


Axis Yayınları

## DARIAN LEADER

Psikanalist **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* ve (yayın programımızda yer alan) *El* kitaplarının yazarıdır. Londra'da psikanalist olarak çalışan Leader, aynı zamanda Freudcu Analiz ve Araştırma Merkezi'nin (CFAR) kurucu üyesi ve Birleşik Krallık Psikanalistler Okulu'nun üyesidir.

## ELVAN GÖÇMEN ERTEM

İstanbul'da doğdu. Lisans ve lisansüstü çalışmalarını Orta Doğu Teknik Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümünde yaptı. Bu süreçte aynı bölümde araştırma görevlisi olarak çalıştı. Doktora çalışması sırasında Türkçe'nin dilbilimsel özellikleri ve bilgisayısal dilbilim konularına yöneldi. 1990'lardan bu yana finansal teknolojiler alanındaki kariyerinin yanı sıra farklı disiplinlerde çeviriler yaptı. Pulitzer ödüllü yazar Kathryn Schulz'un *Hata! Neden hata yapmak en büyük yeteneğimiz?* adlı eserini Türkçe'ye kazandırdı (Nova Kitap, 2022).

Darian Leader

# NEDEN UYUYAMIYORUZ?

İngilizce Orijinalinden Çeviren:
Elvan Göçmen Ertem

**Axis Yayınları**

NEDEN UYUYAMIYORUZ? – Darian Leader

Orijinal adı: *Why Can't We Sleep?* (2019)
Bu metnin orijinali 2019 yılında Penguin Books tarafından Londra'da yayımlanmıştır.

Türkçe yayım hakları © Axis Yayınları

Bu eserin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek şartıyla tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Genel Yayın Yönetmeni: Özgür Öğütcen
İngilizce orijinalinden çeviren: Elvan Göçmen Ertem
Yayıma hazırlayanlar: Erkal Ünal, Özgür Öğütcen
Kapak Tasarımı: Hamdi Akçay
Dizgi: DBY Ajans
Baskı ve Cilt: Ana Basın Yayın A.Ş.
Matbaa Sertifika No: 52729

Axis Yayınları
e-posta: axis@axisyayinlari.com
Yayınevi Sertifika No: 42925

1. Basım: İstanbul, 2025
ISBN 978-625-93961-1-8

Imre ve Janet'a

# İçindekiler


Uykuyu Satmak ..... 9
Uykunun Kaçması ..... 20
Tek Uyku mu, Yoksa İki mi? ..... 35
Uykuya Dalmak ..... 47
Karmaşıklıktan Kaçınmak ..... 59
Uyku Nedir? ..... 71
Uyku ve Bellek ..... 93
Travma ..... 110
Rüya Görmek ..... 124
Freud'un Rüyalara Yaklaşımı ..... 141
Uyku ve Dil ..... 162
Uyumayı Öğrenmek ..... 174
Uyanmak ..... 199
Uyku Borcu ..... 215
Uyuyamayacak Denli Suçlu ..... 234
Teşekkür ..... 247

# Uykuyu Satmak

Freud, *Rüyaların Yorumu*'nda "Ben mükemmel bir uykucuyum," der.[1] Ama herkes o kadar şanslı değil. Her üç yetişkinden en az biri uykusuzluktan şikâyetçi ve son birkaç on yıldır uyku ilacı reçeteleri çarpıcı biçimde artışta. Bir zamanlar az sayıda olan uyku klinikleri artık çoğu büyük hastanede var, hatta bunlara ABD'de alışveriş merkezlerinde ve kaplıcalarda bile rastlanabiliyor. İnsanlar sadece uyumak için değil, ertesi gün uyanık kalmak için de ilaç alır oldular, tıpkı çoğumuzun uyanık olduğumuz

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 diğ., 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.

saatlerde yapay bir uyarılma durumunu sürdürmek için kahveden ve enerji içeceklerinden medet umması gibi. Bir zamanlar doğal bir durum olarak kabul edilen uyku artık bir meta, elde etmek için savaşmamız gereken ve sahip olduğumuzdan asla emin olamadığımız bir şey haline geldi.

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, tavsiye ve görüşlerini yayımlıyor. İnsanlık halinin kaygı, üzüntü ve başarısızlık gibi temel özellikleri artık sağlıklı uyku eksikliğinin sonuçları olarak sunulur oldu. Örneğin, uykusuzluğu depresif bir durumun sonucu olarak görmek yerine, bu nedensellik tersine çevriliyor: Depresif haldeyiz çünkü uyumadık.

Uyku hakkında yüz yıldan fazla süredir bilinen gerçekler, günümüzde en son araştırmalar diye pazarlanıyor. Uyku ile bellek arasındaki bağlantı 19. yüzyılda dikkatlice incelenmişti, yine de eski kuramlar sanki yeni keşfedilmiş gibi geri dönüyor. Uykubilim etrafındaki bu yeni heyecan kuşkusuz zamanla kaybolacak, ama neden şimdilerde ortaya çıktığını sormamız gerek. 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 yol açtığı 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, telefonunu kontrol ediyor ve uyanır uyanmaz ilk iş telefonuna uzanıyor. Uykubilim, bize ekranlarımızdan yayılan mavi ışığın uykuya dalma sürecini engelleyeceğini söylüyor, oysa mavi ışıktan daha büyük bir etkisi olan doğrudan bu taleplerdir. 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.

Peki bu, acilen tam da bunu yapmamız gerektiği anlamına mı geliyor: Kendimizi kapamalı mıyız? Buradaki ironi şu ki, sonu gelmeyen talepler zincirini durduramayacağımız gerçeğinden mustarip oluşumuz, bu talepler listesine uykuyu da ekliyor. Âdeta içinden elektrik akımı geçen bir ampule, hem de akım tarafından, kendisini "kapaması" söylenir gibi. Çevremizi şekillendiren mesajların ve zorunlulukların sürekli akışı, bir de bu "akışı kapa" mesajı tarafından şişiriliyor. Bir zamanlar ayrıcalıklı insanlar huzur bulmak için kaplıcalara ve sağlıklı yaşam merkezlerine giderken, şimdi kişiye kendi bireysel inziva yeri olarak pazarlanan uykunun ta kendisi oldu.

Çünkü bunda ekonomik fırsatlar var. Kaplıcalar sadece zenginler içindi, oysa uyku zengin veya fakir ayırmaksızın

herkes içindir. Eskiden nadir görülen yatak reklamları, artık reklam kuşaklarında ve internet yayınlarında düzenli olarak araya giriyor; uyku desteği 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, ahşap bir kerevet üzerinde yatmakla lüks bir yaylı yatak kullanmak arasında uyku süresi bakımından çok fazla fark olmadığını gösterdiyse de, bugün o yalın dikdörtgen, uykuya açılan kapı olarak pazarlanmaktadır. Uykusuzluğunuz, endişelerinizden ziyade, yatağınızın altın standartta olmayışından kaynaklanıyordur.

Yatak endüstrisinin bu denli gelişmesi, doğru şekilde uyumamız için üzerimizde yaratılan güçlü baskı sayesinde mümkün olmaktadır. Tıpkı medyanın bize 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" kabul ediliyor. Birkaç on yıl önce kişinin mustarip olabileceği uyku bozukluğu türleri sadece bir elin parmaklarıyla sayılırken, bugün yetmişten fazla tür var. Ve daha fazla rahatsızlık demek daha fazla tedavi, daha fazla uzman, daha fazla kazanç demektir.

***

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.

Burada unutulan şey hem aşikârdır hem de görünmez. Bize nasıl uyumamız gerektiği söylenebilir, ama bu talimatın yerine getirilmesi bambaşka bir şeydir. Sekiz saatlik uykunun sağlığımız için neden gerekli olduğunu açıklayan, bunu başarmak için ne yapmamız gerektiği konusunda bize tavsiyelerde bulunan bir makale okuyacak olsak, doğru uyuma baskısı esasen uykumuzu mahvetmez mi? Aslında uykusuzluk çekenlerin bize yıllardır söylediği tam da budur: Uykuya odaklanmaya zorlandıkça, bu düşüncenin kendisi bizi uyanık tutar. 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 bizi karşılayan da bu mecburiyettir; çünkü ilk iş olarak ne kadar süre uyumayı başardığımızı hesaplarız. İnsan evrimine inananlar için, görüntü ayıltıcıdır: Belki yüzyıllar önce uykudan uyanınca günün işlerine koyulurken, şimdi uyanınca uyku süremizi bir normla kıyaslamak üzere saate bakıyoruz. Ne var ki, 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 bir başarısızlık duygusuyla uyanır, güne görevlerini başaramadıklarına dair içsel bir yargıyla ve bunun kendilerini nasıl etkileyeceği konusunda endişelenerek başlarlar.

Yeni sağlık söyleminin yarattığı kendini suçlama ve kurtuluş hesabı, Kilise'nin bir zamanlar oynadığı rolü ürkütücü derecede 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 olan biyotıptan öğrendiklerimize göre değiştiriyoruz. Ne kadar meyve yediğimiz, nasıl egzersiz yaptığımız ve nasıl uyuduğumuz bu söylemden büyük ölçüde etkileniyor. Kilise'nin günah 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 değişiklikler, gerekçeleri her ne olursa olsun, nihayetinde bedeni sayılarla tanımlamaya ilişkin temel bir 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

3 Eşik değerler için bkz. Robert Aronowitz, *Making Sense of Illness*, Cambridge University Press, 1998. Yeni araştırmalar için bkz. Dagfinn Aune ve diğ., "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.

görsek bile, beden için sayılar tanımlamanın iddialara bir tür gerçeklik kazandırdığı varsayımı yatıyor.

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 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 ve bunların hepsi iki kattan fazla artırılmıştır. Uykubilimcilerin bize sekiz saatin yanlış olduğunu ve aslında her gece on altı saat uykuya ihtiyacımız olduğunu söylediklerini bir hayal edin.

***

Sekiz kesinlikle sihirli bir sayıdır. Yirmi dördü güzelce kalansız böler, yüzyıllardır uykuyla ilişkilendirilmiş olup hem Musa bin Meymun hem de Büyük Alfred tarafından savunulmuştur. Büyük Alfred'in ünlü mum saati, günün üçte birini okuma, yazma ve duaya, üçte birini krallığın işlerini yürütmeye, üçte birini de "vücudun tazelenmesi"ne ayırmıştı. Öte yandan, 16. 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

4 16. yüzyıl doktoru için bkz. Andrew Boorde, "A compendyous regyment or a dyetary of helthe" (1542), H. J. Deverson (ed.),

çeşitlilik öteden beri kabul edilegelmiştir, oysa endişelerimizin sayısal normlarla şekillendirilmesi ve vurgulanması ancak daha yakın zamanlarda olmuştur.

Bu sihirli sayı sadece bize sekiz saat uyumamız talimatını vermiyor, şimdilerde üzerinde uyuduğumuz yatakları satmak için de kullanılıyor. Yazar Jon Mooallem'in belirttiği gibi, yataklar bir zamanlar "anonim beyaz dikdörtgenler" iken, günümüzde "bütüncül sağlık ve zindelik araçları" haline geldiler. Önceden hiç kimse bu hantal döşekleri düzenli olarak değiştirme zahmetine girmezdi, ancak şimdi bunu yapmamız için baskı altındayız; hem de her sekiz yılda bir! 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 almanın doğru zamanını işaret eder oldu.

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 ve yatmadan önce içme alışkanlığının iyi bir gece uykusu sağlamaktan ziyade uykuyu tehlikeye atacağını belirtir. Peki ya içki içen kişinin içkiyi uykuyla ilişkilendirmesine ne

*Journey into Night* içinde, Leslie Frewin, Londra, 1966, s. 173. Jon Mooallem, "The sleep-industrial complex", *New York Times*, 18 Kasım 2007.

demeli? Bu şartlanmanın etkisi –ki epeyce sağlam olabilir– tamamen unutulur, diğer yandan aynı uykubilim, uykusuzluğa çare olarak tamamen bir şartlandırma sürecine dayanan bilişsel terapileri savunur. 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 ihtiyacı olduğunu ilan ederken, 1960'ların popüler bilim kitaplarında bu, uyku araştırmacısı William Dement'in ifadesiyle, "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 derinliği 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 ciddiyet arz eden bir semptom olduğu söylenebilir." Söz konusu yazarlar, her birimizin gecelerimizi "keyifli bir unutuş" içinde

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.

geçirebileceğimize dair "sekiz saat yasası"na hâlâ inananlar olabileceğine ihtimal vermese de, günümüz uyku sağlığı uzmanlarının çoğu bize tam da buna ihtiyaç duyduğumuzu söylemektedir.

İlaç şirketleri, insanları eğer yeterli süre uyumuyorlarsa, aileleriyle vakit geçirecek veya işyerindeki görevlerini yerine getirecek enerjiden yoksunlarsa veya zihin ve beden yorgunluğundan, motivasyon düşüklüğünden, konsantrasyon güçlüğünden mustariplerse uyku bozukluğu yaşıyor ve ilaca gereksinim duyuyor olabileceklerine dair uyaran reklamlar yayımlarlar. Oysa uyku tarihçisi Matthew Wolf-Meyer'in de ifade ettiği gibi, bu belirtiler modern yaşamın, hatta aslında yüzyıllardır yaşandığı şekliyle yaşamın genel durumu değil midir? 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 imajı sürdürmeye ilişkin çekilmez nasihatlerin bir sonucu olarak görmek yerine, kötü bir yatağın belirtisi olarak ilan etmektedir.[6]

Uykusuz bireyin tanımı, aslında bugün kentsel yaşamdaki çoğu insana büyük ölçüde uyuyor. Yine de, sosyoekonomik yüklerin ve kişisel acıların etkilerini kabul etmek yerine, insani zorluklar yeni kesintisiz uyku merceğiyle baştan

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

tanımlanıyor. Bir şeyi unutmuş ya da başaramamışsak, harika bir uykudan mutlu ve dinlenmiş halde uyanmayışımızdandır. En ünlü unutkanlık hikâyelerinden biri, Kral Alfred'in Vikinglerden kaçarken fakir bir köylünün evine sığınışını anlatır. Kadın ev işleriyle uğraşırken [kim olduğunu anlamadığı] Kral'dan 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 uyumuş olsaydı, daha iyi bir iş çıkarırdı ve İngiltere'yi hâlâ *Bake Off*'lar* ile düzeltmeye çalıştığı yanık pankek mirasıyla baş başa bırakmazdı.

* İngiltere'de 2010'dan bu yana televizyonda yayımlanmakta olan bir yemek yarışması. *–çn*