"Yuxularım məni həqiqətə çatdırır"

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 budəfəki qonağı yazar, şairə Sevinc Elsevərdir. Adalet.az müsahibəni təqdim edir:

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

- Bəli, elədir. Bəzi arzular lap gizlindədi deyə özümüzün də o arzulardan xəbərimiz yoxdu. Belə yuxulardan ayılandan sonra təəccüblənirik. Amma bir az dərindən fikirləşəndə, yuxularımız özümüzü dərk etməyimiz üçün ən yaxşı vasitədir. Daxili dünyamıza açılan sehrli bir qapıdır. Bəzi arzularsa lap aşkardadı, hətta birbaşa bədənlə bağlıdı. Bizim bir atalar sözümüz var: ac toyuq yuxusunda darı görər. Atalarımız Froyddan da qabaq bu məsələni çözüblər. Yuxuda görürsən ki, qonaqlıqdasan, bəh-bəh stolun üstündə hər cür naz-nemət, ayılıb görürsən ki, acından mədən ağrıyır. Ya götürək elə uşaq olanda hamımızın gördüyü məşhur yuxunu. Yuxuda görmüşük ki, qəşəng bir çəmənlikdi, qəşəngcə oturmuşuq, səhər ayılanda görmüşük ki, altımızı islatmışıq. Nənəm Novruz bayramlarında yandırdığımız tonqalla oynayanda təpinərdi. Deyərdi ki, şeytan sizi aldadar, gecə altınızı isladarsız. Oynamayın odla-ocaqla. Yəni, yuxuna yanğın girər, su tökərsən. Bu da səni aldadar. Nənəmin bu xəbərdarlığı da yuxunun fiziolojimizlə birbaşa bağlı olduğuna işarəydi. Qədim nənələrimiz, babalarımız da bunu bilirmişlər.

Yuxu həm də həmin günün təəssüratlarıyla bağlı olur. Məsələn, deyirlər ki, uşağa yuxudan qabaq acıqlanmazlar, gecə yuxusunu qarışdırar. Böyük adam da elədi. Gərgin bir gün keçirirsənsə, gecə yuxunu mütləq qarışdırırsan.

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

- Yuxularıma əsasən, xəstələndiyimi proqnozlaşdıra bilirəm. Məsələn, yuxuda görəndə ki, bədənimə qarışqa, ya hansısa həşərat daraşıb. Bilirəm xəstələnəcəm. Bunu sınamışam. Hətta qabaqlayıcı tədbirlər də görürəm. Yaxud yuxuda görmüşəm qar yağıb, üşüyürəm. Halbuki ayılanda görmüşəm otaq istidi. Bilmişəm ki, az da olsa qızdırmam var. Ya təzyiqim aşağı düşüb.

- Yuxudan sonra onun yozumları haqda baş sındırırsız?

- Uşaqlıqda inanırdım yuxulara. Yozumları barədə baş sındırdığım da olurdu. Nağıllarda oxumuşdum ki, saraylarda yuxu yozanlar olurmuş. Məşhur yuxu yozanlar şahların yuxusunu yozurmuş. Axundovun "Aldanmış kəvakib" adlı məşhur əsərini xatırlayırsız da. Hətta anamın evdə "Yuxuyozumları" adında bir kitabı vardı. Düzü yuxu görən kimi durub o kitabı da vərəqləyirdim. Böyüklərə danışırdım. Amma çox qorxulu yuxuları danışmamağı məsləhət görürdülər. Deyirdilər ki, pis yuxu görəndə dörd yol ayrıcına pul sal. Bu ağırlığı götürür. Xalq arasında yuxu ilə bağlı çoxlu inanclar var. Suya danışırlar. Başlıqda bunu siz də qeyd eləmisiz. Yuxunu kiməsə danışmağa başlayanda ilk cümləni belə qurmalısan: "Suya danışıram..." Bunların hamısını rəhmətlik nənəm deyirdi...

- Yuxuların mistik hadisə olduğuna inanırsınızmı?

- Yuxularda mistika axtarmıram. Amma başa düşə bilmədiyimiz yuxular var. Məncə, bu onunla bağlıdı ki, insan özü üçün də axıradək açılmır, qapalı qalır. Şüur altında gedən proseslərlə, çoxdan tanış olduğumuz qorxularla, unutduğumuz əhvalatlarla, adamlarla, gizli arzularla bağlı yuxularımız var ki, onları yozmaqda, anlamaqda çətinlik çəkirik. Sonra da bunu mistika ilə əlaqələndiririk. Mən yeniyetməlik dövründə tez-tez qiyaməti yuxuda görürdüm və bu, məni çox incidirdi. İş elə gətirmişdi ki, mən yatmaqdan qorxurdum. Gündüzləri heç yatmırdım. Gecələri də tək yata bilmirdim. Sonra bir daha belə yuxu görmədim. Sonra başa düşdüm ki, o yuxular nəyin nəticəsiymiş? Mən yeniyetmə olanda televiziyada, qəzetlərdə tez-tez yekə-yekə bekar adamlar yığılır, 2000-ci ildə dünyanın dağılacağından danışırdılar. Mən də yeniyetmə qızcığaz, hələ universitetə girməmişəm, hələ sevilməmişəm. Arzularım var. Öz-özümə düşünürdüm ki, bəs qiyamət yaxındadısa, dünya dağılacaqsa, mən niyə yaxşı oxuyuram?! Bəs onda mən tələbə ola bilməyəcəm? Mən sevilməyəcəm? Vay! Mən bu dünyadan nakam köçəcəm. Bu, məni o qədər incidirmiş ki, mən bu cür yuxular görürmüşəm. Böyüdükcə oxudum, gözüm açıldı, inandım ki, hamısı boş söhbətdi. Həmin o dəhşətli yuxular da məni tərk etdi. Yəni, demək istəyirəm yuxularımızda baş verən hər şey bizim düşüncələrimizlə, dünyaya, özümüzə münasibətimizlə, qorxularımızla, arzularımızla bağlıdı.

- Gördüyünüz yuxular çin olurmu, ya da əksinə?

- Yuxularım çin olur, o mənada ki, mən yuxularıma əsasən xəstələnəcəyimi bilirəm. Bir də yaxın adamlarla bağlı narahatlıqları hiss edə bilirsən. Bu da hamıda olmur. Çox həssas adamlar hiss edə bilir. Yuxuda anamı pərişan görəndə zəng edirəm ona. Hər dəfə də ya o xəstələnmiş olur, ya yıxılmış olur, ya da atamla dalaşmış olur.

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

- Mən adətən yaxşı yuxu görmürəm. (gülür) Çünki nevrozam. Gecələri rahat yata bilmirəm. Qorxularım çoxdu. Ağrılarım çoxdu. Səhərə qədər dəfələrlə oyanıram. Elə olur ki, qorxulu yuxudan ayılıram, yerimin içində kitab oxuyuram ki, təzədən yuxum gəlsin. Yatıram, eyni yuxunun davamını görürəm. Bilirsiz ki, yuxular əslində çox qısadı. Deyəsən ən uzun yuxumuz üç dəqiqə sürür. Amma sənə elə gəlir ki, yuxunun içində uzun zaman yaşamısan. Bütöv gecəni yuxu görmüsən. Bu da onunla bağlıdı ki, bədənimiz oyanmağa yaxın biz yuxu görürük. Ağır yatanda yuxu zad görmürük.

Mən heç vaxt yuxuda içi qızılla dolu küp tapmıram. Yaxud Nobel mükafatı almıram yuxuda da olsa. (gülür) İşıqlı fraqmentlər görmüşəm. Məsələn, çiçək açmış ağac, gül açmış kol... Yuxularımın böyük əksəriyyəti narahatlıqlarımla bağlıdı.

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

- Ağ-qara yuxulardı çoxu. Amma rəngli yuxular da var. Uşaq olanda bir dəfə yuxuda gördüm ki, qıpqırmızı maşınım var. O qədər xoşbəxtəm ki, sürətlə gedirəm. Atamın qırmızı "0-11"-i vardı. Bizi o maşınla balıq tutmağa, sirkan tərəsi, göbələk yığmağa aparırdı. Amma hər dəfə də bunu şərt qoyaraq edirdi. Hərəmizə bir tapşırıq verirdi, kim tapşırığı eləsə onu aparırdı özüylə. Yuxuda gördüyüm həmin qırmızı maşın atama üsyanım idi. Onun acığına görmüşdüm o yuxunu.

Mən bu barədə heç vaxt fikirləşməmişdim ki, niyə insanlar ağ-qara yuxular görürlər. Amma qəfil ağlıma maraqlı bir səbəb gəldi. Siz bilirsinizmi ki, uşaqlar anadan olduğu ilk aylarda rəngləri seçə bilmirlər. Onlar məhz ağ-qara görürlər. Rəngləri isə onlar böyüdükcə ayıra bilirlər. Bəlkə də dünya haqqında ilkin təəssüratımızla bağlıdı bizim ağ-qara yuxularımız. Axı ilk dəfə beynimizə o şəkildə köçürmüşük dünyanı. Amma əlbəttə, bu bir ehtimaldı...

- Hansı doğmanızı daha çox yuxuda görürsünüz?

- Nənəmi yuxuda görmək istəyirəm. Amma görə bilmirəm. Onu yuxuda görəndə həmişə güllü mavi donda olur. Amma bəlkə də heç elə bir donu olmayıb. Başqa bir donda xatırlayıram halbuki.

- 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?

- Hə. Yuxu görən adamlar ikili həyat yaşayırlar sanki...

- Sizə görə yuxularımız həqiqətə çatdırır bizi?

- Yuxularımızın böyük əksəriyyəti ilk növbədə özümüzlə bağlıdı. Diqqətli olsaq, yuxularımız vasitəsilə özümüzü başa düşərik, psixoloji sorunlarımızı çözərik. Hətta özümüzə psixoloji yardım belə edə bilərik. Elə olub ki, hansısa bir situasiyada kiçik də olsa haqsızlığa yol vermişəm. Yuxuda bu mənə aydın olub. Yuxuda bunu başa düşmüşəm. Sən demə, əslində içimin dərinliyində hardasa elədiyim əmələ, ya dediyim fikrə qarşıyammış. Özümü haqsız bulurammış. Elə olub ki, yuxuya görə hansısa əməldən çəkinmişəm, yaxud hansısa adama qarşı münasibətimi dəyişmişəm. Bu mənada yuxularım məni həqiqətə çatdırır, bəli. Mən yuxularıma qarşı çox diqqətliyəm. Yuxularım mənim müəllimimdi həm də. Özümü, dünyanı, başqalarını dərk etməyimdə...

Oğuz Ayvaz