaydı: Yasak.

Daha sonra yayımladıkları sonuçlarda, Kleitman'ın bedensel ritmini yeniden düzenleyemediği, Richardson'ın ise daha başarılı olduğu görülmüştü. Etkileşimlerinin fizyolojileri üzerinde etki türlerini, yaşlı bir erkek ile genç bir erkek arasındaki bu burun buruna ve zorunlu yakınlığın uykularının ve vücut sıcaklıklarının etkileşimini merak edebiliriz. Bu tür ayrıntılarla ilgilenen birkaç çalışma, insan etkileşiminin –deneyi yapanın cinsiyetinden, rüya görme beklentisine, hem REM hem de NREM uykusundaki rüya hatırlamanın miktarına ve sıklığına kadar– daima uyku verileri üzerindeki etkilerini tespit etmiştir.

Hücre hapsi veya kendi kendine mağarada yaşama durumlarında yaşandığı gibi, gerçek ve sürekli tecrit söz konusuysa, orada gerçekten başka kimse yoksa ilginç bir özellik ortaya çıkar. Michel Siffre, kendini elli sekiz gün boyunca saat bulunmayan ve kızarmış tavuk teslimatı yapılmayan bir mağarada tecrit ettiğinde, artan fiziksel ve ruhsal sıkıntıya rağmen, zamanın hızla geçtiğini fark etti.[106] Kendisince belirlenen iki aylık sürenin

* Kuzey Amerika ve Doğu Asya'da yetişen bir tür ceviz. –*çn*

bitiminden kısa bir süre önce serbest kalacağı gün kendisine bildirildiğinde buna inanamadı. Mağarada yaklaşık bir ay daha kalacağını sanıyordu. Zamana dair benzer eksik tahminler beklenenin aksine, hapiste geçirdikleri süre açıklandığında şaşıran mahkûmlar tarafından da kaydedilmiştir: Zaman o kadar hızlı geçmişti ki, cezaları bittiğinde orada günler, hatta haftalar geçireceklerini sanıyorlardı.

Budapeşte'de Rákosi rejimi tarafından casusluk suçlamasıyla 1949 yılında hapsedilen Edith Bone, bir bodrum hücresindeki yedi yıllık tek başına hapsi konusunda, "Hapishanede zamanın geçmek bilmediğini okumuştum ama benim için öyle olmadı, tam tersine zaman çok hızlı aktı. Akşam yemeğini öğle yemeği sandığımda gardiyanlar sık sık bana şaşkınlıkla bakardı," demişti. Richard Fecteau da, dokuz yılını hücre hapsinde geçirdiği on dokuz yıllık Çin hapishanesi mahkûmiyeti boyunca, zamanın hayal kurarak ortadan kaldırılabileceğini ve dolayısıyla hızla geçtiğini görecekti. Fakat burada kilit etmen gerçekten tecrit mi?

Fransa'da 1906 yılında meydana gelen Courrières maden felaketinde, bin doksan dokuz madencinin ölümüne yol açan büyük patlamada hayatta kalan on üç kişi yeraltında yaklaşık üç hafta boyunca küçük bir boşlukta mahsur kaldı, ancak kurtarıldıklarında aradan sadece dört veya beş gün geçtiğini sanıyorlardı. Benzer şekilde 1908 Messina depreminden sonra on sekiz gün boyunca enkaz altında kalan üç kardeşin geçen süreyi en fazla dört veya beş gün olarak tahmin ettiği, çağdaş araştırmacıların merakını uyandıran bir gerçektir. Bunları izleyen deneysel araştırmalar, duyusal tecritte veya gündelik yaşam çerçevesinden tamamen uzakta kalındığı durumlarda zamanın tutarlı şekilde eksik tahmin edildiğini doğruladı.

Neden bu örneklerde zaman, uykusuzluk çekenlerin geceleri düşünceleriyle baş başayken, uyanık yatarken hissettiği gibi daha yavaş geçmiyor? Korku ve endişe zamanı kısaltmak yerine uzatmaz mı? Yoksa mesele geçirdiği süreyi eksik tahmin etmek değil de, önünde uzandığını varsaydığı süreyi gözünde büyütmek mi? Kişinin, alışılagelmiş *zeitgeber*'lerin yokluğundan do-

layı kafasının karıştığını iddia etmek işe yaramaz, çünkü birçok hücre hapsi örneğinde bile düzenli yemek zamanlarının ve gece-gündüz döngüsünün sağladığı ipuçları mevcuttur. O halde fark, çaresizlik duygusundan mı ya da daha doğru bir ifadeyle Öteki'ne, kurtarıcıya ya da gardiyanlara tam bir bağımlılıktan mı ileri gelir? Eğer öyleyse, bu bizim bakımverenlerimizle kurduğumuz ilk bağımlılık durumumuzu çağrıştırabilir ve bir kez daha zaman algımızın başkalarıyla kurduğumuz ilişkiye ve onları nasıl bekleyebildiğimize –ya da bekleyemediğimize– bağlılıkla inşa edildiğini düşündürebilir.

*

Bu süreçleri tanımak hem uyku hem de uykusuzluk hakkında daha fazla bilgi edinmemize yardım edebilir. Bazı insanlar yalnız kalmayı imkânsız bulur, diğerleri içinse pek öyle değildir ve başkalarıyla kurulan bağı ifade etme ve anlamlandırma şeklimizin uyku üzerinde mutlaka etkisi olmalıdır. Gece annesini meşgul etsin diye uyandırılan ya da uyanıp annesini çağıran bir çocuğun, annenin kendisi için neyi temsil ettiğini ya da psikanalistlerin ifadesiyle kendilerinin Öteki için ne anlama geldiğini sormayacağını düşünmek zorlama olurdu. Çocukluğun bu yakıcı sorusu profesyonel, romantik ve cinsel karşılaşmalarımızla şiddetlenmiş, noktalanmış veya hafiflemiş halde hayatımız boyunca bize eşlik eder. Öteki için bir nesne miyiz? Bizi gerçekten tanıyorlar mı? Bizi duyuyorlar mı? Sevilebilir miyiz? Arzulanabilir miyiz? Bizi terk edebilirler mi?

Menninger Kliniği'nin çocuklardaki uyku bozukluklarını incelediği bir araştırması, bir ila üç yaş arasındaki çocukların uyku sorunlarına yönelik en yaygın ebeveyn tutumunun, çocuğun ebeveyn, özellikle de anne, tarafından terk edileceği endişesini yansıttığını kaydetti.[107] Bir ebeveynin ifade ettiği gibi, "Bu çocuğun uykuya dalmadaki zorluğu, her zaman yanında kalmama ihtiyaç duymasındandır". Bu nedenle, Öteki için değerinin ne olduğu sorusu hem ebeveyn hem de çocuk için merkezidir ve en güçlü uykusuzluk sorunlarından bazıları bu iki endişe

kümesinin düğümünde kurulur. Her biri diğerinin sorusunu merak eder.

On yıllardır süren insomnia öyküsüne sahip bir kadın, uyku vaktinde çektiği ıstırabı çocukken anne babasından ayrılmak üzere duyduğu korkusuyla tanımladı. Oysa gece ağlamaları, babasını neredeyse anında odasına getirirdi, çünkü kızının kaygısı baba için dayanılmazdı. Kapısının hemen dışında, kendisinden gelecek en ufak bir sesi "kulak kesilerek" bekler ve sonra onu kurtarmaya koşardı. Babası hakkında, "Uyumamama katlanamazdı," demeyi amaçlarken hoş bir dil sürçmesiyle, "Uyumama izin vermeye katlanamazdı," dedi. Hayatının ilerleyen dönemlerinde, sanki aralarındaki ayrılığı ortadan kaldırmak istercesine, hiç aksatmaksızın her gün yatmadan hemen önce ebeveynlerine e-posta gönderecekti.

Bu ritüelin günlük zorunluluğu, anne babasından ayrı yaşamaktan duyduğu bilinçli suçluluk duygusu ve yalnız kalma korkusu, babasının ayrılıkla ilgili kendi zorluğuyla vurgulanıyordu. Ebeveyn bu tür kaygıların üstesinden ne denli gelebilirse, çocuğun da bunları aşması ve "Ben Öteki için neyim?" sorusunu yanıtlamanın yollarını bulması o denli kolay olabilir. Bu, uykunun tam da bu konunun simgeleştirilmesi süreciyle mümkün olduğunu düşündürmektedir: Çocuk, Öteki için ne olduğu –ve dolayısıyla Öteki'nin kendisini terk edip edemeyeceği– sorusuna ne kadar az takılırsa o kadar iyi uyur. Aynı olguyu, biri onlara sevgisini söyledikten sonra genellikle derin ve tatmin edici bir uyku çektiğini bildiren yetişkinlerle de görürüz.

Bize seslenilmesinden, bize saldıran düşüncelerden kopamayışımızla bağlantılı bir uykusuzluk türü bulunduğu gibi, kafa yorduğumuz belirli bir şey veya bir sorun bulunmadığı halde, kesinlikle uyuyamadan uyanık yattığımız başka tür bir uykusuzluk da vardır. Bu, saf kaygının uykusuzluğudur. Kişi, sanki uykuyu engelleyen şey zihnin çalışmasından ziyade bedeniymiş gibi, genellikle bir tür boşluk tanımlar. Yazar Marie Darrieussecq'in tanımladığı gibi, bu uykusuzlukta "bir şey yüzünden" diye bir şey yoktur: Bu "nedensiz" bir uykusuzluktur,

sadece "korkunç bir berraklık"tır.[108] Buradaki zaman deneyimi, saatlerden ve simgesel ölçülerden ziyade amaca ilişkindir, kişinin engeli âdeta aşırı heyecan veya baskı duygusunu toplayan bedenidir. Sanki sadece bir tür dışsal müdahale bizi kurtarabilirmiş gibi, bir şeylerin gerçekleşmesini bekleyerek uyanık yatarız. Bu yüzden yiyeceklere ya da uyku haplarına başvurmak tek çözüm gibi görünebilir.

Belki de bu tür bir uykusuzlukta, Öteki için ne olduğumuz sorusunun en saf halinden geçici süreliğine uzaklaşmış haldeyizdir. Ama düşünüyor, hesaplıyor ya da olup bitmişi didikliyor durumda değilizdir, sadece bedensel bir ıstırap durumuna indirgenmiş durumdayızdır. Pek çok insan geceleri bir yıldızın ya da bir kahramanın hayalini zihninde döndürüp durarak uyanık kalır; bu, kendilerini bir yeri olduğu konusunda temin etmenin yoludur: Spor ödülü kazanır, birini trafik kazasından kurtarır ya da terör saldırısını önlerler. Ardından gelen övgü veya şükran anında, Öteki için ne olduklarını bilirler. Hayaller kişiyi böylece tam manasıyla bilmediği bir alandan korur ve belki de uykusuzluğun ikinci biçiminde bulduğumuz alan da budur.

Bize seslenilmesini kapamayı başardık ama düşüncelerden daha kötü hissettiren bir şeye geçtik: Şimdi de bizi çağıran hiçbir şey yok. Kişi hiçbir şeyi dert etmediğini ancak yine de uyuyamadığını anlatabilir ve burada ilginç bir ayrıntı tekrar tekrar karşımıza çıkar. "Bir şey yüzünden cezalandırılmak gibi bir şey," diyor bir insomnia hastası, "sadece ne hata yaptığımı bilmiyorum." Cezalandırmayla ilgili kelimeler, uykusuzluğun bu en yıkıcı tasvirlerinde tekrar tekrar ortaya çıkmaya devam ediyor, ancak uykusuzluğu rasyonel kılacak bir düşüncenin, endişenin veya sorunun yokluğunda ceza ile suç arasında bir ayrışma vardır.[109]

# 14

# Uyku Borcu

Bu suçluluk duygusu, ebeveyn ile çocuğun uyku etrafındaki etkileşimlerinde yaygındır. Uyku bozukluğu söz konusuysa, ebeveyn sıklıkla bir şeyler yapmak zorunda hisseder: Bir şekilde müdahale etmesi gerekir ve çocuğun uyku düzeninin oturmamasında kendi hatası veya sorumluluğu bulunduğu düşüncesi çok yaygındır. Çocuk, ebeveyn olarak kendilerinin yanlış yaptığı bir şey yüzünden uyumamaktadır. Burada, ebeveynin de kendilerini çocuklarının uyku sorunları tarafından cezalandırılmış hissettiklerini, uykusuzluktan ötürü kendilerini suçladıklarını, bunların sonucunda kendilerini bir ebeveyn olarak değersiz hissettiklerini, hatta bazen de çocuğa karşı ikircikli tutumlar geliştirdiklerini görebiliriz.

Yaşamın ikinci ve üçüncü yıllarında ortaya çıkan yatma zamanı ritüellerini kaygı bozukluğu tedavisi şeklinde düşünme eğiliminde olsak da, bunlar hem yetişkin hem de çocuk için suçluluk duygusunu da hedefleyebilir. Tüm insan topluluklarında uykuyu destekleyen ritüeller bulunur, bunlar hem kültüre bağlı hem de kendilerine özgüdür; bir dua veya efsunlu sözlerden kapıların kilitlerinden ve ocakların kapalı mı, açık mı kontrol etmeye, dilini belirli bir şekilde dişlerine sürtmeye kadar çeşitli şeyleri içerebilir. Standart temizlik ve ardından vücut bakımı reçetelerinin ötesin-

de, belki de en yaygın iki gereksinim, peluş oyuncak gibi bir nesnenin varlığı ve okşama veya ovma tarzı bazı ritmik hareketlerdir. Bunlar uykuyu çerçeveleyen gerekliliklerdir ve en belirgin nitelikleri tekrarlayan doğalarıdır: Uyku durumuna girmeden önce bunların işletilmeleri ve yerine getirilmeleri gerekir.

Uyku neden bu garip hazırlığı gerektirir? Ayrıca neden bu kadar çok insan gece ritüelleri engellenirse veya ritüellerinden taviz vermek durumunda kalırsa uyuyamaz? Günümüzde uykudan önceki ve sonraki zamanları sıklıkla dişlerimizi fırçalamak, soyunmak ve yıkanmak gibi fiziksel uygulamalarla ilişkilendiriyorsak da, erken modern dönemde bu hazırlıklar aynı zamanda ruhaniydi. Belirli dualar, uykudan önceki ve sonraki zamanların yanı sıra uykular arasındaki "seyretme" dönemini de işaretlerdi. Soyunma, yatma, iki uyku arasında uyanma ve sabah uyanma duaları vardı.

Kişinin kendini geceye hazırlaması gerekiyordu, çünkü uyku ruhun arındırıldığı özel bir alandı ve kişinin Tanrı ile kurduğu ilişki artık günün dikkat dağıtıcı unsurları tarafından gölgelenmiyordu. Bugün bile yaygın olarak kullanılan, ortaçağın en yaygın dualarından biri bu bağlantıyı netleştirir:

*İşte şimdi uyumak üzere uzanıyorum,*
*Ruhumu korusun diye Tanrı'ya yakarıyorum.*

Günahlar için tövbe edilmesi gerekirdi, bu süreçte adanmışlık metinleri ve nesneleri kullanılabilirdi.[110] Çağdaş yıkama ve fırçalama uygulamalarımızın, sanki bedensel egzersizler bu diğer temizlik türünün mecazi bir uzantısıymış gibi, ruhsal arınma kavramından türetildiği oldukça muhtemeldir. Dolayısıyla yıkanma herhangi bir hijyen kaygısından değil, ahlaki kaygılardan kaynaklanabilir. Bir kez tamamlandığında, uyku Hıristiyan öğretisine uygun davranışın bir ödülü sayılacaktır. Uyuyabilmek için rahat bir vicdana ihtiyacımız vardır.

Thomas Nashe'in 1594 tarihli *The Terrors of the Night* [Gecenin Dehşetleri] adlı kitapçığında belirttiği gibi, uykuda geçen

zaman "şeytanın kara kitabıdır, burada tüm günahlarımızı kaydeder".[111] Şeytan, "iğrenç dinsizliklerinin gerçek faturasını belleğimize bırakır. Kalbimizin masası bir kötülükler dizinine çevrilir*[*] ve tüm düşüncelerimiz bizi kınayan metinlerden başka bir şey değildir". Bu son cümle bugün tersine çevrilebilir, öyle ki, iletişimlerimizi zihnimizde yeniden yazmak veya gözden geçirmek için mesaj kayıtlarımıza göz atarken tüm metinlerimiz bizi kınayan düşüncelere dönüşür. Burada değişmeyen şey günahlarımızı, başarısızlıklarımızı veya yanlış yaptığımız birçok şeyi işaretleyip sıraladığımız yerin uyku sürecinde gerçekleştiği fikridir.

George Herbert, "Gece toparla, gündüz ne yaptıysan/Ve sabah olunca ne yapacaksan," diye yazmıştı. Evrim kuramcıları bunu, pekiştirmesi uyku sırasında yapılabilecek yeni bilgiler öğrenme yönünde bir bilişsel teşvik gibi okuyabilir, ancak daha büyük olasılıkla günah ve tövbe hesabıyla bağlantılıdır. Toparlama kişinin eylemlerinin incelenebileceği ve yargılanabileceği bir katalok işlevi görürken, kişinin sabahki yükümlülüklerinin provası da Hıristiyan öğretisine uygun davranışı sağlamayı amaçlar. Uyku, o dönemde genellikle hem öfkeyi ve kederi hafifletmenin bir yolu hem de bahsettiğimiz kirlilik tedavisi yöntemiymiş gibi yorumlanmıştı, gerçi iki işlem birbirinden bağımsız değildir.

Duygulanım ve duygu tarihçileri, Augustinusçu ve Stoacı olarak tanımlanabilecek farklı geleneklerin burada iş başında nasıl hareket ettiklerini göstermiştir. Stoacı geleneğe göre, rasyonel eylemin gerçekleşmesi için tutkular nihayetinde ortadan kaldırılmalı veya reddedilmelidir. Düşünme, kademe kademe duygudan ayrılır ve öncelik kazanır, bu ayrım günümüzün bilişsel terapilerinde de yankısını bulur. Buna karşılık Augustinusçu gelenek duyguları silmeyi değil, onlara bir yön, uygun bir yönelim vermeyi amaçlar. Mesih'i taklit etmek, onun Çilesi[**] ile

---

* Ruh çağırma seansında masanın ruhlar tarafından hareket ettirilmesine atıfta bulunuluyor. –*çn*

** Hıristiyanlıkta, İsa Peygamberin Kudüs'e gelişi ile çarmıha gerilmesi arasındaki kısa sürede gerçekleşen ve Hıristiyanlığın "Kurtuluş" öğretisine temel olan olayları anlatmak için kullanılan bir terim. –*çn*

özdeşleşmektir, böylece sevgi gibi bir etkinin öfkeyi veya nefreti dönüştürmesine veya yeniden yönlendirmesine izin verilir.

Bu, Stoacının dünyasından çok farklıdır çünkü orada optimum performans duygulanımların kesip çıkarılmasına bağlanır. Bu nedenledir ki, Cicero'nun *Tusculum Tartışmaları*'ndaki ideal Stoacı, çocuğunun ölüm haberini şu sözlerle karşılar: "Bir ölümlünün babası olduğumun zaten farkındaydım." Bu yansızlık, elbette yası sıklıkla takip ettiği iyi bilinen uykusuzluklar tarafından yalanlanır ve bir kez daha, bu uykusuzluğun üzüntüden çok suçluluk duygusuyla bağlantısı ilgi çekicidir. Burada, daha önce ele aldığımız yanan çocuk rüyasında babaya yapılan sitemin yanı sıra edebiyattan ve sinemadan sayısız örneği hatırlayabiliriz.

Kafka'nın dediği gibi,* "Uyku en suçsuz varlıktır, uykusuz insansa en suçlu varlık..."[112] Uyanık yatan Coleridge[113] için nasıl "her şey suçluluk, pişmanlık ya da keder gibi görünüyordu" ise, Freud'daki yaslı baba ya da *IV. Henry* veya *Macbeth*'teki suçlu krallar için de öyleydi. Onları uyanık tutan şey vicdan azapları, ellerinin kana bulanması ya da kendilerinin böyle olduğunu düşünmeleridir. Edebiyat uykunun kesintiye uğramasını zaman zaman aşktaki reddedilmelere ve hayal kırıklıklarına bağlamıştır, ancak suçluluk teması çok daha sık görülür. Eğer vicdan azabı uykuyu engelliyorsa veya gece bizi uyandırıyorsa, bu uykunun kendi başına ne olduğunu düşündürür? "Masumların uykusu" veya "bebek gibi uyumak" gibi ifadeler, uykuyla ilgili bu çağrışımı bir tür saflıkla pekiştirir: Böyle uyuyabilmek herhangi bir günah işlenmediği anlamına gelir.

Bunu, sadece Hıristiyanlığın uykuyu arınma biçimi şeklinde algılamasının bir sonucuymuş gibi mi anlamalıyız? Yoksa dini geleneğin ötesine geçen bir şey mi? Bu noktada, nüfusun büyük bir yüzdesinin ancak *Law and Order* veya *CSI* gibi bir cinayetin belirli bir süre içinde düzgünce çözüldüğü televizyon programlarını izleyerek günün endişelerinden uzaklaştıktan sonra uyuyabildiği gerçeğini göz ardı etmek zor olacaktır. Suç işlenir, so-

* *Milena'ya Mektuplar,* Can Yayınları, çev. Esen Tezel. *–yhn*

ruşturma başlatılır, suçlu yakalanıp cezalandırılır. Din nasıl her zaman suçluluğu ele almanın bir çerçevesini sağlamışsa, belki şimdi aynı alanı dolduranlar bu kültürel ürünlerdir. Bu uyku öncesi etkinlikleri, bu anlamda vicdan tedavisi, suçluluğun ve çözümün dışsallaştırılmasıdır.

İlginçtir ki, bu program ve filmlerde suçu çözen kişi sıklıkla başlangıçta şüphelenilen kişidir. Bir aile üyesi, bir polis veya kasabadaki bir yabancı suça karışmakla suçlanır ve anlatının geri kalanı suçlunun kendisi değil, bir başkası olduğunu etkileyici bir şekilde göstermesiyle geçer. Kapanış, suçluluk başkahramandan uzaklaştırıldığında ve şiddet eyleminin sorumluluğu başka bir yere yerleştirildiğinde gerçekleşebilir. Martha Wolfenstein ve Nathan Leites'in film draması üzerine yaptıkları çarpıcı araştırmalarında ifade ettikleri üzere, suç soruşturmasının en yaygın nedeni kendini asılsız bir suçlamadan temize çıkarmaktır.[114] Her zaman suçu yükleyen bir kurum –kasaba halkı, yerel polis– vardır ve kahraman masumiyetini kanıtlamak zorundadır. Ne zaman ki suçluluk yeniden atanır, işte o zaman uyuyabiliriz.

Burada çocukların nasıl ceza olarak yatmaya gönderilebildiğini de hatırlayabiliriz, ancak cezaları uykunun kendisinden ziyade orada *uyumadan* geçirilen zamanla ilişkilidir. Ebeveyn, çocuğunu yatmaya gönderdikten birkaç dakika sonra onu mutlu bir şekilde uyuklarken bulursa kendini aptal gibi hissedebilir. Uyuyamaması gerekiyordu! Uyku ile vicdan rahatlığı burada bir kez daha çatışır ve bu, suçluluk duygusuyla bağlantılı bir şey uyumamıza izin verirken bir diğerinin buna izin vermediğini düşündürür.

*

Deri'nin daha önce bahsettiğimiz vakasına dönersek, hastanın geceleri saat ikide "uyanıklık saati" yaşadığını ve her ne kadar psikanalist bunu bir hastalık semptomu saysa da, kendisi için bunun gayet normal bir olay olduğunu hatırlayacağız. Hasta yine de analizinin belli bir noktasında, uyanışı ile çocukluk geç-

mişi arasında bir bağlantı bulunduğu düşüncesine kapıldı. Babasının her gece hastaları görmek için dışarı çıktığını ve onun ölümünden sonra yeniden evlenen annesine, her gece aynı saatte evden çıkacak bir gazete editörü seçtiği için takıldıklarını hatırladı. Bunun üzerine genç adam annesine babasının evden çıkışlarını sordu ve babasının çalıştığı ilk yardım birimine gitmek üzere her gece saat ikide yola çıkması gerektiğini öğrendi.

Psikanalist bu kez, uyanma saatinin babayla bir bağlantısı bulunması gerektiği ve uyanmanın bu derece şaşmaz zamanının, anne onu gürültüden koruyamadığı için uykusunun her gece acımasızca bölünmesi nedeniyle "kızgınlığını ve intikamını canlı tuttuğu" yorumunu getirdi. Hasta bunu kabul etti ve tedavi sırasında yaşadığı öfke azaldı. Çok geçmeden uyanma saati yeniden gündeme geldi ama bu kez onu analize getiren merkezi semptomla, ders çalışma sırasındaki odaklanma sorunlarıyla bağlantılanacaktı.

Hasta ders çalışma çabasını, uyanık kalmak için verilen kahramanca bir mücadeleyle tanımladı, asla uykuya dalmazdı. Bu denli yorgunsa neden kısa şekerlemeler yapmadığı sorulduğunda, şaşkınlıkla aslında hiç yorulmadığı yanıtını verdi: "Her zaman yeterince uyuyorum!" Yine de soğuk duş almak, burnunu çimdiklemek ve öğrenmesi gerekenleri yüksek sesle okumak zorunda kalıyordu. "Ders çalışmam gerekirken uyumamalıyım," dedi. "Her zaman sekiz saatlik derin bir uyku çekerim. Gündüzleri uykuya dalsaydım kendimi çok suçlu hissederdim." Psikanalist buna karşılık, babası gece vardiyasının ardından gündüz çalışabilir miydi, diye sordu ve bu soru bir anıyı canlandırdı. Bir keresinde babasının ofisine gitmiş ve onu bir kanepede uyurken bulmuştu. "Açıkçası," diye bitirdi, "hasta gördüğü falan yoktu." Babası genç yaşta evlenmiş ve ev masraflarını karşılayabilmek için gece çalışmaya başlamıştı, gündüzki işi göstermelikti: Herhangi bir tıbbi uygulama içermiyordu. Oğulun öfkesi böylece tüm gücüyle ortaya çıkarken, babası evden çıktıktan sonra tek istediği uyumak olan annesinin yatağına girmesine izin veril-

meyişine duyduğu kızgınlığını dile getirdi. Hasta kendisini bütünüyle terk edilmiş hissetmişti.

Artık uyku sorunlarının babasının ölümünden sonra başladığı anlaşılmıştı, gece ikide uyanma alışkanlığı ancak annesinin yeniden evlenmesinden sonra, üvey babanın evden aynı saatte –gecenin ikisinde– ayrıldığı sıkça vurgulandığında oluşacaktı. Deri, "Bu, kendisini ölmüş babasıyla özdeşleştirme yollarından biriydi, annesine en azından bu açıdan kocasına benzediğini iletme yoluydu," diyor. Fakat bunda, sanki yeni kocanın gelişiyle gölgede kalan babasının varlığını ailesine hatırlatıyormuş gibi başka bir performatif boyut da görülmüyor mu? Ne de olsa bu üvey baba, pek başarılı sayılmayan öz babasının aksine, hastanın sınıf arkadaşlarınca tanınan birçok kitabın yazarı ve ünlü bir gazeteciydi. Birdenbire herkes onun "yeni" babasını bilir olmuştu. Alın size, eskisini anmak için iyi bir neden.

Çocuğun gittikçe üvey babasına düşkün hale gelmesi ve özellikle yazma alanında elinden geldiğince onu taklit etmesi durumu karmaşıklaştırıyordu. Uyandığı saatte hikâyeler okur ve bunların üvey babası tarafından yazıldıklarını hayal ederdi. Mastürbasyon yaparken kendisi de hikâyeler planlayıp yazardı ve uykuya yenik düştüğü için bunların çoğunlukla asla tamamlanamamasına üzülürdü. Tüm bunların hastanın semptomu üzerinde belirgin bir etkisi yok gibi görünüyordu, ancak analizinin daha ileri bir aşamasında Deri'nin kendisine karşı sabırsızlığı olarak algıladığı şey yeni bir materyalin kilidini açtı.

Hastanın, Deri'nin kendisine zaman ayırmadığı hissi sadece ofisini ziyaret ettiği zamanlarda babasının sabırsızlığını değil, aynı zamanda annesinin geceleri babasına karşı tutumunu da hatırlamasını sağladı. İlk kez, babasının aslında gece ikide gitmek istemediğini hatırladı. Annesi sinirlenir, isteksizliğinden dolayı onu azarlar ve onu gitmeye zorlardı. Bazen ona öpücüklerle rüşvet verir ya da evden ayrılmasının ön koşulu olarak onunla sevişirdi. Oğlana bu bir fedakârlık gibi görünmüştü ve gece semptomunun kökeninde Deri'nin anlatımıyla, "korktuğu ve büyülendiği, bakmaktan ve dinlemekten nefret ettiği ve uyu-

maya katlanamadığı" bu "tekinsiz geceler" yatıyordu. Ancak bu noktaya vardıktan sonra hasta, ilk kez uyanma saati olmaksızın gece boyunca uyuduğunu bildirdi.

Deri'ye göre, genç adamın gündüzleri uykuya dalması durumunda yaşayacağını düşündüğü suçluluk duygusu, gece uyanık kaldığı saate aitti ancak gece saatlerini ona semptomatik göstermeyecek şekilde yer değiştirmişti. Herhangi birinin bunu olağandışı bulmasına şaşması bundandı. Suçluluk duygusu, geceki uyanma saatinden ders çalışmasıyla ilgili gündüz kaygısına kaydırılmıştı. Deri birçok yönden bu durumun sıradışılık taşıdığını, çünkü anlamın ve geçmişin taşıyıcısı olmaması bağlamında uykusuzluğun çoğu kez bu kadar kesin bir nedensellik içermediğini vurgulamaya özen gösteriyor. Yine de insomnia vakalarının çoğu, ya belirli bir zamanda belirli bir işlevi yerine getirerek ya da zaman içinde kademe kademe farklı anlamlar biriktirerek bu tür bir yoruma izin verir ve bu nedenle tedaviye karşı daha da dirençlidirler.

Yine de vaka pek basit değil ve genç adamın gece uyanışı, geçmişinin uzun bir süre boyunca çözülmesi gereken birkaç boyutunun taşıyıcısıydı. Tüm insomnia vakalarına Deri'nin vakasının merceğinden bakmak akıllıca olmasa da, bu vaka diğer birçok örneği açıklığa kavuşturabilecek ve aydınlatabilecek bir şey önermektedir. Bu noktada rüyaların nasıl inşa edildiğini, gündüz kalıntılarının bilinçdışı düşünce silsileleriyle nasıl ilişkilendirildiğini hatırlayalım. Günümüzün en yararlı ayrıntıları yarım kalan işlere, tamamlayamadığımız veya bitiremediklerimize, ele almadıklarımıza, üstesinden gelemediklerimize, çözümsüz kalanlara veya kesintiye uğrayanlara dair olacaktır: 18. yüzyılda yaşamış bir doktorun "günün pişmanlıkları" dediği şeylere.[115] Bunlar, elbette, insan yaşamının temel özellikleridir ve başkalarıyla kurulan temas noktalarımızın etrafında toplanma eğilimindedir, çünkü bu tür duyguların üretildiği yer genellikle burasıdır.

İşyerinde başkaları tarafından görülmesi gereken bir görevi bitiremedik, biriyle bir iletişimi sonuca bağlayamadık, birinin

bizden talep ettiklerini karşılayamadık... İşte tam da günün bu kalıntıları, son derece yaygın oluşları ve kolayca hatırlanışlarıyla yapılmamış, tamamlanmamış ve çözülmemiş şeylerin etrafında dönen bilinçdışı malzeme için bir mıknatıs görevi görür. Freud'un ifade ettiği gibi, günün bitmemiş işi, bilinçdışının çözülmemiş çatışmaları ve sorunlarıyla aynı "mizacı" paylaşır. İhmal günahları ve yerine getirilmemiş görevler büyütülür, reddetmiş olabileceğimiz dürtülere dayalı suçluluk duygusunun mükemmel bağlantılarına dönüşür. Böylece bir suçluluk diğerini kullanır.

Günün kalıntıları borç mertebesindeki her şeye, borçlu olduğumuz ya da ödemediğimiz şeylere, biriktirebileceğimiz görgül borçların ötesine geçen bir seviyede dokunur. Bu bir sevgi borcu olabilir ve borcu tamamen ödemediğimiz, kaytardığımız veya ondan kaçındığımız yönündeki hissiyatımız olabilir: Yapmamız gerekeni yapmadık. Uyuyamayanların geceleri uyanık yatarken zihinlerinden yükümlülüklerini, yapmalıydım dedikleri şeyleri, ebeveynlerine nasıl davranmaları ve onlar için daha fazlasını yapmaları gerektiğini geçirip durdukları için uyumanın imkânsız hale geldiğini anlatmalarına sıklıkla tanık oluruz. Madem uyku bir mola, bir kaçış, yükümlülüklerin askıya alınması –ya da bir insomnia hastasının deyimiyle, "yükümlülüklerden kurtuluş"– hissi veriyor, o halde aynı hastanın eklediği gibi, "Uyumaya ne hakkım var? Yükümlülüklerimi nasıl unutabilirim?" Uyku, bu hastanın kendini suçladığı tüm hataların düzeltilmesi ve özellikle de anne babasından ayrılması anlamına gelirdi.

*

"Uyku borcundan"* söz etmemiz belki de bir tesadüf değil. Yıllar içinde bu ifadenin anlamı ilginç bir şekilde değişmiştir: Önceleri uyanıkken girdiğimiz bazı borçları kapamak için hayatımızın üçte birini uykuda geçirdiğimiz fikrini belirtmekteyken, şimdilerde hayatımızın üçte birini uykuda *geçirmediğimizde* girdiği-

* Uyku borcu, İngilizcede uyku eksikliği ile eş anlamlı bir ifadedir. –*çn*

miz borç anlamına geliyor. Kleitman 1923'te yayımlanan ilk makalesinde, sanki uyanıklık cezayı hak ediyormuş gibi, "günde sekiz saat veya daha fazla uykunun gerçekten de geri kalan sürede uyanık kalmanın asgari cezası olup olmadığı" sorusunu sorar.[116] Üstelik Gay Luce ile Julius Segal'in *Insomnia*'sının çarpıcı açılış cümlesini bir kez daha alıntılayacak olursak: "Uykusuzluktan paçayı kurtarmanın tek bir kesin yolu vardır... doğmamak." Doğumun kendisi ortaya bir borç çıkarır, birçok insanın ancak çocuk sahibi olduktan sonra ödenebileceğine inandığı bir borç.

Bir hasta daimi ve zorlu bir uykusuzluktan şikâyetçiydi ve uzun bir araştırmadan sonra bunun ne zaman başladığı belli oldu. Devlet okullarında okumuş, bitirme sınavlarından sonra yurtdışında bir üniversiteye yerleşmişti. Ailesi bunun masrafını karşılayabilecek durumda değildi, diğer taraftan kendi ülkesinde okumak istediği konuda eğitim alabileceği hiçbir yer yoktu. Ailesi seçimini destekledi ve böylece annesi, oğlunun eğitimine devam etmesi için gerekecek parayı kazanmak için gece vardiyasında çalışmaya başladı. Oğul eğitimini tamamladı ve gittiği ülkede bir hayat kurdu. Uyku sorunu ancak bundan yıllar sonra, annesinin rahatsızlandığını öğrendiğinde başladı.

Bir anlamda, bundan daha doğal ne olabilirdi? Oğul, annesinin hastalandığını öğrenir ve kendisi çok uzakta başka bir ülkededir. Annesi için endişelendiğinden uyuyamaz. Ama gerçekte yaşanan bu değildi. Her şeyden önce, uyanık halde uzanıp bilinçli bir şekilde annesini düşünmüyordu ve ikincisi, uykusuzluk şikâyeti ancak birkaç hafta sonra annesini ziyarete gittiğinde ve kadın sağlık sorunlarının gece vardiyasında çalışırken başladığını söylediğinde ortaya çıktı. Oğul artık uyuyamıyordu. Annenin hastalığı, bir borç sorununu gündeme getirdi: Annesi onun için uykusundan vazgeçmişti ve şimdi annenin ölüm olasılığı, kendi sorumluluğunu görmesini sağlıyordu. Uykusuzluğu hem geceleri kendisi için çalışan annesiyle bir özdeşleşme hem de bir tür borç ödemeydi.

Gerçekten de, oğulun uyumaya hakkı var mıydı? Başka bir vakada, annenin gelişigüzel bir yorumu, sonraki yıllar boyunca

kızının uykusunu etkileyecekti. Anne aile toplantısında, laf arasında "Çocuklar doğduktan sonra yıllarca uyumadım," demişti. Tamamen masum ve sıradan bir yorumdu, ama kızı için "O zaman çocukların uyumaya ne hakkı var?" anlamına gelmişti. "Gece iyi bir uyku çekme" arzusunu sık sık dile getiren annesinin uyku sevgisinin fazlasıyla farkındaydı ve bunu kızının doğumuna bağlaması, onu uykusuz bir hayata mahkûm etmesi demekti.

Başka bir vakada, hasta durumunu, "Bir suçluluk duygusuyla uyanıyorum ama neden veya kimden ötürü suçluluk hissettiğimi bilmiyorum," diye tarif etti. Ona sorular sorduğumda, aklına daha fazla düşünce gelmedi: "Bu suçluluk duygusu mu, bunu nasıl bilebilirim? Bilmiyorum ama öyle." Daha sonraki bir seansta bunu annelikle ilişkilendirdi. Hamile kaldığında bunu, yıllar önce kendisine, "Çocuk sahibi olmak zorunda değilsin," diyen annesine söylemeye cesaret edemedi. Annesinin habere nasıl tepki vereceğini hiç kestiremiyordu: "Orada bir suçluluk hissi vardı. Benden çocuk sahibi olmam beklenmiyordu." Annesinin sözlerini bir emir ve dolayısıyla kendi anneliğini –bilinçdışında– bir hata ya da günah şeklinde yorumlamıştı.

Bu noktada, genellikle bir başkası öldüğünde hayatta kalmanın ağırlığını belirtmede kullanılan "hayatta kalanın suçluluğu" kavramını da düşünebiliriz. Toplama kamplarında birileri hayatta kalmışken kardeşleri, eşi, çocukları ve ebeveynleri hayatlarını kaybetmiş olabilir. Kamplarda yaşamayı başaranlar tarafından defalarca dile getirildiği üzere "Neden ben ölmedim?" düşüncesinin ağır bir yükü vardır. Araba kazalarından terör saldırılarına kadar başka felaketlerden kurtulanlar da bu duyguyu belgelemiştir. Yine de bu, aşikâr bir dram veya trajedi mevcut yaşanmasa da, her insanın hayatını sekteye uğratan yaslarda karşılaştığımız bir duygu değil midir?

Ne kadar huzurlu veya beklenen bir ölüm olursa olsun, ebeveyni ölünce uyumayı bırakan kişide genellikle hayatta kalmanın, ölenin yerine alınmamış olmanın verdiği suçluluk duygusu vardır. İster ebeveynin kendisi için çok şeyden vazgeçmesinin yaşattığı his ister sadece doğmakla kurulan borç söz konusu

olsun, her iki durumda da bu borcun etkileri hafife alınmamalıdır; sanki yaşamak, hayatta kalmak ve bizi dünyaya getirenlerden ayrılmak bir suç gibidir. Bu bir anlamda yapısal bir borçtur, kişinin "yaptığı" herhangi bir şeye indirgenemez, ancak hayatta kalmış olma gerçeği bile suçlu bir eylem statüsüne bürünebilir.

Oğullar ve kızlar genellikle aradıkları bağımsızlığı ancak kendileri ebeveyn olduklarında kazanacaklarını düşünür, ancak bu andan itibaren süreğen bir uykusuzluk ortaya çıkabilir. Yeni doğmuş bir bebeğe sahip olmanın uyku üzerindeki etkilerini, bunun gündüz ve gece saatlerinde yarattığı tüm değişiklikleri inkâr etmek akıl kârı değildir, ancak aynı zamanda burada borç mertebesinde de bir şey yok mudur? Cezalandırmayla ilgili kelimeleri ne kadar sık duyduğumuzu daha önce belirtmiştik: Tıpkı bir bebeğin uyku güçlüğünü kişinin kolayca kendi eksikliklerine atfedilebilmesi gibi, ebeveyn de sanki cezalandırılırcasına geceleri uyanık tutuluyor.

Ayrıca insanlar, bir gece dişlerini fırçalamayı veya makyajlarını temizlemeyi ihmal etse, sanki bu çok ağır sonuçlar çıkaracakmış gibi, sıklıkla suçluluk duymazlar mı? Bir üniversite öğrencisinin dediği gibi, "Uykuya dalmamı engelleyecek tek şey var, o da dişlerimi fırçalamamak. Ağız temizliğine taptığımdan ya da mikroplardan korktuğumdan değil, sadece kirli dişlerin verdiği suçluluk duygusundan nefret ediyorum. Diş fırçamı kullanmadan uyumaya çalışırsam, uykuya dalmam her zamankinden daha uzun sürüyor çünkü tasasızca yastıkta rahatlayacağım yerde dişlerimi unutmaya odaklanmak zorunda kalıyorum." Yatma öncesinin ritüelleri çoğaldıkça ihmal günahlarının alanı daha da belirginleşir.

Bu ihmal fikri, uykuya dalmanın en ünlü yöntemlerinden birinin merkezindedir: Koyunları sayma. Bu yöntem hemen hiç işe yaramasa da, uyanıklıktan kopmaya çabalama sürecinin kendisiyle eşanlamlı hale gelmiştir. Wordsworth'ün* yazdığı gibi:

* İngiliz şiirinde Romantik dönemin başlamasına yol açan şairlerden William Wordsworth. *–çn.*

Bir sürü koyun ağır ağır geçen,
Birbiri ardına; yağmur sesi ve mırıldanan arılar;
Nehirlerin çağlaması, rüzgârlar ve denizler,
Dümdüz çayırlar, çarşaf gibi sular ve kusursuz gökyüzü;
Sırayla hepsini düşündüm ve hâlâ yatıyorum
Uyuyamadan.

Şair yöntemin beyhudeliğini gösteriyor, ancak bu yöntemin rağbet görmesi belki de koyun saymanın tek gerçek nedeninin içlerinden birinin kaybolup kaybolmadığını kontrol etmek oluşundandır. Sayan kişi, elbette, kaybın sorumlusu tutulacaktır.

Aynı şekilde, uyumayı başarmak için uyguladığımız ritüeller, bu sorumluluğu tersine çevirmenin minyatür dramatizasyonlarını sunar. İster dişlerimizi fırçalamak olsun ister bir hapı yutmayı hatırlamak ya da çöpü dışarı çıkarmak olsun, yerine getirmemiz gerektiğini düşündüğümüz bir görevler kümemiz vardır. Bir zamanlar yatma zamanının temel özelliklerinden dualara benzer şekilde, tehlikeyi uzak tutmak ve ihmal olasılığını hem açmayı hem de kapamayı amaçlayan bir alan yaratmak için, adeta suçluluk duygusunun gecelik tedavisi gibi bir rutini uygularız. Bu görevleri ihmal etmenin etkisi, yukarıda alıntıladığımız öğrencinin tarif ettiği üzere, ihmalin gizli risklerinin ne kadar yüksek olabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, bu görevler –hayatımızın diğer pek çok yönünden farklılıkla– tamamlanabilecek faaliyetler sunarken, açgözlülük veya oburluk günahları olarak deneyimleyebileceğimiz günahlara –"aşırılık" günahlarına– karşı bir antitez veya bağışlama sunar. Birçok kişi keyfine kapılarak yediği pudingten, şekerli atıştırmalıktan veya içtiği ikinci veya üçüncü fincan kahve ya da şaraptan dolayı kendilerini eleştirerek uyanık yatar. Bu gündelik günahlar gözden geçirilip büyütüldükçe işlediğimiz hatayı, bize işkence eden temel bir sorumluluğu somutlaştırmaya başlarlar. Bu noktada uykusuzluktan mustarip pek çok kişi tarafından tarif edilen gece düşünceleri, ihmal

ettiğimiz veya yapamadığımız şeylere dair suçlamalar ile yapmamamız gerekirken yaptıklarımıza dair suçlamalar arasında gidip gelir.

Uykuyla ilgili bu işlemler hemen her zaman suçluluk ve suçlama etrafında döner. Hartmann'ın ifade ettiği gibi, bir doktordan uyku ilacı reçetesi almak, "Uyuman sorun değil" diyen ve böylece ihlaller için bağışlanma sağlayan bir ebeveyn figüründen izin almak anlamına gelebilir.[117] Shakespeare'in *IV. Henry*'si nasıl "duygularını unutkanlıkta boğmak" için uyumayı özlüyorsa, günümüz yatakları da bunu bizim için yapmayı vaat ediyor. Yatak reklamları hemen her zaman, sanki düzgün uyuyabilmek için hatırlanması gereken –veya tabii ki, unutulmuş– bir şey varmışçasına "hafızalı köpük"* veya "yatak hafızası" gibi ifadelerle hissettirilen bir suçlama söylemi kullanır: "Uyuyamıyorsanız, sorun yatağınızdadır." Uykuyla ilgili tüm bu ürün ve süreçlerin ufkunda vicdana ve suçluluk meselesine dair bir çağrışım uzanır.

* Vücut ısısıyla aktifleşen ve kişinin vücut şeklini alarak daha rahat bir uyuma sağladığı söylenen, özel bir yatak süngeri malzemesi. *–yhn*

# 15

# Uyuyamayacak Denli Suçlu

Yazarların ve filozofların psikanalistlerden çok daha önce fark ettiği üzere, birden fazla suçluluk türü vardır. İşlediğimiz eylemlerle bağlantılı bir suçluluk türü bulunduğu gibi, bu tür eylemlerin saptamaya ve kavramaya çalışabileceği daha yapısal bir suçluluk türü de bulunur.[118] Bu suçluluk türü suçlardan kaynaklanmaz, bilakis suçları üretir. Yunan trajedisinde kahraman, kaderin kendisi için hazırladığı eylemlerden dolayı suçluluk duyar. *Oresteia*'da* ya da Sophokles'in Thebai konulu oyunlarında Agamemnon ve Oedipus gibi karakterler önceki kuşakların lanetini taşımaya mahkûmdur. Tantalus'un ve Laius'un torunları, sülalelerine musallat olan şiddetli bir lanette hem fail hem de kurbandır. Her ne kadar oyun yazarları bunu bireysel sorumluluk sorularıyla genişletip karmaşıklaştırsa da, kişinin gerçekte ne yaptığı ile eylemlerinin yerleştirildiği kalıp arasında temel bir fark vardır.

Hem Freud'un hem de Lacan'ın suçluluk meselesini ele alışlarında tamamen aynı ayrımı görürüz. Freud ilk başta suçluluğu, erken uyarılma deneyimleriyle ilişkili ele alabileceğimiz bir konumlandırma olarak gördü. Bir düzeyde, belki de bir yasak

* MÖ 5. yüzyılda Antik Yunan oyun yazarı Eshilos tarafından yazılan trajedi üçlemesi. *–çn*

nedeniyle cinsel dürtüyü reddettiğimizi gösterirken, bir diğerinde kendisi bir cinsellik biçimi, dürtüye bağlı kalmanın bir yoludur. Birçok kişinin, bir tür suçluluk söz konusu olmadıkça cinsel ilişkiye giremeyişi de bu nedenledir. Zaman zaman suçluluk duygularına partnerlerinden daha bağlı görünürler.

Freud dürtüsel bir gerilim, bedensel ve ruhsal bir baskı ve tahrik duygusu nedeniyle de suçluluk duyabileceğimizi düşündü. Doyuma doğru yönelme bir suçluluk duygusu yaratır, ancak Freud duygular asla bilinçdışı olmadığından, bilinçdışı suçluluğa inanmadığını da sözlerine ekledi. Duyguların kaynağı bilinçdışı olabilir, ancak duyguların kendisi her zaman bir düzeyde bilinçli olarak hissedilir. Bu, Freud'un bilindışı suçluluk duygusu için cezalandırma ihtiyacı fikrini, klinik deneyimle uyumlu bu gözlem ve hastaların ilk konsültasyonlarında uykusuzluktan neredeyse hiç bahsetmediği gerçeği ile ikame etmesine neden oldu. Yasaklama ile suçluluk arasındaki bağlantıya gelince, Freud bu fikirden de vazgeçmişti ve bu soruyu inceleyen tüm öğrencilerinin de onunla hemfikir olması dikkat çekicidir. Kanuna karşı geldiğimiz veya onu ihlal ettiğimizde kendimizi suçlu hissetmemiz bariz gibi görünebilir, ancak itiraz edilen şey tam da buydu.

Suçluluğun ikinci ve daha yapısal türüne gelince, Freud bunu kuşaklararası dinamiklerde buldu. Toplumun kökenlerine dair yazdığı öykü *Totem ve Tabu*'da, oğullar babayı öldürmek ve grubun baba tekelindeki kadınlarına erişmek için bir araya gelirler. Ancak babayı öldürünce vicdan azabına yenik düşerler ve eylemleriyle kurtarmayı amaçladıkları kadınları kendilerine yasaklarlar. İnsanlık tarihinde bu korkunç suçun ve ardından gelen vicdan azabının kuşaktan kuşağa aktarılması, gerçekte bireyin herhangi bir eyleminden kaynaklanmayan bir suçluluğun parametrelerini verir.

Bu, Lacan'ın ilgisini çeken suçluluk türüydü.[119] Lacan, toplumsal dünyaya dahil olurken üstlendiğimiz temel bir borç olan akrabalık sistemlerindeki kaydımızdan kaynaklanan suçluluk duygusu ile daha modern bir sorun olan bu borçtan mahrum

kalma arasında ayrım yapmıştı. Bu suçluluk biçimlerinden ilki kahramanların, akrabalık ağlarında işgal ettikleri yer nedeniyle, kendileri açısından bedeli ne olursa olsun kaderlerini gerçekleştirmek zorunda kaldıkları klasik trajedide bulunabilir. Bir anlamda bu, doğumla gelen bir borçtur, feshedilemez ve mutlaktır. Ama ikinci türden suçluluk, tam da bu kader fikrinin ortadan kaldırılmasından kaynaklanabilir. Lacan kadere boyun eğme fikri artık geçerli sayılmadığında ve alnımıza yazılmış yollar iptal edildiğinde kendimizi daha da sorumlu hissedebileceğimizi düşündü.

Gerçekten de bir kariyerin, bir eğitim sürecinin veya hayattaki başka bir fırsatın sabote edilmesinin, bu kaderin kaybedilmesi meselesine bağlandığını sık sık görürüz. Ailede üniversiteye giden, iş hayatında başarılı ilk kişi olmak ya da kendi "konumu" olduğunu farz ettiği noktanın üzerine çıkmak, bunu etkili bir şekilde tersine çeviren belirtiler üretebilir. Her ne kadar kültürümüz bizi hayallerimizin peşinden gitmeye, haksız toplumsal engelleri ve önyargıları göz ardı etmeye teşvik etse de –sanki hiçbir şey kişiye farklı bir yol izleme hakkını vermezmiş gibi– bunun için ödenmesi gereken ağır bir bedel olabilir. Toplumun "başarı" saydığı şeyin ardından depresif bir dönemin ya da işteki ciddi bir hatanın gelmesinin nedenlerinden biri de budur.

Suçluluğun ilk biçimi için, Norveçli yönetmen Erik Skjoldbjærg'in gerilim filmi *Insomnia*'nın Christopher Nolan yönetmenliğindeki yeniden çekiminde güzel bir örnek buluyoruz. Dedektif, katili kovalarken yanlışlıkla ortağını vurur; ölen polis bir iç soruşturmada kendisi aleyhine ifade vermek üzeredir, bu bir bakıma kendisi için elverişli bir eylemdir. Olayın raporunu hazırlamakla görevlendirilen yerel polis memuru görevi tamamlamak ister, ancak dedektif memura raporu kapamaması konusunda ısrar eder. Aslında, kayıp mermi kovanının kendi silahından çıkması, ölümcül atışı katilin değil kendisinin yaptığını kanıtlayabilecektir. Filmin sonunda dedektif ölmek üzereyken, polis memuru ona yeni bulduğu kovanı gösterir ve kovanı atmayı teklif eder, ancak dedektif son enerjisiyle polisi engeller.

Bu eylem, önceki tutuklamalarını geçersiz kılma ve ölümünden sonra adını lekeleme riskini taşısa da, öncelikli olan sorumluluğunun kaydıdır.

Dedektif film boyunca uyuyamasa da, bu son eylemi son uykusuna yatmasını sağlar. Aslında özgün Norveç filminde, memur mermi kovanını bir kenara bırakırken dedektif arabayla uzaklaştığı halde, Nolan suçun ontolojik* boyutu üzerinde ısrarcıdır: Onun gözünde gerçekte yaşananın kabul edilmesi, insanın rahatlama duygusundan ve itibarını koruma arzusundan daha önemliydi. Dedektifin memura kovanı raporuna dahil etmesi konusunda ısrar edişiyle, ne pahasına olursa olsun sembolik düzene gerekli saygı gösteriliyordu. Filmin gücü, iki boyutun bu trajik birlikteliğinde yatıyor: Kahramanların raslantısal yaşamları ve suçluluk duygusundan kaçmanın mümkün olmadığı sembolik evrenin kanunu. İşte bir kez daha, suçluluk meselesi uyuyamama ile bağlantılıdır.

Burada, *Postacı Kapıyı İki Kez Çalar*'ın sonundaki durumu da düşünebiliriz. Başkahraman Frank ile sevgilisi Cora, Cora'nın kocasını öldürerek olaya basit bir araba kazası süsü verir. Ardından gelen karmaşık şantaj, yanlış anlama ve hata zincirinde, hemen her karakterin –bir kedinin bile– ama büyük ama küçük bir kabahati vardır ve suçluluk duygusu sürekli bir kişiden diğerine gidip gelir. Cora sonunda Frank'i cinayetle ilgisini açıklamakla tehdit eder ve karşılığında Frank, Cora'yı öldürmeyi düşündüğünü itiraf eder. Bu sahneden hemen sonra açık denize doğru yüzerlerken, Cora Frank'e kıyıya dönemeyecek kadar yorgun hissettiğini ve isterse kendisini orada ölüme terk edebileceğini söyler. Frank ona yardım ederek aşkını şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtlar. Büyük bir mutluluk içinde arabayla eve dönerlerken öpüştükleri sırada Frank arabanın kontrolünü kaybeder ve Cora ölür.

Kaza, yetkililer tarafından cinayet sanılır ve Frank ölüm cezasına çarptırılır. Son sahnede, Frank rahibe umutsuzca Cora'nın da Frank'in kendisini kazada öldürmekten suçlu olduğuna ina-

* Ontoloji ya da varlık felsefesi, felsefenin varlık ya da varoluş ile bunun temel kategorilerinin araştırılmasına odaklanan koludur. –*çn*

nıp inanamayacağını sorar. Bölge savcısı araya girerek, sanki adalet ve ilahi ceza nihayet yerine geliyormuş gibi, Frank'in kaderini Cora'nın ölümü için değil, öldürdükleri koca için bir ceza olarak anlaması gerektiğini belirtir. Bu açıklamayla, Frank cezasını kabullenir. Son uykuya ancak kayıt düzeltildiğinde girebileceğini bilerek, suçtan kaçmak yerine suçu üstlenebilir hale gelir. *Insomnia*'da bu kayıt insana aitken, *Postacı Kapıyı İki Kez Çalar*'da soyut ve ilahidir.

Margaret Mead'in Bali'deki ünlü uyku düzenine dair tasvirlerinde karşıt bir örnek bulunabilir.[120] Mead eve geldiğinde hizmetkârlarını uyurken bulmasının bir şeylerin kırıldığına veya kaybolduğuna dair kesin bir işaret gösterdiğini iddia etmişti. Benzer şekilde, adliyede en ağır suçlamalardan hüküm giymek üzere olan kişiler, genellikle banklarda mışıl mışıl uyurken bulunurdu. Mead'in saha çalışmasının çoğuna karşı çıkılmış olsa da, bu gözlem doğru görünüyor, ayrıca bulguları yıllar sonra 1990'larda tekrarlanarak doğrulandı. Mead yorumuyla, bu tuhaf *siesta*'lar uykuya kaçıştı. Zor bir durumla uyarılma ve uyanıklık yoluyla başa çıkan Amerikan modelinin aksine, sanki burada uyuklama kaygının panzehiriymiş gibidir.

Fakat burada uykuyu, yalnızca kişinin suçlu eylemi veya kural ihlali fark edildiğinde mümkün hale gelen şey sayamaz mıyız? *Insomnia*'daki mermi kovanı ya da *Postacı Kapıyı İki Kez Çalar*'daki itiraf gibi, uykuya izin veren şey, bastırılmasından ziyade dahil edilmesidir. Ne de olsa, birinin bir suç veya kusur işlediğini sessizce bilmesi ile bunun sosyal kaydı arasında büyük bir fark vardır. Suç işleyen birinin genellikle eylemden sonra değil, ancak nihai mahkûmiyetten sonra uyuyabildiği klinik açıdan iyi bilinir. Burada uyku üzerinde etki, suçun toplumca bilinmesidir, dolayısıyla bir suç işlemiş ancak daha sonra yakalanmaktan veya ceza almaktan kurtulmayı başarmış insanlarda ne tür etkilerin söz konusu olduğunu merak edebiliriz. Bu durumda genellikle ikinci bir suç işlenir, adeta cezaya ve daha da önemlisi bunun içerdiği suçun bilinmesine ulaşmak gerekiyormuş gibi. Hapis cezasına çarptırılan mahkûmlara zaman zaman

terapi sağlanır, oysa terapiyi hapis cezasından kurtulanlara da önermek uygun görünüyor.

Yine de belirli suçluluk biçimlerinin fark edilmesinde ve kabul edilmesinde psikoterapiyle ne kadar yol alınabileceğini merak ediyorum. Terapinin tartışılmaz etkileri bulunsa da, suçluluk gölgede kalacağı, unutulacağı ya da önleneceği yerde kabul edilip açıklığa kavuşturulduğunda her zaman bir kamusal boyut sorunu mevcuttur. Örneğin panik ve şaşkınlıkla silahsız bir sivili yanlışlıkla vurduğunu anlatan asker veya onlarca yıl önce yaptığı klinik hatanın bir hastanın ölümüyle sonuçlandığını hatırlayan doktor söz konusuysa, psikoterapi ne kadar yol alabilir? Bu tür örnekler, danışma odasının mahrem alanının ötesine geçen bir ifade biçimini gerektirmez mi?

Tabii ki, her ne kadar hem toplumsal hem de coğrafi nedenlerden dolayı genellikle erişilemez olsalar da, mahkemelerden destek gruplarına ve cemaatlere kadar bu ihtiyaca cevap verebilecek kamusal ve yarı kamusal alan türleri vardır. Bazı suçluluk biçimleri bir psikoterapide kesinlikle keşfedilebilir, işaretlenebilir ve zaman zaman hafifletilebilirse de, başka suçluluk biçimleri psikoterapiye ilaveten başka tür bir alana ihtiyaç duyabilir. Bunlar sadece basit bir itiraf olgusundan ibaret olmayıp başkalarıyla diyalog halinde uzun bir ifade çalışmasıdır. Martin Buber'in Dostoyevski'nin Stavrogin'i hakkında güzel bir şekilde belirttiği gibi, itirafın kendisi genellikle bir suç veya suç ortaklığıyla tutarlı olabilir.[121] "İtirafın içeriği doğrudur, ancak bunu yapma eylemi hayalidir," diye yazmıştı Buber, öyle ki, Stavrogin "suçlarını işler gibi itirafta bulunur".

*

Sadece vicdanımız rahatsa mı uyumayı umabiliriz? Eğer bilinçdışı psişik yaşamımız, farkına varmamız halinde kesinlikle reddedeceğimiz bir cinsellik ve şiddetle doluysa, iyi bir gece uykusu olasılığı umutsuz görünüyor. Buna bilinçdışı borç duygusundan doğabilecek suçluluk ve cezalandırma ihtiyacını da eklerseniz tablo daha da kötü görünür. Burada dini söylem suç-

lanmamalıdır, çünkü hem kendimizi en sert şekilde yine kendimiz yargılıyoruz hem de yaygın ve acımasız bir değerlendirme çağında yaşıyoruz. Daha önce gördüğümüz gibi, bilinçdışı gün içinde yapmadığımız, bitiremediğimiz, yarım bıraktığımız şeyleri seçer ve kendi amaçları doğrultusunda bunları çarpıtır. Bu koşullar göz önüne alındığında, uyku giderek daha mucizevi bir şey gibi görünüyor.

Konsolide sekiz saatlik uykunun nispeten yakın tarihli icadı bununla pek uyuşmuyor. Geçen yıl *The Guardian*'da yayımlanan bir karikatür, yapmamız gereken her şeyi yaptığımıza inanma sendromu için yeni bir teşhis kategorisi sunuyordu. Bu sendromdan mustarip olanlar her şeyle baş edebildiklerini, gerekli tüm görevleri tamamlamayı başardıklarını ve yapılacaklar listelerindeki her öğenin üstünü çizebileceklerini düşünür. Bu tür inançlar gerçeklikten açıkça o denli kopuktur ki, onları adlandırmak için yeni bir teşhis etiketi gerekir. İnsanlar birkaç yüzyıldan beri listeler yapsa da, karikatür dijital kültürümüzün mümkün kıldığı kesintisiz ve yavaşlamak bilmeyen talepler duygusunu ve bunun yol açtığı gündelik öfke ve baskı duygusunu ortaya çıkarıyor.

Dijital ortamdan tamamen çıkmak imkânsızken, sekiz saat boyunca mutlu bir şekilde uyuma, dinlenmiş ve yeni gün için hevesli halde uyanma talimatını alıyoruz. Bu tür zorunluluklara kesinlikle ihtiyatla yaklaşmalı, yapabileceklerimizi ve yapamayacaklarımızı kabul etmeliyiz. Modern yaşamın diğer birçok yönü gibi, normun bize yapmamızı söylediği şey ile gerçekliğimiz arasında bir uçurum açılır; bu uçurum ister ilaç ve tedaviler, yeni yataklar, uyku takip uygulamaları ve cihazları biçiminde olsun ister yeni uyku uzmanlarının bankalara ve büyük işletmelere sunduğu pahalı tavsiyeler biçiminde olsun, uyku desteği tedarikçilerine büyük bir ekonomik fırsat sunar.

Sağlıklı sekiz saatlik konsolide uyku konusunda ne kadar ısrar edilirse, bu normdan sapmalar o kadar fazla uyku patolojileri olarak kabul edilecek ve hayatları buna gerçekten izin vermeyebilecek insanlara deliksiz uyumaları için o kadar fazla bas-

kı uygulanacaktır. Uykuyu yerine getirilmesi gereken bir görev saymak, bunu başarmayı daha da zorlaştırabilir ve bölünmüş, parçalı uykunun aslında istisna değil, norm olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir. Bu sağlığımız açısından kötü olabilir, ancak ulaşılamaz bir uyku idealine ulaşma ısrarı da öyle olabilir. Kaçan bir uyku için çabalamanın nasıl bir his uyandırdığını veya meydana gelebilecek başarısızlık duygusunun etkilerini hiç kimse ölçmez.

Uyku, gördüğümüz üzere, başkalarının taleplerinden ayrılmayı, dilin ve söylemin seslenici yönünden uzaklaşmayı gerektirir. Uykuya dalışımız sırasında, bu işlevin vurgulandığı bir zaman olacaktır, çünkü aniden uyandığımızda zihnimizde ya bizim için önemli görünen anlamsız sözcük veya görüntüler olur ya da tam tersine, bizimle hiçbir ilgisi yokmuş gibi görünenler olur. Dil burada bizi ya çağırır ya da serbest bırakır. İşte bu eşik boşluğundan geçtiğimizde, seslenici işlevden kopuşumuz sürerse uyuyabiliriz. Sonunda uyandığımızdaysa, onunla yeniden bağlantı kurarız ve hatta uyanıklığın en yalın tanımını bize seslenilmesine açık oluşumuz şeklinde yapabiliriz. Filmlerde ve televizyon programlarında adı söylenen birinin –gözleri açık ya da kapalı– tepki vermediği tüm o sahneleri hatırlayın, sanki adını duyunca tepki vermemekle uykuda olmak aynı şeymiş gibi.

Uyanıklığın EEG'si ile REM uykusunun EEG'sinin benzerliği tesadüfi görünmüyor çünkü uyku sırasında seslenilme asla tamamen iptal edilemez. Rüyalar bizi rahatsız eden arzuları, travmatik karşılaşmaları ve zorlayıcı güçleri gizleyip şifreleyerek bize yardım eder ve bu şifreleme başarısız olup da düşünülemez bir şeye çok yaklaştığımızda uyanırız. Zihin uyku sırasında sürekli meşguldür ve bu sıradaki işlemleri yeni yeni ortaya çıkarılmaya başlanmıştır. İncelediğimiz araştırmalar uykunun hiç de doğal bir durum olmadığını gösteriyor; uykunun dikkatlice tasarlanıp şekillendirilmesi gerekir ve aksama, kısaltma ve kesinti karşısında daima savunmasızdır.

Yaşamın ilişkisel yönlerinin uyku için ne denli önemli olduğunu gördük, ama diğer insanlara ve onların taleplerine yakın-

lığımız belki de kusursuz, kesintisiz bir uykunun nihayetinde bir anlamda insan hayatıyla bağdaşmadığı anlamına geliyor. Bizi uyandıracak çok fazla şey var, hatta insomnia hastalığının bir türünün gerçekten de gündelik uyku alışkanlıklarının temeli görüldüğünü iddia edecek kadar ileri gidebiliriz. Dil ve düşünce, geceleri öylece ortadan kaybolmaz ve bağımlılıklarımızın karmaşık ağları, saat kaç olursa olsun etkilerini göstermeye devam eder. Hal böyle olunca, uykudan ne beklememiz gerektiği de değişir.

Pek çok insan iki fazlı uyku fikrini faydalı bulur, böylelikle gece uyandıklarında sekiz saatlik normu kaçırdılar diye hemen paniğe kapılmaya başlamazlar. Sadece insanların yüzyıllardır yaptığı şeyi yaptıklarının farkına varırlar. Uykuya geri dönme fikrine odaklanmak yerine, uykuyu kolaylaştırabilecek bir sonraki dalışa ulaşmak için doksan dakikalık döngülerini beklemeyi seçebilirler. Bu sürenin nasıl geçirildiği elbette kişiye ve geçmişine bağlıdırve bunun ne olduğunu bize hiçbir takip veya ölçüm cihazı açıklayamaz; bu açıklamayı sadece söz konusu kişinin sözleri yapabilir. Uykusuzluk hastalığı, sıklıkla belirtildiği üzere uyuyamama değil, uyuyamama *şikâyetidir* ve uykusuzluk çekenlere, bu anlamda kulak verilmesi gerekir.

İki fazlı uyku modeli, konsolide uyku modelinin kısıtlamalarını ortadan kaldırıyor oluşuyla özgürleştirici gibi görünse de, uykunun özgürleşmeyle ilişkilendirilmesine yine de temkinli yaklaşabiliriz. İnsanların psikoterapide uyku sorunlarını bu kadar geç dile getirme eğiliminde olmaları –tabii eğer dile getirirlerse– sadece tesadüf mü? Uyanık yatarak geçirilen zaman, tam da birçok insomnia hastasının tanımladığı gibi, bir cezayla ve uyanık yaşamlarımızda tamamlayamadığımız işler, görevler ve etkileşimlerde karşılığını kolayca bulan bilinçdışı suçluluk duygusuyla eş tutulamaz mı?

İki fazlı uykunun muhtemelen uzun süredir var olduğu ve kesinlikle konsolide uyku talebinden önce geldiği gerçeği, onu o kadar da doğal bir durum haline getirmiyor. İki parçalı uyku zaten uyku döngüsünün değişmez biyolojik temeli sayılmak

yerine, insan öznelliğinin kırılmasıyla açıklanmış değil midir? Uyku doğal bir ritimle değil de, yazarların yüzyıllardır uykusuzluk çekenlerin dünyasının merkezine yerleştirdikleri suçluluk ve borç kıymıklarıyla bölünmüyor mu? Belki de iki fazlı uykunun "seyretme" saati öteden beri suçluluk duygusunun bir belirtisiydi ve bizi uyanık tutan belki de aslında budur, uyku hapının erteleyebileceği ama asla silemeyeceği bir şey.

# Teşekkür

Bu kitap için araştırmaya başladığımda uykum çok daha iyi hale geldi, ama işin sonuna gelinceye dek çok daha kötüye döndü. Hakkında yazdığım diğer konuların aksine, uyku çok az anlaşılabilmiş bir konu ve uykunun bazı çelişkileri ile sorunlarını çözmeye çalışırken çok ama çok uzun saatler boyunca uyanık kaldım. Bu kitapta pek bir şey çözdüğümü sanmıyorum, ancak uyku ve uykuda neler olduğu hakkında neden gerçekten daha fazla düşünmemiz gerektiğini göstererek bazı soruları ortaya atmış olmayı ve bazı kabullenilmiş fikirleri sarsmayı umuyorum. Uyku ve rüya görme hakkında pek çok şey bilinmezliğini koruyor ve bu kuşkusuz ki hem zihinlerimizin ve bedenlerimizin nasıl çalıştığına hem de bunların hangi şekillerde kesiştiğine ilişkin temel soruyu aydınlatabilecek gerçekten heyecan verici bir araştırma alanı.

Araştırmadaki paha biçilmez yardımları için Pat Blackett, Astrid Gessert, Olga Grotova ve Mike Witcombe'a ve bu kitaba katkıda bulunan Josh Appignanesi, Chloe Aridjis, Devorah Baum, Susie Boyt, Lina Brocchieri, David Corfield, Vincent Dachy, Marie Darrieussecq, Bryony Davies, Jean Duprat, Elanor Dymott, Camille Germanos, Anouchka Grose, Rachel Kneebone, Hanif Kureishi, Elliot Leader, Catherine Millot, Geneviève Morel, Susie Orbach, Boika Sokolova, Eleanor Tattersfield,

Anabelle Vanier-Clement ve Jay Watts'a özellikle teşekkür ederim. 2017'de birlikte uykusuzluk üzerine canlı ve ilham verici bir konferans düzenlediğimiz Julia Carne, Berjanet Jazani, Alexandra Langley, Anne Worthington'a ve Freudian Analiz ve Araştırma Merkezi'ndeki herkese teşekkür ederim. Hamish Hamilton'da Simon Prosser her zamanki gibi dikkatli ve sempatik bir editördü ve Hermione Thomson'ın yorumları hem yararlı hem de aydınlatıcıydı. Wylie'den Tracy Bohan, tüm yayım sürecinin kolay ve sorunsuz bir şekilde yürümesini sağlayan, düşleyebileceğiniz en sakin ve anlayışlı temsilcidir. Ayrıca Mary, Jack, Iris ve Clem'e bu kitap hakkındaki –ya da en azından, onu yazıyor oluşuma dair– düşüncelerini paylaştıkları için ve uykuyla ilgili kitap, dergi, çıktı ve kılavuz yığınlarının şimdilerde evimizdeki hemen hemen her odayı istila etmesine tahammül ettikleri için teşekkür ederim.

# Notlar

## Uykunun Satışı

1 Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams* (1899), Standard Edition, c. 4, Hogarth Press, Londra, 1953, s. 229. [Türkçe baskısı: *Rüyaların Yorumu*, Say Yayınları, 2021] Uyku hakkındaki olgular için *bkz.* Herman Regelsberger, *Das Problem des Schlafes*, Springer, Berlin, 1933; Ulrich Ebbecke, "Physiologie des Schlafes", *Handbuch der normalen und pathologischen Physiologie*, ed. L. Adler ve ark., c. 17, Springer, Berlin, 1926; Paul Chauchard, *Le Sommeil et les états de sommeil* içinde, Flammarion, Paris, 1947; Otto Marburg, *Der Schlaf*, Springer, Berlin, 1928; ve Otto Pötzl, "Der Schlaf als Behandlungsproblem", *Der Schlaf* içinde, D. Sarason (ed.), Lehmann, Münih, 1929.

2 76,7 milyar dolar için *bkz.* Patrick Sisson, "The science (and business) of sleep", *Curbed*, 6 Ekim 2016. Edinburgh Üniversitesi için *bkz.* Ian Oswald, *Sleep*, Penguin, Harmondsworth, 1966.

3 Eşik değerler için *bkz.* Robert Aronowitz, *Making Sense of Illness*, Cambridge University Press, 1998. Yeni araştırmalar için *bkz.* Dagfinn Aune ve ark., "Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality – a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies", *International Journal of Epidemiology*, c. 46, 2017, s. 1029-1056.

4 On altıncı yüzyıl doktoru için *bkz.* Andrew Boorde, "A compendyous regyment or a dyetary of helthe" (1542), H. J. Deverson (ed.), *Journey into Night* içinde, Leslie Frewin, Londra, 1966, s. 173. Jon Mooallem, "The sleep-industrial complex", *New York Times*, 18 Kasım 2007.

5 William Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep*, Freeman, San Francisco, 1972, s. 4. İki Amerikalı yazar için *bkz.* Robert McGraw ve John Oliven, "Miscellaneous therapies", Silvano Arieti (ed.), *American Handbook of Psychiatry* içinde, c. 2, Basic Books, New York, 1959, s. 1442-1582.

6 Matthew Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses*, University of Minnesota Press, 2012, s. 147.

## Uykunun Kaçması

7 Apne hakkında çalışmalar ve tedavisi için *bkz.* Kenton Kroker, *The Sleep of Others and the Transformations of Sleep Research*, University of Toronto Press, 2007. Apnenin artışı için *bkz.* a.g.e. ve ayrıca Tiago Moreira, "Sleep, health and the dynamics of biomedicine", *Social Science and Medicine*, c. 63, 2006, s. 54-63. Uykusuzluk için şu iki eseri karşılaştırın: Gay Luce ve Julius Segal, *Insomnia*, Doubleday, New York, 1966 ile Dieter Riemann ve ark., "European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia", *Journal of Sleep Research*, c. 26, 2017, s. 675-700.

8 Kroker, *The Sleep of Others*, a.g.e. Uykunun tek birimi için *bkz.*, A. Roger Ekirch, *At Day's Close*, Norton, New York, 2005; Benjamin Reiss, *Wild Nights*, Basic Books, New York, 2017; ve Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses*, a.g.e.

9 Nathaniel Kleitman, *Sleep and Wakefulness as Alternating Phases in the Cycle of Existence*, University of Chicago Press, 1939. Et sektörü için *bkz.* Nathaniel Kleitman ve Theodore Engelmann, "Sleep characteristics of infants", *Journal of Applied Physiology*, c. 6, 1953, s. 269-282. Askeriye için *bkz.* Eyal Ben-Ari, "Sleep and night-time combat in contemporary armed forces", Brigitte

Steger ve Lodewijk Brunt (ed.), *Night-Time and Sleep in Asia and the West* içinde, Routledge, London, 2003, s. 108-126.

10 Olduğundan fazla tahmin için *bkz.* Isabelle Rioux ve ark., "Time estimation in chronic insomnia sufferers", *Sleep*, c. 29, 2006, s. 486-493; ve C. S. Fichten ve ark., "Time estimation in good and poor sleepers", *Journal of Behavioral Medicine*, c. 28, 2005, s. 537-553. Kıyaslanamaz için *bkz.* Gayle Green, *Insomniac*, University of California Press, 2008, s. 270-272. Mikro uyarılmalar için *bkz.* Bernd Feige ve ark., "The microstructure of sleep in primary insomnia", *International Journal of Psychophysiology*, c. 89, 2013, s. 171-180.

11 Uykudan önce duası için *bkz.* Peter Stearns ve ark., "Children's sleep: sketching historical change", *Journal of Social History*, c. 30, 1996, s. 345-366.

12 En yaygın için *bkz.* Thomas Anders ve Pearl Weinstein, "Sleep and its disorders in infants and children: a review", Stella Chess ve Alexander Thomas (ed.), *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development 1973* içinde, Brunner/Mazel, New York, 1974, s. 377-395.

13 Uyku uzmanı için *bkz.* Matthew Walker, *Why We Sleep*, Allen Lane, Londra, 2017, s. 107 ve 301. [Türkçe baskısı: *Niçin Uyuruz? Yeni Uyku ve Rüya Bilimi*, Pegasus Yayınları, 2019]

14 Trafik kazaları için *bkz.* Steven Lockley ve Russell Foster, *Sleep*, Oxford University Press, 2012, s. 91. Veri şurada sorgulanmakta: Rachel Carey ve Kiran Sarma, "Impact of daylight saving time on road traffic collision risk: a systematic review", *BMJ Open*, c. 7, 2017, e014319.

## Tek Fazlı Mı, Yoksa İki Fazlı Uyku mu?

15 E. P. Thompson, "Time, work-discipline and industrial capitalism", *Past & Present*, c. 38, 1967, s. 56-97; ve Vanessa Ogle, *The Global Transformation of Time, 1870-1950*, Harvard University Press, 2015. [Türkçe baskısı: *Zamanın Küresel Dönüşümü, 1870-1950*, Koç Üniversitesi Yayınları, 2018]

16 Walter Benjamin, *The Arcades Project*, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, Mass., 1999, s. 737.

17 Biyolojik saat için *bkz.* Russell Foster ve Leon Kreitzman, *Rhythms of Life*, Profile, London, 2004. Zamanlamalar için *bkz.* Wolf-Meyer, *The Slumbering Masses*, a.g.e., s. 165.

18 Tarihçiler için *bkz.* Ekirch, *At Day's Close*, a.g.e. Yapay aydınlatma için *bkz.* Craig Koslofsky, *Evening's Empire: A History of the Night in Early Modern Europe*, Cambridge University Press, 2011.

19 Temel biyoloji için *bkz.* Ekirch, *At Day's Close*, a.g.e. ve "The modernization of Western sleep: or, does insomnia have a history?", *Past & Present*, c. 226, 2015, s. 149-192.

20 Gecenin çocukları için *bkz.* Sasha Handley, *Sleep in Early Modern England*, Yale University Press, 2016, s. 151.

21 Thomas Wehr, "In short photoperiods, human sleep is biphasic", *Journal of Sleep Research*, c. 1, 1992, s. 103-107. Bu konudaki tartışmalar için *bkz.* Reiss, *Wild Nights*, a.g.e., s. 34-37.

## Uykuya Dalmak

22 Paul Glennie ve Nigel Thrift, *Shaping the Day: A History of Timekeeping in England and Wales 1300-1800*, Oxford University Press, 2009 ve bu çalışmaya dair bir eleştiri: Jonathan Martineau, "Making sense of the history of clock time, reflections on Glennie and Thrift's Shaping the Day", *Time & Society*, c. 26, 2017, s. 305-320.

23 Jonathan Crary, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*, Verso, Londra, 2013. [Türkçe baskısı: *7/24: Geç Kapitalizm ve Uykuların Sonu*, Metis Yayıncılık, 2015] Standartlaşma için *bkz.* Ogle, *The Global Transformation of Time*, a.g.e.; ve Kevin Birth, "Time and the biological consequences of globalization", *Current Anthropology*, c. 48, 2007, s. 215-236.

24 Henry Ford, *My Life and Work (1922)*, Heinemann, Londra, 1931, s. 24. [Türkçe baskısı: *Hayatım ve İşlerim*, Liberus Yayıncılık, 2022]

25 Çin için *bkz.* Steger ve Brunt (ed.) *Night-Time and Sleep in Asia and the West*, a.g.e.

26 Şekerleme yapmak için *bkz.* Brigitte Steger, "Negotiating sleep patterns in Japan", a.g.e., s. 65-86; ve Simon Williams ve ark., "Medicalisation or customisation? Sleep, enterprise and enhancement in the 24/7 society", *Social Science and Medicine*, c. 79, 2013, s. 40-47.

27 Uykudan önce klasiği için *bkz.* Margaret Wise Brown, *Goodnight Moon*, Harper, New York, 1947. [Türkçe baskısı: *İyi Geceler Ay*, Yapı Kredi Yayınları, 2021]

28 Anketler için *bkz.* örneğin First Psychology Scotland, The *Impact of Technology on Work/Life Balance and Wellbeing*, Edinburgh, 2015; Judy Wajcman ve ark., "Families without borders: mobile phone connectedness and work-home divisions", *Sociology*, c. 42, 2008, s. 635-652; ayrıca Judy Wajcman ve ark., "The impact of the mobile phone on work/life balance", *AMTA*, Haziran 2007. Erving Goffman, *Asylums*, Doubleday, New York, 1961. [Türkçe baskısı: *Tımarhaneler*, Heretik Yayıncılık, 2015]

## Karmaşıklıktan Kaçınmak

29 Chloe Aridjis, "Insomnia begins in the cradle: creating a narrative", CFAR Konferansında yapılan sunum, Londra, 8 Haziran 2017.

30 Ernest Hartmann, *The Sleeping Pill*, Yale University Press, 1978, s. 1. Walker, *Why We Sleep*, a.g.e., s. 7 ve 26.

31 Luce ve Segal, *Insomnia*, a.g.e. Duygu için *bkz.* Ruth Leys, "How did fear become a scientific object and what kind of object is it?", *Representations*, c. 110, 2010, s. 66-104.

32 Olimpiyat altın madalyası kazananlar için *bkz.* Ruth Leys, *From Guilt to Shame: Auschwitz and After*, Princeton University Press, 2007, s. 142.

33 Piyasa temelli toplumlar için *bkz.* Nikolas Rose, *Governing the Soul*, Routledge, Londra, 1990. İki basit kural için *bkz.* Walker, Why We Sleep, a.g.e., s. 246-247.

## Uyku Nedir?

34 Frances Deri, "Symposium on neurotic disturbances of sleep", *International Journal of Psychoanalysis*, c. 23, 1942, s. 49-68.

35 "Uykusuzluk" terimi için *bkz.* Ekirch, "The modernization of Western sleep: or, does insomnia have a history?", a.g.e.; Eluned Summers-Bremner, *Insomnia: A Cultural History*, Reaktion Books, Londra, 2008 [Türkçe baskısı: *Uykusuzluk: Kültürel Bir Tarih*, Yapı Kredi Yayınları, 2009]; ve Lee Scrivner, *Becoming Insomniac*, Palgrave Macmillan, New York, 2014.

36 Ortadan kaldırılma için *bkz.* Scrivner, *Becoming Insomniac*, a.g.e., s. 18 ve 169. Uykusuzluk için *bkz.* Karen Beth Strovas, "The vampire's night light: artificial light, hypnagogia and quality of sleep in *Dracula*", *Critical Survey*, c. 27, 2015, s. 50-66'da alıntılanan *British Medical Journal*, Eylül 1984, s. 719.

37 Georgie Byng, Hampstead Theatre, 18 Mart 2018.

38 Édouard Claparède, "Esquisse d'une théorie biologique du sommeil", *Archives de Psychologie*, c. 4, 1905, s. 245-359. Ayrıca *bkz.* Henri Piéron, *Le Problème Physiologique du sommeil*, Masson, Paris, 1913; ve R. D. Gillespie, *Sleep and the Treatment of its Disorders*, Baillière, Tindall & Cox, Londra, 1929.

39 Bağışıklık işlevi için *bkz.* M. R. Opp, "Cytokines and sleep", *Sleep Medicine Reviews*, c. 9, 2005, s. 355-364; M. R. Opp ve J. M. Krueger, "Sleep and immunity: a growing field with clinical impact", *Braïn, Behavior, and Immunity*, c. 47, 2015, s. 1-3; Sarah Geiger ve ark., "Chrono-immunology: progress and challenges in understanding links between the circadian and immune systems", *Immunology*, c. 146, 2015, s. 349-358; ve ayrıca Brice Faraut ve ark., "Immune, inflammatory and cardiovascular consequences of sleep restriction and recovery", *Sleep Medicine Reviews*, c. 16, 2012, s. 137-149.

40 Eugene Aserinsky, "The discovery of REM sleep", *Journal of the History of the Neurosciences*, c. 5, 1996, s. 213-227. Aserinsky, kendisinden önce REM'i tanıyan diğer araştırmacıları, hızlı değil yavaş göz hareketlerini gözlemlediklerini iddia ederek küçümser. George Trumbull Ladd'ın 1892 tarihli "Contribu-

tion to the Psychology of Visual Dreams" (*Mind*, c. 1, 1892, s. 299-304) makalesinden alıntı yapar, "göz küreleri yuvalarında nazikçe hareket ediyor", ancak Ladd "hızlı harekete" atıfta bulunurken oldukça açıktır ve bu yazıda tarama hipotezini de yapmaktadır. Edmund Jacobson, *You Can Sleep Well* (Whittlesey House, New York, 1938, s. 264) adlı eserinde rüya görmenin göz hareketi ile bildirildiğini ve iki farklı uyku türünü ayırt etmenin yanı sıra EEG tarafından tespit edilebileceğini belirtir. Ian Oswald, *Sleeping and Waking*, Elsevier, Amsterdam, 1962, s. 35; David Metcalf ve ark., "Ontogenesis of spontaneous K-complexes", *Psychophysiology*, c. 8, 1971, s. 340-347; C. H. Bastien ve ark., "EEG characteristics prior to and following the evoked K-complex", *Canadian Journal of Experimental Psychology*, c. 54, 2000, s. 255-265; Birendra Mallick ve Shojiro Inoué (ed.), *Rapid Eye Movement Sleep*, Marcel Dekker, New York, 1999.

41 Yeni doğanlar için *bkz.* Carole Marcus ve ark. (ed.), *Sleep in Children,* ikinci basım, Informa, New York, 2008.

42 Giuseppe Moruzzi ve Horace Magoun, "Brain stem reticular formation and activation of the EEG", *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, c. 1, 1949, s. 455-473; Wilse Webb (ed.), *Sleep: An Active Process*, Scott, Foresman and Company, Glenview, Illinois, 1973. Hareketlilik döngüsü için *bkz.* Eugene Aserinsky ve Nathaniel Kleitman, "Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep", *Science*, c. 118, 1953, s. 273-274.

43 Atılım için *bkz.* Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep*, a.g.e., s. 25.

44 Zelda Teplitz, "An electroencephalographic study of dreams and sleep", Yüksek Lisans Tezi, University of Chicago, 1943. Muhabir için *bkz.* Kroker, *The Sleep of Others*, a.g.e., s. 286.

45 Renkli görüntüler için *bkz.* Louise Whiteley, "Resisting the revelatory scanner? Critical engagements with fMRI in popular media", *BioSocieties*, c. 7, 2012, s. 245-272; Sarah de Rijcke ve Anne Beaulieu, "Networked neuroscience: brain scans and

visual knowing at the intersection of atlases and databases", Catelijne Coopmans ve ark. (ed.), *Representation in Scientific Practice Revisited* içinde, MIT Press, Cambridge, Mass., 2014, s. 131-152; Anne Beaulieu, "Images are not the (only) truth: brain mapping, visual knowledge and iconoclasm", *Science, Technology, & Human Values*, c. 27, 2002, s. 53-86; ayrıca Kelly Joyce, *Magnetic Appeal: MRI and the Myth of Transparency*, Cornell University Press, 2008.

## Uyku ve Bellek

46 Rus araştırması için *bkz.* M. P. Denisova ve N. L. Figurin, "Periodic occurrences in the sleep of children", *New Work in Reflexology and Physiology of the Nervous System*, c. 2, State Psychoneurological Academy and State Reflexology Institute of Brain Research, Leningrad, 1926, s. 338-345.

47 Anıların birleşimi için *bkz.* G. E. Müller ve A. Pilzecker, "Experimentelle Beiträge zur Lehre vom Gedächtniss", *Zeitschrift für Psychologie und Psychologie der Sinnesorgane*, Ek 1, Barth, Leipzig, 1900. Elektrik akımı konusunda Walker, *Why We Sleep*, a.g.e., s. 111 ve 114 ile şu kaynaklardaki daha dengeli değerlendirmeyi karşılaştırın: Larry Squire ve ark., "Memory consolidation", *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, c. 7, 2015, a021766 ile H. Freyja Ólafsdóttir ve ark., "The role of hippocampal replay in memory and planning", *Current Biology*, c. 28, 2018, R37-R50. Ayrıca *bkz.* Robert Vertes ve Kathleen Eastman, "The case against memory consolidation in REM sleep", *Behavioral and Brain Sciences*, c. 23, 2000, s. 867-876; Robert Vertes ve J. M. Siegel, "Time for the sleep community to take a critical look at the purported role of sleep in memory processing", *Sleep*, c. 28, 2005, s. 1228-1229; Marcos Frank ve Joel Benington, "The role of sleep in memory consolidation and brain plasticity: dream or reality?", *The Neuroscientist*, c. 12, 2006, s. 1-12.

48 Jocelyn Small, *Wax Tablets of the Mind: Cognitive Studies of Memory and Literacy in Classical Antiquity*, Routledge, Londra, 1997; ve Frances Yates, *The Art of Memory, University of Chicago Press*, 1966 [Türkçe baskısı: *Hafıza Sanatı*, Metis Yayıncılık,

2020]. Ayrıca *bkz.* Claudia Infurchia, *La Mémoire entre neurosciences et psychanalyse*, Érès, Toulouse, 2014.

49 Leys, *From Guilt to Shame*, a.g.e.

50 Leys, *From Guilt to Shame*, a.g.e. tarafından alıntılanan: Primo Levi, *The Drowned and the Saved*, Simon and Schuster, New York, 1989, s. 38 [Türkçe baskısı: *Boğulanlar Kurtulanlar*, Can Yayınları, 2016].

51 Uyku sağlığı uzmanı için *bkz.* Walker, *Why We Sleep*, a.g.e., s. 122-123.

52 Yeniden yazmak için *bkz.* Frederic Bartlett, *Remembering*, Cambridge University Press, 1932.

53 Leslie Dwyer ve Degung Santikarma, "Posttraumatic politics: violence, memory, and biomedical discourse in Bali", Laurence Kirmayer ve ark. (ed.), *Understanding Trauma*, Cambridge University Press, 2007, s. 403-432. Iskartaya ayırmak için *bkz.* Francis Crick ve Graeme Mitchison, "The function of dream sleep", *Nature*, c. 304, 1983, s. 111-114; Walker, *Why We Sleep*, a.g.e., s. 45, 120 ve 217; ayrıca G. Tononi ve C. Cirelli, "Sleep and the price of plasticity", *Neuron*, c. 81, 2014, s. 12-34.

## Travma

54 Herman Witkin ve Helen Lewis, "The relation of experimentally induced presleep experiences to dreams", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, c. 13, 1965, s. 819-849, ayrıca "Presleep experiences and dreams", Herman Witkin ve Helen Lewis (ed.), *Experimental Studies of Dreaming*, Random House, New York, 1967, s. 148-201.

55 Bali için *bkz.* Dwyer ve Santikarma, "Posttraumatic politics", a.g.e. Savaş travması için *bkz.* K. C. Hyams ve ark., "War syndromes and their evaluation: from the US Civil War to the Persian Gulf War", *Annals of Internal Medicine*, c. 125, 1996, s. 398-405; Ruth Leys, *Trauma: A Genealogy*, University of Chicago Press, 2000; ve ayrıca Allan Young, *The Harmony of Illusions: Inventing Post-Traumatic Stress Disorder*, Princeton University Press, 1995.

56 Kaçırılma için *bkz.* R. J. McNally ve ark., "Psychophysiological responding during scriptdriven imagery in people reporting abduction by space aliens", *Psychological Science*, c. 15, 2004, s. 493-497. Ödünç alınmış anı için *bkz.* Darian Leader, *The New Black: Mourning, Melancholia and Depression*, Hamish Hamilton, London, 2008, s. 75-84. [Türkçe baskısı: *Depresyon Yas ve Melankoli*, Encore Yayınları, 2018]

57 Joseph Robertson şuradan dinlenebilir: StoryCorps Oral History Project, youtube.com/watch?v=trmGomgrkM8.

58 Topluma uyum için *bkz.* P. Lavie ve H. Kaminer, "Dreams that poison sleep: dreaming in Holocaust survivors", *Dreaming*, c. 1, 1991, s. 11-22. Bireysel psikoterapi için *bkz.* Hugo Schwerdtner, Viyana Psikoanaliz Derneği Toplantısı, 23 Ekim 1907, Herman Nunberg ve Ernst Federn (ed.), *Minutes of the Vienna Psychoanalytic Society* içinde, c. 1, International Universities Press, New York, 1962, s. 219.

## Rüya Görmek

59 Tarama için *bkz.* W. Dement ve N. Kleitman, "The relation of eye movements during sleep to dream activity: an objective method for the study of dreaming", *Journal of Experimental Psychology*, c. 53, 1957, s. 339-346; L. Jacobs ve ark., "Are the eye movements of dreaming sleep related to the visual images of dreams?", *Psychophysiology*, c. 9, 1972, s. 393-401; ayrıca John Herman ve ark., "Evidence for a directional correspondence between eye movements and dream imagery in REM sleep", *Sleep*, c. 7, 1984, s. 52-63. Hareketli dans için *bkz.* Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep*, a.g.e.

60 Büyüme ve plastisite için *bkz.* S. N. Graven ve J. V. Browne, "Sleep and brain development: the critical role of sleep in fetal and early neonatal brain development", *Newborn and Infant Nursing Reviews*, c. 8, 2008, s. 173-179.

61 Susan Weiner ve Howard Ehrlichman, "Ocular motility and cognitive process", *Cognition*, c. 4, 1976, s. 31-43. Bastırmaya çalışmak için *bkz.* J. Antrobus ve ark., "Eye movements accom-

panying daydreaming, visual imagery, and thought suppression", *Journal of Abnormal Psychology*, c. 69, 1964, s. 244-252.

62 Rüya hatırlama için *bkz.* Donald Goodenough, "Dream recall: history and current status of the field", Arthur Arkin ve ark. (ed.), *The Mind in Sleep* içinde, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, 1978, s. 113-142; John Herman ve ark., "The problem of NREM dream recall reexamined", a.g.e. içinde, s. 59-96; Edward Wolpert, "Two classes of factors affecting dream recall", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, c. 20, 1972, s. 45-58; ayrıca şuradaki yorum: Milton Kramer, *The Dream Experience*, Routledge, New York, 2012, s. 33-50.

63 Finansal teşvikler için *bkz.* Allan Rechtschaffen ve Paul Verdone, "Amount of dreaming: effect of incentive, adaptation to laboratory, and individual differences", *Perceptual and Motor Skills*, c. 19, 1964, s. 947-958. Örtülü REM için *bkz.* Tore Nielsen, "A review of mentation in REM and NREM sleep: 'covert' REM sleep as a possible reconciliation of two opposing models", Edward Pace-Schott ve ark. (ed.), *Sleep and Dreaming*, Cambridge University Press, 2003, s. 59-74. Joe Kamiya, görünüşe göre, REM'i yavaş göz hareketiyle kıyaslayarak araştırmıştı: "Slow and rapid eye movements during Stage 1 sleep", *Association for the Psychophysiological Study of Sleep*, 1963 (yayımlanmamış). REM'in bir ölçüt olarak kullanmakla, Dement'in fark ettiği gibi, rüya görmenin anlamı gerçekten değişmişti: "Psychophysiology of Sleep and Dreams", Silvano Arieti (ed.), *American Handbook of Psychiatry* içinde, c. 3, Basic Books, New York, 1966, s. 290-332. Diğer değişkenler için *bkz.* Donald Goodenough, "Some recent studies of dream recall", Witkin ve Lewis (ed.), *Experimental Studies of Dreaming* içinde, a.g.e., s. 128-147; ayrıca Arthur Shapiro ve ark., "Gradual arousal from sleep: a determinant of thinking reports", *Psychosomatic Medicine*, c. 27, 1965, s. 342-349.

64 Orta kulak için *bkz.* M. A. Pessah ve H. P. Roffwarg, "Spontaneous middle ear muscle activity in man: a rapid eye movement sleep phenomenon", *Science*, c. 178, 1972, s. 773-776; ayrıca H. Roffwarg ve ark., "The middle ear muscles: predicta-

bility of their phasic activity in REM sleep from dream material", *Sleep Research*, c. 4, 1975, s. 165.

65 Motif için *bkz.* Allan Rechtschaffen ve ark., "Interrelatedness of mental activity during sleep", *Archives of General Psychiatry*, c. 9, 1963, s. 536-547. Hipnotize için *bkz.* Arthur Arkin ve ark., "Posthypnotically stimulated sleep-talking", *Journal of Nervous and Mental Disease*, c. 142, 1966, s. 293-309. David Foulkes, "Dream reports from different stages of sleep", *Journal of Abnormal and Social Psychology*, c. 65, 1962, s. 14-25; ayrıca şuradaki yorum: David Foulkes, "Dream Research: 1953–1993", *Sleep*, c. 19, 1996, s. 609-624. Ayrıca *bkz.* Corrado Cavallero ve ark., "Slow wave sleep dreaming", *Sleep*, c. 15, 1992, s. 562-566. Zavallı kuzen için *bkz.* R. T. Pivik, "Tonic states and phasic events in relation to sleep mentation", Arkin ve ark. (ed.), *The Mind in Sleep* içinde, a.g.e., s. 245-271.

66 REM ile NREM arasındaki ilişkiye dair fikir verici tartışma için *bkz.*: Joel Benington, "Why we believe what we believe about REM-sleep regulation", Mallick ve Inoué (ed.), *Rapid Eye Movement Sleep* içinde, a.g.e., s. 393-401.

67 GSR fırtınaları için *bkz.* Oswald, *Sleep*, a.g.e., s. 72.

68 Uyuyakalan doktor için *bkz.* Morton Reiser, "Reflections on interpretation of psychophysiologic experiments", *Psychosomatic Medicine*, c. 23, 1961, s. 430-439. Dement ve Kleitman, parmakların hareketlerini özgün raporlarında tanımladı: "Cyclic variations of EEG during sleep and their relation to eye movements, body motility, and dreaming", *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, c. 9, 1957, s. 673-690, ve birçok aktivite rafine ölçüm teknikleri ile kaydedilebilir. *bkz.* Bill Baldridge ve ark., "The concurrence of fine muscle activity and rapid eye movements during sleep", *Psychosomatic Medicine*, c. 27, 1965, s. 19-26. Ayrıca Jacobson, *You Can Sleep Well*, a.g.e., rüyayı belirlemek için kolun kas voltajını ve aktivitesini kullandı (s. 199 ve 264).

69 Kukla için *bkz.* Oswald, *Sleeping and Waking*, a.g.e., s. 199. Kaçırılan REM için *bkz.* örneğin L. Palm ve ark., "Sleep and wa-

kefulness in normal preadolescent children", *Sleep*, c. 12, 1989, s. 299-308, ayrıca İ. Karacan ve ark., "Erection cycle during sleep in relation to dream anxiety", *Archives of General Psychiatry*, c. 15, 1966, s. 183-189. Farklı işlevler için *bkz.* Thomas Anders, "An overview of recent sleep and dream research", *Psychoanalysis and Contemporary Science*, c. 3, 1974, s. 449-469.

## Freud'un Rüyalara Yaklaşımı

70 Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams*, Standard Edition, c. 5, Hogarth Press, Londra, 1953, s. 553. [Türkçe baskısı: *Rüyaların Yorumu*, Say Yayınları, 2021]

71 Ancel Keys ve ark., *The Biology of Human Starvation*, University of Minnesota Press, 1950. Ançüvez kaynaklı rüya için *bkz.* Freud, *The Interpretation of Dreams*, a.g.e., c. 4, s. 123-124. Arzu ve istek üzerine için *bkz.* Pierre Bruno, *Qu'est-ce que rêver?*, Érès, Toulouse, 2017. Ayrıca rüyalar üzerine analitik çalışmanın gözden geçirilmesi için *bkz.* Kramer, *The Dream Experience*, a.g.e.

72 Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep*, a.g.e., s. 53.

73 Freud, *The Interpretation of Dreams*, a.g.e., c. 5, s. 581.

74 Walker, *Why We Sleep*, a.g.e., s. 202.

75 Abartılı saygı için *bkz.* Sigmund Freud, "Remarks on the Theory and Practice of Dream-Interpretation'" (1923), *The Ego and the Id and Other Works* içinde, Standard Edition, c. 19, Hogarth, Londra, 1961, s. 112. [Türkçe baskısı: *Metapsikoloji: Haz İlkesinin Ötesinde Ego ve İd ve Diğer Çalışmaları*, Payel Yayınları, 2002]

76 Limon için *bkz.* Edmund Bergler, "An enquiry into the 'material phenomenon'", *International Journal of Psychoanalysis*, c. 16, 1935, s. 203-218.

77 Bir baba için *bkz.* Freud, *The Interpretation of Dreams*, a.g.e., c. 5, s. 509-511.

78 Jacques Lacan, *The Seminar XI: The Four Fundamental Concepts of Psychoanalysis* (1964), J.-A. Miller (ed.), Hogarth, Lond-

ra, 1977, s. 57-60. [Türkçe baskısı: *Psikanalizin Dört Temel Kavramı*, Metis Yayınları, 2013]

79 Asla tamamen uyanık değil için *bkz.* Lawrence Kubie, "The concept of dream deprivation: a critical analysis", *Psychosomatic Medicine*, c. 24, 1962, s. 62-65; ayrıca Lawrence Kubie, Heinz von Foerster (ed.), *Cybernetics: Transactions of the Eighth Conference* içinde, 15-16 Mart 1951, New York, Josiah Macy, Jr. Foundation, 1952, s. 94. Yedi iddia için *bkz.* Ekkehard Othmer ve ark., "Encephalic cycles during sleep and wakefulness in humans: a 24-hour pattern", *Science*, c. 164, 1969, s. 447-449; ayrıca Gordon Globus, "Rapid eye movement cycle in real time", *Archives of General Psychiatry*, c. 15, 1966, s. 654-659. Norbert Wiener için *bkz.* von Foerster (ed.), *Cybernetics*, a.g.e., s. 92. Açık gözler için *bkz.* A. Fuchs ve F. C. Wu, "Sleep with half-open eyes (physiologic lagophthalmus)", *American Journal of Ophthalmology*, c. 31, 1948, s. 717-720.

80 150 watt'lık ampul için *bkz.* Oswald, *Sleeping and Waking*, a.g.e., s. 46. Gerçeklikle temas için *bkz.* David Foulkes ve S. Fleischer, "Mental activity in relaxed wakefulness", *Journal of Abnormal Psychology*, c. 84, 1975, s. 66-75. Bilimsel ders için *bkz.* Martin Grotjahn, "The process of awakening", *The Psychoanalytic Review*, c. 29, 1942, s. 1-19.

81 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, Washington Square Press, New York, 1963, s. 45. [Türkçe baskısı: *İnsanın Anlam Arayışı*, Okuyan Us Yayınları, 2019]

## Uyku ve Dil

82 Dickens için *bkz.* John Cosnett, "Charles Dickens and Sleep Disorders", *The Dickensian*, c. 93, 1997, s. 200-204. Scrivner, *Becoming Insomniac*, a.g.e., s. 115.

83 Joseph Collins, *Sleep and the Sleepless*, Sturgis & Walton, New York, 1912.

84 Vincent Dachy için *bkz.* Buster V. Dachy, *The Crumpled Envelope*, Ma Bibliothèque, Londra, 2017.

85 Seslenmek için *bkz.* Darian Leader, "The voice as psychoanaly-

tic object", *Analysis*, c. 12, 2003, s. 70-82; ayrıca Darian Leader, *What is Madness?*, Hamish Hamilton, Londra, 2011, s. 156-169. [Türkçe baskısı: *Delilik Nedir?*, Encore Yayınları, 2016]

86 Yüreğe saplanan bıçak için *bkz.* Eugen Kogon, *The Theory and Practice of Hell*, Farrar, Straus and Cudahy, New York, 1950, s. 78. Ruth Weir, *Language in the Crib*, Mouton, Lahey, 1962.

87 Kesintisiz için *bkz.* Sigmund Freud, *Introductory Lectures on Psycho-Analysis (1915–16)*, Standard Edition, c. 15, Hogarth, Londra, 1961, s. 88 [Türkçe baskısı: *Psikanalize Giriş Dersleri*, Öteki Yayınevi, 2017]. Jan Linschoten, "On falling asleep" (1952), J. J. Kockelmans (ed.), *Phenomenological Psychology* içinde, c. 103, Springer, Dordrecht, 1987, s. 79-117.

88 Gece olgusu için *bkz.* Andreas Mavromatis, *Hypnagogia*, Routledge & Kegan Paul, Londra, 1987.

89 Hitap edilmemek için *bkz.* Emil Froeschels, "A peculiar intermediary state between waking and sleep", *Journal of Clinical Psychopathology*, c. 7, 1946, s. 825-833. Gösteri için *bkz.* H. Fischgold ve S. Safar, "États de demi-sommeil et images hypnagogiques", Pierre Wertheimer (ed.), *Rêve et conscience* içinde, PUF, Paris, 1968, s. 187-198; Robert Ogilvie, "The process of falling asleep", *Sleep Medicine Reviews*, c. 5, 2001, s. 247-270.

## Uyumayı Öğrenmek

90 Simon Williams, *Sleep and Society*, Routledge, 2005, s. 69. Maurice Merleau-Ponty, *The Phenomenology of Perception* (1945), Routledge & Kegan Paul, Londra, 1962, s. 189-190.

91 Yakınlık için *bkz.* M. Mirmiran ve S. Lunshof, "Perinatal development of human circadian rhythms", *Progress in Brain Research*, c. 111, 1996, s. 217-226; ayrıca S. Lunshof ve ark., "Fetal and maternal diurnal rhythms during the third trimester of normal pregnancy: outcomes of computerized analysis of continuous 24-hour fetal heart rate recordings", *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, c. 178, 1998, s. 247-254. Bebeğin uyumu için *bkz.* örneğin K. Nishihara ve ark., "The development of infants' circadian rest–activity rhythm and

mothers' rhythm", *Physiology & Behavior*, c. 77, 2002, s. 91-98; S. Y. Tsai ve ark., "Mother–infant activity synchrony as a correlate of the emergence of circadian rhythm", *Biological Research for Nursing*, c. 13, 2011, s. 80-88; ayrıca Karen Thomas ve ark., "Maternal and infant activity: analytic approaches for the study of circadian rhythm", *Infant Behavior & Development*, c. 41, 2015, s. 80-87.

92 Farkında olmama için *bkz.* B. L. Goodlin-Jones ve ark., "Night waking, sleep–wake organization, and self-soothing in the first year of life", *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, c. 22, 2001, s. 226-233; ayrıca L. Tikotzky ve A. Sadeh, "Sleep patterns and sleep disruptions in kindergarten children", *Journal of Clinical Child Psychology*, c. 30, 2001, s. 581-591. Kleitman ve Engelmann, "Sleep characteristics of infants", a.g.e.; Theodor Hellbrügge, "Ontogénèse des rythmes circardiairies chez l'enfant", Julian de Ajuriaguerra (ed.), *Cycles biologiques et psychiatrie* içinde, Georg, Cenevre, 1968, s. 159-183; Hellbrügge, "The development of circadian rhythms in infants", *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology*, c. 25, 1960, s. 311-323; Theodor Hellbrügge, "The development of circadian and ultradian rhythms of premature and full-term infant'", Lawrence Scheving ve ark. (ed.), *Chronobiology* içinde, Shoin, Tokyo, 1974, s. 339-341; Claire Beugnet-Lambert, "Les rythmes de l'enfant de la naissance à l'adolescence", Pierre Leconte ve ark. (ed.), *Chronopsychologie: rythmes et activités humaines* içinde, Presses Universitaires de Lille, 1988, s. 133-159; S. Coons ve C. Guilleminault, "Development of sleep–wake patterns and non-rapid eye movement sleep stages during the first six months of life in normal infants", *Pediatrics*, c. 69, 1982, s. 793-798. Beslenme için *bkz.* Eugene Aserinsky ve Nathaniel Kleitman, "A motility cycle in sleeping infants as manifested by ocular and gross bodily activity", *Journal of Applied Physiology*, c. 8, 1955, s. 11-18. Dinlenme-etkinlik döngüsü için *bkz.* Nathaniel Kleitman, "Basic rest–activity cycle – 22 years later", *Sleep*, c. 5, 1982, s. 311-317.

93 Sanford Gifford, "Sleep, time, and the early ego", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, c. 8, 1960, s. 5-42; ayrıca

Sanford Gifford, "The prisoner of time", *Annual of Psychoanalysis*, c. 8, 1980, s. 131-154. Besleme sayısı için *bkz.* T. Moore ve L. Ucko, "Night waking in early infancy: Part I", *Archives of Disease in Childhood*, c. 32, 1957, s. 333-342.

94 Ummak için *bkz.* Marshall Haith ve ark., "Expectation and anticipation of dynamic visual events by 3.5-month-old babies", *Child Development*, c. 59, 1988, s. 467-479.

95 René Spitz, "Some early prototypes of ego defenses", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, c. 9, 1961, s. 626-651; René Spitz ve ark., "Further prototypes of ego formation", *Psychoanalytic Study of the Child*, c. 25, 1970, s. 417-441; René Spitz, "Relevancy of direct infant observation", *Psychoanalytic Study of the Child*, c. 5, 1950, s. 66-73. Göz hareketleri için *bkz.* Joan Lynch ve Eugene Aserinsky, "Developmental changes of oculomotor characteristics in infants when awake and in the 'active state of sleep'", *Behavioural and Brain Research*, c. 20, 1986, s. 175-83; ayrıca Eugene Aserinsky ve ark., "Comparison of eye motion in wakefulness and REM sleep", *Psychophysiology*, c. 22, 1985, s. 1-10. Dünya Sağlık Örgütü raporu için *bkz.* A. Kahn, ve ark., "Sleep characteristics and sleep deprivation in infants, children and adolescents", WHO Technical Meeting on Sleep and Health içinde, Bonn: WHO Regional Office for Europe, 2004, s. 38-61.

96 Beslenme sorunlarıyla eş anlamlı için *bkz.* Robert Debré ve Alice Doumic, *Le Sommeil de l'enfant*, PUF, Paris, 1959, s. 77. Haşin biçimde için *bkz.* Naomi Ragins ve Joseph Schachter, "A study of sleep behavior in two-year-old children", *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, c. 10, 1971, s. 464-480.

97 Açlık kasılmaları için *bkz.* R. E. Scantlebury ve ark., "The effect of normal and hypnotically induced dreams on the gastric hunger movements of man", *Journal of Applied Psychology*, c. 26, 1942, s. 682-691. Roy Whitman, "Remembering and forgetting dreams in psychoanalysis", *Journal of the American Psychoanalytic Association*, c. 11, 1963, s. 752-774; ayrıca Whitman ve ark., "The physiology, psychology, and utilization of dreams", *American Journal of Psychiatry*, c. 124, 1967, s. 287-302.

98 Muz kremalı turta için *bkz.* Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep*, a.g.e., s. 65. Diğer model için *bkz.* Jacques Lacan, *Le Séminaire, Livre IV: La Relation d'objet* (1956–7), J.-A. Miller (ed.), Seuil, Paris, 1994, s. 181-183.

99 Hartmann, *The Sleeping Pill*, a.g.e., s. 132.

100 Ronald Harper ve ark., "Effects of feeding on state and cardiac regulation in the infant", *Developmental Psychobiology*, c. 10, 1977, s. 507-517. Ayrıca *bkz.* Leconte ve ark., *Chronopsychologie*, a.g.e. Çelişen bir bakış açısı için *bkz.* P. Salzarulo ve ark., "Sleep patterns in infants under continuous feeding from birth", *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, c. 49, 1980, s. 330-336.

101 Aniden hastaneye kaldırılan için *bkz.* Avi Sadeh, *Sleeping Like a Baby*, Yale University Press, 2001, s. 65. Sünnet edilen için *bkz.* R. Emde ve ark., "Stress and neonatal sleep", *Psychosomatic Medicine*, c. 33, 1971, s. 491-497.

102 Popüler yöntemler için *bkz.* Christina Hardyment, *Dream Babies: Child Care from Locke to Spock*, Cape, Londra, 1983. Hava saldırıları için *bkz.* Tom Harrisson, "Obscure nervous effects of air raids", *British Medical Journal*, Nisan 1941, s. 573-574. Oswald, *Sleeping and Waking*, a.g.e., s. 158. Etologlar için *bkz.* Nikolaas Tinbergen, *The Study of Instinct*, 2. baskı, Clarendon Press, Oxford, 1969, s. 210. Spitz ve ark., "Further prototypes of ego formation", a.g.e.

## Uyanmak

103 Özel uyku için *bkz.* Oskar Jenni ve Bonnie O'Connor, "Children's sleep: an interplay between culture and biology", *Pediatrics*, c. 115, 2005, s. 204-216; ayrıca Stearns ve ark., "Children's sleep: sketching historical change", a.g.e. Anna Freud, *Normality and Pathology in Childhood*, Hogarth, Londra, 1965. [Türkçe baskısı: *Çocuklukta Normallik ve Patoloji*, Metis Yayınları, 2020]

104 Isabel Paret, "Night waking and its relation to mother–infant interactions in nine-month-old infants", Justin Call ve ark. (ed.), *Frontiers of Infant Psychiatry*, Basic Books, New York,

1983, s. 171-177; M. M. Burnham ve ark., "Nighttime sleep–wake patterns and self-soothing from birth to one year of age: a longitudinal intervention study", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, c. 43, 2002, s. 713-725.

105 Mark Kanzer, "The communicative function of the dream", *International Journal of Psychoanalysis*, c. 36, 1955, s. 260-266. Mammoth Cave için *bkz.* internetteki görüntüler ve gazete haberleri; ayrıca Matthew Wolf-Meyer, "Where have all our naps gone? Or Nathaniel Kleitman, the consolidation of sleep, and the historiography of emergence", *Anthropology of Consciousness*, c. 24, 2013, s. 96-116. Tuhaf bir şekilde, Kleitman daha geç tarihli bir makalesinde aslında uykudaki kortikal ketlenmeyi açıklamak için On Emir'de "Yapmamalısın" ifadesinin ne denli sık geçtiğinden bahsediyor: Kleitman, "Basic rest-activity cycle – 22 years later", a.g.e., s. 311-317.

106 Hücre hapsine ilişkin tartışmalar ve örnekler için *bkz.* Gifford, "The prisoner of time", a.g.e., s. 131-154; Paul Fraisse ve ark., "Le rythme veille-sommeil et l'estimation du temps", Julian de Ajuriaguerra (ed.), *Cycles biologiques et psychiatrie* içinde, a.g.e., s. 257-265; Edith Bone, *Seven Years Solitary*, Hamish Hamilton, Londra, 1957, s. 115; P. M. van Wulfften Palthe, "Time sense in isolation", *Psychiatria, Neurologia, Neurochirurgia*, c. 71, 1968, s. 221-241; ayrıca J. A. Vernon ve T. E. McGill, "Time estimations during sensory deprivation", *Journal of General Psychology*, c. 69, 1963, s. 11-18. Michel Siffre, *Beyond Time*, Chatto & Windus, Londra, 1965.

107 Menninger Kliniği için *bkz.* J. Cotter Hirschberg, "Parental anxieties accompanying sleep disturbance in young children", *Bulletin of the Menninger Clinic*, c. 21, 1957, s. 129-139. Ayrıca *bkz. The Nervous Child*, c. 8, 1949 (çocuklarda uyku bozuklukları sayısı).

108 Marie Darrieussecq, "Darling insomnia", CFAR konferansında sunulan makale, Londra, 8 Temmuz 2017.

109 Cezalandırılmak alıntısı şu kaynakta geçer: Green, *Insomniac*, a.g.e., s. 1.

## Uyku Borcu

110 Adanmışlık metinleri için *bkz.* Handley, *Sleep in Early Modern England*, a.g.e. Arınma için *bkz.* Jean Delumeau, *Sin and Fear: The Emergence of a Western Guilt Culture, 13th-18th Centuries*, St Martin's Press, New York, 1990.

111 Thomas Nashe, *The Terrors of the Night*, William Jones, Londra, 1594, s. 4. George Herbert, "The Church-porch", LXXVI, *The Temple*, Cambridge, 1633. Duygulanım tarihçileri için *bkz.* William Bouwsma, *A Usable Past: Essays in European Cultural History*, University of California Press, Berkeley, 1990, s. 19-73.

112 Franz Kafka, *Letters to Milena*, Vintage, Londra, 1999, s. 22. [Türkçe baskısı: *Milena'ya Mektuplar*, Can Yayınları, 2010]

113 1803 yılında kaleme aldığı "Uykunun Acıları" adlı şiiriyle ünlü olan şair Samuel Taylor Coleridge. *–yhn*

114 Martha Wolfenstein ve Nathan Leites, *Movies: A Psychological Study*, Free Press, New York, 1950, s. 200.

115 Günün pişmanlıkları için *bkz.* Samuel Tissot, *An Essay on the Disorders of People of Fashion*, 1771, Londra, s. 38.

116 Nathaniel Kleitman, "Studies in the physiology of sleep", *American Journal of Physiology*, c. 66, 1923, s. 67. Alıntısı şu kaynakta geçer: Kroker, *The Sleep of Others*, a.g.e., s. 216.

117 Hartmann, *The Sleeping Pill*, a.g.e., s. 136.

## Uyuyamayacak Denli Suçlu

118 Yapısal suçluluk için *bkz.* M. West, "Ancestral curses", Jasper Griffin (ed.), *Sophocles Revisited: Essays Presented to Sir Hugh Lloyd-Jones* içinde, Oxford University Press, 1999, s. 31-45. Sigmund Freud, *Totem and Taboo*, (1913), *Totem and Taboo and Other Works* içinde, Standard Edition, c. 13, Hogarth, Londra, 1955, s. 1-161; [Türkçe baskısı: *Totem ve Tabu*, İş Bankası Kültür Yayınları, 2022] Sigmund Freud, *Civilisation and Its Discontents* (1930), *The Future of an Illusion, Civilisation and its Discontents, and Other Works* içinde, Standard Edition, c. 21, Hogarth, Londra, 1961, s. 64-145 [Türkçe baskısı: *Uygarlığın Huzursuz-*

*luğu*, Kapra Yayıncılık, 2021]; Herman Nunberg, "The sense of guilt and the need for punishment", *International Journal of Psychoanalysis*, c. 7, 1926, s. 420-433.

119 Jacques Lacan, *The Seminar of Jacques Lacan, Book VIII, Transference (1960–61)*, J.-A. Miller (ed.), Polity, Cambridge, 2015, s. 302.

120 Margaret Mead ve Frances Macgregor, *Growth and Culture*, Putnam's, New York, 1951, s. 96; ayrıca *bkz.* Carol Worthman ve Melissa Melby, "Toward a comparative developmental ecology of human sleep", Mary Carskadon (ed.), *Adolescent Sleep Patterns* içinde, Cambridge University Press, 2004, s. 69-117.

121 Martin Buber, "Guilt and guilt feelings", *Psychiatry*, c. 20, 1957, s. 114-129.

**Her dört yetişkinden biri uyku sorunları çekiyor. Son otuz yılda uyku ilaçları kullananların sayısı inanılmaz derecede arttı. Uykunun, tıpkı nefes alıp vermek gibi doğal bir şey olması gerekiyordu ama giderek daha tekinsiz bir metaya dönüşmeye başladı. Öyle değil mi?**

Uykuyla olan ilişkimiz insanlık tarihi boyunca tekrar tekrar gündeme geliyor ve her seferinde hem bireysel hem de kolektif psikolojimize dair yeni bir şeyler söylüyor. Uyku, sanayi devriminden cep telefonlarımızın mavi ışığına, rüya yorumlamanın antik sanatından Freud'un modern yaklaşımına kadar çok geniş sosyal kalıplarla, norm ve beklenti değişiklikleriyle ilişkilidir. Kültürel, sosyal, ekonomik ve psikanalitik etkileri derleyen Leader, bu evrensel insan deneyimi hakkındaki gerçekleri gün yüzüne çıkararak insan uykusunun tarihine ve artık neden uyuyamıyormuşuz gibi göründüğümüze dair kısa ve etkileyici bir rehber sunuyor.

"İkna edici, sürükleyici ve ferahlatıcı biçimde akla yatkın... Bu konudaki tartışmalara dayanak sağlayan ve önemli bir müdahale... Leader, uykuyla ilgili sorunlarımızı anlama konusunda daha zengin ve daha insancıl bir anlayışa işaret ediyor."

*—GUARDIAN*



NOVA KİTAP
9 786258 489699
/novayayinlari
www.ithakiyayingrubu.com