ədalət.-2017.-6 may.-S.12.

"Gördüyüm yuxudan sonra 8 ay müalicə aldım..."

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 Türkiyədə yaşayan yazar Şəbnəm Qarslıdır. Adalet.az müsahibəni təqdim edir:

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

-Bəzən Froydla razılaşmaq olur, həqiqətən də azuladığım, uzun zaman görmədiyim əzizlərimi yuxumda görürəm. Amma bir çox hallarda yuxularım mənasız olur, çox yuxu görən biriyəm və əksəriyyətinin arzularımla bir bağlılığı yoxdur.

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

-Yuxularım həyatıma təsir etməzdi. Ta ki, atam rəhmətə gedənə qədər. Məni təsiri altına alan və bütün psixologiyamı məhv edən yuxular başlamışdı. Hər gecə təkrarlanırdı, hər gecə yanıma gələr və məni yanında görmək istədiyini deyirdi. Bir dəfə yuxuda gördüm ki, atam yataq otağımızdadır, mənim əlimdən tutub balkona çıxardı, "Gəl buradan atla, yanıma gəl" dedi. Gözlərimi açdığımda gecəliklərimlə balkonda olduğumu anladım, gecə saat üç radələri idi, qorxu içərisində özümü otağa atdım. Yoldaşımın təkidi ilə səhəri gün psixiatra müraciət etdik, səkkiz ay sürən müalicə başladı. Ancaq ondan sonra yuxularımda atam məni çağırmamağa başladı. Yuxular psixikanın pozulmasından da ola bilir, daha bilgili davranıb mütəxəssislərə müraciət etmək lazımdır.

-Yuxudan sonra onun yozumları haqda baş sındırırsız?

-Çox fərqli və heç görmədiyim yuxu olanda maraq hissi güc gəlir və internetden yozumlara baxıram. Hətta doğru çıxdığı da olur. Amma hər dəfə deyil, yozumlara

uymayan yuxularım da olur.

-Yuxuların mistik hadisə olduğuna inanırsınızmı?

-İnanıram və bunu yaşamışam da. Atamla bağlı yuxularımın ən sonuncusunda atam vidalaşdı, qanadlanıb uçdu. Ondan sonra bir daha onu görmədim, daha doğrusu, bir daha məni yanına çağıran yuxuları görmədim.

-Gördüyünüz yuxular çin olurmu, ya da əksinə?

-Bir yuxumu xatırlayanda çin olduğunu gördüm. Yeni ailə qurmuşdum, yuxumda bizə iki əkiz oğlan uşağı gəlmişdi, birinin adı Ceyhun idi, digərini unutmuşam. Aylar sonra əkiz oğlanlarım dünyaya gəldilər, biz onlara Həsən və Hüseyn adları verdik. Daha sonra bacım mənə o yuxumu xatırlatdı, yuxumu bacıma danışmışdım. Hərdən zehnimi çalışdırıb ikincinin adını xatırlamaq istəyirəm, alınmır. Kaşki yuxumda gördüyüm adları uşaqlarıma verə bilsəydim.

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

-Ən gözəl yuxum ən yadda qalan yuxumdur elə. Təxminən altı-yeddi ay öncə Məkkədə görmüşdüm özümü. Mən inanclıyam, amma etiraf edim ki, ibadəti əksik və bəzən səmavi kitablarda yazılanları öz-özlüyündə sorğulayan biriyəm. Amma niyəsə yuxuda özümü Kəbənin içində namaz qılarkən gömüşdüm. Hətta yoldaşım bunun bir mesaj olduğunu, ibadət etməyimin gərəkdiyini dedi, o belə yozdu. Açıq desəm həyatımdan heç nəyi dəyişdirməyən bir yuxu idi, amma abu-havası mistik idi. Kəbədən çıxıb Məkkə küçələrində gəzdim, bəlgəsəllərdən izlədiyim Məkkə deyildi amma. Palçıq evləri, saman damları olan çox-çox köhnə bir şəhər idi. Yuxumda əsrlər öncəsinə mistik səyahət etmiş kimiydim. Unudulmaz hisslərlə oyanmışdım.

-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?

-Az əvvəl danışdığım Məkkə yuxusunda başımda çəhrayı baş örtüsü var idi. Bir çox yuxumda rəngləri yadımda saxlaya bilirəm. Məncə mənim bütün yuxularım rənglidir.

-Hansı doğmanızı daha çox yuxuda görürsünüz?

-Ən çox atamı. Rəhmətə gedənə qədər demək olar ki, heç görmürdüm. Amma ondan sonra yuxularıma tez-tez gəlir, yanına çağırmır artıq, sadəcə görürəm.

-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?

-Çox doğru ifadədir. Gözümüzü açıb bu dünyanın gerçəkliklərini yaşayırıq. Lakin yuxu hərəmizin fərqli, özümüzəməxsus dünyasıdır. Gerçək dünyam yuxularımdan daha mənalıdır. Nə yalan deyim, psixiatrik xəstəliklərdən sonra özümü yeni toparlamış biri olaraq yuxu dünyasından qorxmağa başlamışam. Bir daha həyatıma təsir edəcək yuxu aləminə dönmək istəməzdim.

-Sizə görə yuxularımız həqiqətə çatdırır bizi?

-Qətiyyən yox, yuxularımız beyin oyunudur. Düşünməyə cəsarət edə bilmədiklərimizin yaşanma immitasiyasıdır. Psixoloji olaraq rahat olduğumuzda daha rəvan, həyata və gerçəkliklərə yaxın yuxular görürəm. Narahatlıq olanda, beynim yorulanda isə yuxular daha da içindən çıxılmaz bir şəklə düşür. Sağlam və güclü xarakterli insanların təsirli yuxu gördüklərini heç eşitməmişəm.

Oğuz Ayvaz