"Yuxuda musiqi bəstələdiyim olub"

Yuxu həyatın tərs üzüdür. Bizim hər gün rastlaşdığımız insanların, hadisələrin o üzü. Burada zaman yoxdur. Şüurumuzun qaranlıq guşələrinə düşən bir qırıq işıqdır yuxu. O işığın içində tez-tez xatırladığımız, unuda bilmədiyimiz, hər gün düşüncəmizin küçələrində əli cibində veyil-veyil dolaşan adamlar yaşayır. Yuxudakı xatirələr, düşüncələr, əzablar, sevgilər, xəyallar, ümidlər bizim o biri dünyamızın sakinləridir. Yuxu bizi sarsıda da bilər, sevindirə də. Bəzən beynimizin içində eynən çöl boyu yüyürən atlar sayaq insanların xatirələrinin axını olur. Bu kütləvi axını bizə yuxular göstərir, qırıq-qırıq, zəif ssenaridə, montajı olmayan film kimi. Məşhur psixoanaliz Ziqmund Froyd yuxular haqqında "Yuxuların yozumu" kitabını yazmışdır. Froyda görə, yuxular bizim şüurumuzda mövcud olan həyatımızdır.

"Yuxu qapısı" rubrikasının bu dəfəki qonağı yazar Günel Natiqdir. Adalet.az müsahibəni təqdim edir:

- Freydə görə, yuxu mənasız bir şey deyil, sıxışdırılmış arzuların təhrif olunmuş, pərdələnmiş şəkildə gerçəkləşməsidir.Sizin fikriniz necədir?

- Freyddən sonra başqa bir məşhur nəzəriyyəçi Karl Yunq uzun müddət Freydin nəzəriyyəsini öyrəndikdən sonra öz fikrini irəli sürüb. O bildirib ki, yuxunun təbiəti insanın psixologiyasından asılıdır. Və onun fikrincə, yuxu heç də Freydin dediyi kimi, arzuların əksi deyil, insanın özünün, onun bütün mahiyyətinin ifadəsidir. Məncə də bu, insanın psixoloji vəziyyətiylə bağlı bir məsələdir. Yuxu insan duyğularının deformasiya edilmiş şəklidir. Nitsşe deyib ki, ilk insan inanırdı ki,öz yuxularında ikinci real dünyanı yaradır. Onun fikrincə, əgər insanlar yuxu görməsəydilər, o biri dünyanın mövcud olduğuna inanmazdılar. Qədimlərdə inanırdılar ki, insan yatarkən onun ruhu bədənindən çıxır və bütün dünyanı dolaşır. Ona görə yatmış adamı oyatmaq təhlükəli sayılırdı. Hətta ruhlara inam da məhz bu sayaq yaranıb.

- Yuxularınız həyatınıza necə təsir göstərir, yəni gördüyünüz yuxuya görə planlarınızı qurursunuz?

- Yuxulara əsasən plan qurmaq əslində absurd sayıla bilər. Filosoflar belə hesab edir ki, yuxuya etibar yoxdu. Yuxuyozmaları şərh edən məşhur nəzəriyyəçilər yuxuları yozmağı mənasız hesab edirlər və deyirlər ki, ki, insanın psixikası ilə bağlı olan bu məqamı gələcək və ya baş verəcək hər hansı bir olayla bağlamaq absurddur. Düzdür, yuxuyozma ilə bağlı çox çox qədimlərdən gələn təcrübələr başqa söz deyir. Xatırlayıram ki, illər öncə gördüyüm bir yuxu mənim qərarıma təsir edib. (Hansısa bir məsələdə önəmli bir qərar verməliydim və bu qərardan mənim bütün həyatım asılı idi). Yuxuda gördüm ki, hər tərəf bəmbəyaz qarla örtülüdür və bu, çox gözəl, insana hüzur verən bir mənzərəydi. (Reallıqda yay fəsli idi). Oyananda mən hər şeyin yaxşı olacağını düşündüm və həmin addımı atdım.

- Yuxudan sonra onun yozumları haqda baş sındırırsız?

- Yuxular nadir hallarda yadımda qalır. Ya da çox tez unuduram. Əslində elmi araşdırmalara görə, yuxunu hamı görür, amma heç də hamı onu yadda saxlaya bilmir... Uşaq vaxtı belə şeylərlə maraqlanırdım. Yeniyetməlik dövründə insan mistik şeylərə maraq duyur. Artıq o mərhələni çoxdan keçmişəm. Lakin deyim ki, çağdaş dünyada yuxuyozmalardan xüsusi məqsədlər üçün istifadə olunur. Bunun üçün müxtəlif metodlar var. Müəyyən cihazlar vasitəsilə beyinə siqnallar ötürülür. Yuxuyozmalar insan və onun psixikası üçün bəzən məlhəm kimidir. Belə hesab olunur ki, şüurlu şəkildə yuxu görən adam onu öz həyatında gerçəkləşdirə bilər. Yəqin ki, bəşəriyyət yaxın 100 il ərzində yuxulardan praktikada geniş istifadə edə biləcək.

- Yuxuların mistik hadisə olduğuna inanırsınızmı?

- Hər halda yuxulara bir cür yanaşmaq düzgün deyil. Bunun mistik tərəfi də var. Bir şair deyirdi, yuxularım bəlkə çox-çox illər sonra olacaqların əksidir, kim bilir. Məsələn, mən sözün də mistik gücünün olduğuna inanıram. Yazı yazarkən dəfələrlə bunun şahidi olmuşam...

Yuxuların nə qədər davam etdiyi barədə belə tədqiqatçılar bir nəticəyə gələ bilməyiblər. Bəzi tədqiqatçılar bunun saatlarla davam etdiyini söyləyir. Amma amerikalı bir araşdırmaçı bu təzadlı fikirlərə son qoyub. O, bir neçə könüllü seçir və onları hipnozla yatırır. Müəyyən bir saatdan sonra oyadıb nə yuxu gördüklərini soruşur və aydınlaşdırır ki, yuxular cəmi bir neçə saniyə ərzində görülüb. Ən uzun sürən yuxu 20 saniyə davam edib. Təsəvvür edirsiz, cəmi 20 saniyə!

- Gördüyünüz yuxular çin olurmu, ya da əksinə?

- Dediyim kimi, yuxuları çox nadir hallarda yadımda saxlayıram. Amma bu yuxular, elə-belə, adi yuxular deyil. Məsələn, bu, insanların mənə münasibəti, yaxud görəcəyim işin uğurlu, ya uğursuz olmasıyla bağlı ola bilər. İllər öncə həyatımda dönüş yaradacaq bir hadisə olacaqdı, bir gün öncəsi, bir yuxu gördüm. Tam yadımda qalmadı, amma yuxunun mahiyyəti baş verənlərdən peşman olacağımı ifadə edirdi. Mən yuxunu unutmağa, önəm verməməyə qərar verdim və unutdum da. Amma qısa bir vaxtdan sonra keçirdiyim peşmançılıq hissi həmin yuxunu yadıma saldı... Başqa bir nümunə. İllər öncə, instituta imtahan verdiyim günlərdə belə bir yuxu görmüşdüm; kiçik bir dəhlizə daxil oluram və özlüyümdə deyirəm: "görəsən bura haradır, nə instituta, nə də məktəbə bənzəyir". Bir neçə gündən sonra nəticələr açıqlandı; mən institutlardan birinə qəbul olmuşdum. İnstituta gələndə məlum oldu ki, 1-ci kursun dərsləri əsas binada keçmir, bizi bir az aralıda olan ikinci binaya göndərdilər. Kiçik və qaranlıq dəhlizə daxil olar-olmaz içimdən bir fikir keçdi: "Çox qəribə yerdir, nə instituta, nə də məktəbə bənzəyir..." Həmin anda anladım ki, bu məkan yuxuda gördüyüm yerin eynisidir. Çox qəribə təəssürat idi... Bəzən də belə hallar olur; məsələn, hansısa adam, yaxud hadisə sizə son dərəcə tanış gəlir və tam əminsiniz ki, daha öncə bu adamı real həyatda görməmisiniz və ya bu hadisənin şahidi olmamısınız. Oneyrologiya (yuxugörməni araşdıran elm) ilə məşğul olan araşdırmaçılar deyir ki, bu tanış hadisələri, bu tanış adamları siz nə vaxtsa yuxuda görmüsünüz və doğma təəssürat da burdan qaynaqlanır...

- Həyatınızda gördüyünüz ən yadda qalan yuxu və ən gözəl yuxu hansılardır?

- Atam vəfat etdiyi gecə gördüyüm yuxunu unuda bilmirəm. O anamla birgə pəncərəmizdən mənə əl eləyərək çağırırdı... Sağlığında mənə deyirdi ki, yuxuda səni həmişə balaca qız kimi görürəm və sənin üçün çox narahat oluram, çox vaxt qan-tər içində yuxudan oyanıram. Çünki uşaq vaxtı çox xəstəliklər keçirmişdim və xəstəliyimlə bağlı təlaş və qorxular onun təhtəlşüurunda ömürlük özünə yer eləmişdi...

Yaradıcılıqla bağlı gördüyüm yuxular ən gözəl yuxulardandır. Hətta yuxuda musiqi bəstələdiyim olub!

- Bəzi adamlar yuxuda ağ-qara filmə baxırlar. Bunun səbəbi hələ bilinmir. Amma alimlər onu bildirir ki, insanların 12 faizi ağ-qara yuxu görür. Siz necə düşünürsünüz?

- Ümumiyyətlə, mənə elə gəlir, insanların əksəriyyəti yuxuları ağ-qara görür. Belə hesab olunur ki, rəngsiz yuxu görənlər daha çox əşyaların obrazlarına diqqət yetirirlər. Rəngli yuxuları isə xəyal dünyası zəngin olan və intellekti yüksək insanlar görür. "Rəngli yuxular görürəm" deyir şairlərdən biri. Yəqin ki, bu sözlərlə hansısa mənanı ifadə etmək istəyib.

- Hansı doğmanızı daha çox yuxuda görürsünüz?

= Daha çox mərhum atamı yuxuda görürəm. Və maraqlıdır ki, yuxularımda o, ölməyib, sağdır. Atamın sağlığında mən axşamlar onun dincəlmək üçün uzandığı divanın yanında, ya da yerdəcə oturub gün ərzində baş verənləri danışırdım. Atam demək olar ki, reaksiya vermir, hərdənbir qımışırdı. Bəlkə də mənim "mülahizələrimə" gülürdü. İndi yuxularımda da elədir. Yenə də ona olanlardan danışıram. O da yenə gülümsəyir...

- Yunan filosofu Heraklın yuxu haqda məşhur bir sözü var: " Oyanıq olan insanlar üçün tək bir dünya vardır. Yuxuda olanların isə hər birinin ayrı bir aləmi vardır, onun içində hey fırlanırlar". Siz necə fikirləşirsiniz?

- Atalar deyib, qorxulu yuxu görməkdənsə, ayıq yatmaq yaxşıdır. Təxminən eyni mənanı ifadə edir. Realist insanların doğrudan da bir dünyası var və yaxşı da, pis də onun içindədir, ondan kənarda deyil. Mən də yuxuda yaşayanlardanam. Heraklın dediyi kimi, "yuxulardan" "yuxulara keçirəm". Bu da insan təbiəti və daxili dünyası ilə bağlı olan bir məsələdir.

- Sizə görə yuxularımız həqiqətə çatdırır bizi?

- Yəni yuxuda olanda biz daha az yuxudayıq? Bu mənada bəlkə də həqiqətin hansısa payına qovuşa bilərik. Fazil Kısakürəyin bu şeiri şəxsən mənim həqiqətimi ifadə edir:

Könlüm nə dərdlidir, nə də bəxtiyar
Nə kəndisinə yar, nə kimsəyə yar,
Bir röya uğrunda mən diyar-diyar
Kölgəmin izinə düşər, gedərəm...

Oğuz Ayvaz