

گفتگو با علیرضا طهماسب درباره خواب و رویا دیدن و اینکه رویاها ما را به کجا می‌برند

بازمانده روز

روناک حسینی

رویاها ما را از زندگی روزانه آزاد می‌کنند، یا ادامه عالم بیداری هستند؟ از نیمه دوم قرن نوزدهم، درباره رویا و ماهیت آن به طور جدی نظریه‌پردازی شده است. فروید که او را پایه‌گذار روانکاوی نوین و تعبیر رویا می‌دانند، می‌گوید، رویا نگرهبان خواب ما است. یعنی ما رویا می‌بینیم که بخوابیم. اما واقعا رویا چیست و چرا رویا می‌بینیم و رویا به چه کار زندگی ما می‌آید؟ علی‌رضا طهماسب، فارغ التحصیل از دانشگاه زیگموند فروید اتریش، روانکاو و مدرس روانشناسی است. با او درباره نظریات فروید و جریان اصلی روانکاوی درباره رویا گفتگو کردیم.

- خوابیدن و رویا دیدن، از عادی‌ترین امور زندگی ما است، اما شاید به همین دلیل کمتر به آن توجه کنیم. یا کمتر درباره‌اش بپرسیم. به خصوص که برای عموم مردم اغلب رویا دیدن امری مرموز است. چطور رویا را می‌توان به زبان علم امروز توضیح داد؟

اتفاقا باید بگویم از همان ابتدا، آدمیزاد کنجکاو بوده است که بداند این رویاهایی که می‌بیند از کجا می‌آید. اگر منظورتان کنجکاوای عموم مردم درباره رویا است، باید بدانید که این امر سابقه‌ای چند هزار ساله دارد. نتیجه‌اش هم کتاب‌هایی که تحت عنوان خواب‌نامه در تمام فرهنگ‌ها وجود دارد. اصلی‌ترین جنبه این کنجکاوای نیز یک جور رمززدایی یا رمزگشایی از نمادهای مختلفی است که در خواب می‌بینیم. آن‌ها نمادهای جهان شمولی را فرض می‌گیرند و اتفاقا این نمادها در فرهنگ‌های مختلف شباهت‌های عجیبی با هم دارد. این شباهت‌ها را نظریه‌پردازان مختلف به شکل‌های متفاوت تعبیر می‌کنند. اما این کتاب‌ها، در واقع رویکرد فرهنگ عامیانه نسبت به رویا است که امروزه هم وجود دارد. یعنی می‌بینیم که برای تعبیر یا تفسیر رویاهای خود به سراغ این کتاب‌ها می‌روند. اما رویکرد غیرعامیانه یا رویکرد علمی را کمابیش می‌توان به دو بخش تقسیم کرد. یکی رویکرد فیزیولوژیک و دیگری رویکرد روانکاوی. این دو رویکرد هم در نظریه‌پردازی و صورت‌بندی متفاوت است هم در نتیجه‌گیری و پیامد. ما امروز می‌دانیم چطور رویا می‌بینیم. ابتدا از بررسی رویکرد روانکاوانه شروع می‌کنیم که از

نظر تاریخی بر رویکردهای فیزیولوژیک مقدم است. تقریباً همه نام کتاب تعبیر رویای فروید را شنیده‌اند. در واقع او اولین کسی است که به معنای دقیق، یک رویکرد جدید در درک پدیده رویا را بنیان می‌گذارد. در فرهنگ ربع پایانی قرن نوزدهم، خصوصاً در محدوده فرهنگ آلمانی زبان، چون اتریش و آلمان آن زمان، این امر رایج بوده است و کسانی به پدیده رویا علاقمند بودند و در این زمینه کار می‌کردند. بنابراین کار در این حوزه منحصر به فروید نبود ولی فروید گسترده‌تر از دیگران کار کرد و مشهورتر از دیگران هم هست و ما امروز او را به عنوان کسی که در این زمینه کار کرده می‌شناسیم. کتاب فروید در سال ۱۹۰۰ نوشته شده، یعنی امروز حدود ۱۱۷ سال از نگارش این کتاب مفصل می‌گذرد. او در این کتاب حدود ۲۰۰ رویا را شرح می‌دهد که حدود ۸-۴۷ تا از این رویاها، رویاهای خود فروید است. او این رویاها را به تفصیل توضیح می‌دهد. فروید بر خلاف یونگ فکر می‌کرد رویا پدیده‌ای منحصر به فرد نیست که اطلاعات یا بینش ویژه‌ای را در اختیار انسان بگذارد. چیزی که از نظر فروید مهم بود، این بود که رویا نمونه بارزی است از شیوه عملکرد ذهن انسان، خصوصاً جنبه‌های ناهشیار آن. اینکه ذهن انسان توانایی نمادسازی و نمادپردازی یا symbolization دارد. این خاصیت ویژه‌ای است که در رویا به اوج می‌رسد. شما در رویا می‌توانید توانایی نمادسازی ذهن و قواعد حاکم بر آن را بفهمید. فروید اینجا نکته مهمی طرح می‌کند که آن، تفاوتی است که میان محتوای آشکار و پنهان رویا وجود دارد. این همان چیزی است که بعدها به کل فرآیندهای ذهنی تعمیم می‌دهد. منظور از محتویات پنهان رویا، معنای رویا است، یعنی آنچه که از دسترس شما خارج است. محتوای آشکار هم همان چیزی است که دیده و درک می‌شود؛ یعنی نمادها. فروید اینجا اصطلاحی به کار می‌برد به اسم کار رویا، که وظیفه‌اش تبدیل این محتوای پنهان به محتوای آشکار است.

- چرا باید این اتفاق بیفتد؟ یعنی محتوای پنهان به محتوای آشکار تبدیل شود؟

او معتقد است محتوای پنهان رویا نمودی است از آرزوهای ممنوع شما. وقتی می‌گوییم آرزوهای ممنوع یعنی آن سائق‌های جسمانی که نباید وجود داشته باشد. آن‌هایی که فرهنگ و تربیت و اجتماع ممنوعشان کرده است و آرزوهای کودکانه‌ای که ما در فرآیند رشد آن‌ها را واپس زده‌ایم و قرار نیست دیگر بهشان توجه کنیم. کار رویا این وظیفه را برعهده دارد که این آرزوها را تبدیل کند به چیزهای تغییر شکل یافته. اینجا آن جمله مشهور فروید به ذهن می‌آید که می‌گوید رویا تحقق مبدل آرزوهای واپس‌رانده است. این مشهورترین جمله‌ای است که در باب رویا از فروید مانده است. یعنی رویا یک جور برآورده ساختن آرزوها است. اما تاکید دارد که یک جور تحقق مبدل. یعنی ما نمی‌دانیم چیزی که می‌بینیم مستقیماً چه معنی دارد، مگر با تلاش زیاد از طریق کار روانکاوی و تحلیل و با کمک هر دو نفر. یعنی هم بیمار و هم روانکاو. فروید معتقد بود که رویا به میزانی مواد

خام دارد و این مواد خام را معمولا به سه قسمت تقسیم می‌کنند. محرک‌های جسمانی، تجارب روز گذشته که اصطلاحا به آن می‌گویند باقیمانده‌های روز یا بازمانده‌های روز و سوم جنبه‌های اندیشه‌ای یا بن‌مایه‌های فکری رویا. این‌ها مواد خام کار رویا هستند. کار رویا در ذهن این است که این مواد خام را تغییر شکل دهد. فروید می‌گوید اگر رویا آن‌ها را تغییر شکل ندهد و شما به شکل خامش تجربه کنید، دچار اضطراب خواهید شد و از خواب می‌پرید. در واقع اینجا می‌رسیم به جمله مشهور دیگرش که رویا نگهبان خواب است. در واقع شما رویا می‌بینید که بخواهید نه این که می‌خواهید تا رویا ببینید.

- با این حساب رویا دیدن یک امر ضروری است؟ رویا دقیقا چطور از خواب مراقبت می‌کند؟

حتما و همان‌طور که فروید گفته رویا نگهبان خواب است و اگر شما نتوانید رویا ببینید، خواب آشفته‌ای هم خواهید داشت. نکته جالب این است که آن قسمتی از مغز که اگر بخواهیم ساده بگوییم مسئول ارزیابی درست و غلط است به یک معنا، در هنگام رویا دیدن از کار می‌افتد و این همان چیزی بود که فروید می‌گفت سانسوری که در خواب شروع می‌کند به سست شدن. در واقع فرآیند ممیزه ما که در بیداری خیلی خوب کار می‌کند در خواب دیگر به آن خوبی کار نمی‌کند. بنابراین شما می‌توانید تا حدی به تصاویر ممنوع نزدیک شوید و البته باز تا حدی. چون اگر کامل به آن تصاویر نزدیک شوید باز هم از خواب بیدار خواهید شد. فرض کنید شما از دوستی به شدت عصبانی هستید، می‌توانید در خواب ببینید که مثلا مرغی را دارید سر می‌برید. اما اگر فرایند سانسور خوب عمل نکند و شما خواب ببینید که دارید دوستتان را سر می‌برید به احتمال زیاد با اضطراب زیاد از خواب بیدار می‌شوید. تقسیم‌بندی‌های مختلفی درباره انواع رویا وجود دارد که نمی‌توانیم الان به همه بپردازیم. به طور مختصر این که ما رویاهای ساده‌ای داریم که تحقق غیرمبدل یعنی روشن آرزو است. مثل رویاهای کودکان. این رویاها معمولا منشا فیزیولوژیک و نیازهای بدنی دارد. مثلا فرض کنید کودکی که در طول روز بستنی میل داشته است و شب خواب بستنی می‌بیند. یا ما در بزرگسالی خواب می‌بینیم که نیاز داریم به دستشویی مراجعه کنیم و وقتی از خواب می‌پریم می‌بینیم که بله چنین نیاز فیزیولوژیکی در ما هست. اما آنچه فروید به آن اهمیت می‌دهد این است که فرآیند نمادسازی چند قاعده دارد. در واقع اصلی‌ترین قاعده‌ای که از آن نام می‌برد، قاعده‌ای است که امروز ما در زبان بدیع ادبیات به آن مجاز مرسل می‌گوییم. یعنی یک جزء بر یک کل دلالت می‌کند. معمولا قواعد حاکم بر فرآیند رویا را که اصلا قواعد حاکم بر ناهشیار انسان می‌دانند پنج قسمت می‌کند. یکی متراکم‌سازی است. یعنی شما در خواب، در رویا می‌توانید تصاویری ببینید که مجموعه‌ای باشند از تصاویر متعدد. مثلا وقتی که در رویا می‌بینید یک سگ دنبالتان می‌کند، این سگ می‌تواند مجموعه‌ای باشد از چند شخص در زندگی شما یا چند آرزوی مختلف هم‌زمان و این‌ها متراکم می‌شوند در یک تصویر، یک ایده یا یک

اتفاق. دومی جابه‌جایی است. می‌گویید شما در رویا تعلقتان را از یک موضوع برمی‌دارید و بر یک موضوع دیگر می‌گذارید. در واقع در رویا یک چیز می‌تواند جانشین چیز دیگر شود. سومی که خیلی مهم است نمادسازی است. فروید اسمش را می‌گذارد قابلیت بازنمایی، قابلیت تجسم‌یابی یا نمادپردازی. یعنی خیلی ساده تبدیل افکار به تصاویر. در واقع روانکاوان بعدی هم به این موضوع اشاره کرده‌اند که رویا خیلی شبیه به فیلم است. شبیه فیلم‌های کوتاه خصوصا سوررئالیستی است. چهارمی که خیلی مهم است، پرداخت ثانویه یا بازنگری و بسط ثانویه است. یعنی رویا آن انسجامی را که ما فکر می‌کنیم دارد، ندارد. خصوصا بعد از اینکه بیدار می‌شویم و می‌خواهیم رویایمان را برای خودمان یا دیگران تعریف کنیم، یک روایت معنادار را به آن اضافه می‌کنیم، در حالی که خود رویا آن معناداری را که ما فکر می‌کنیم، ندارد. آدمی پس از بازبینی رویایش آن را منسجم‌تر و معنادارتر می‌کند. به این معنا که وقتی رویا را تعریف می‌کنیم، چیزهایی را از ذهن ناهشیارمان به آن اضافه می‌کنیم. یا به تعبیر دیگر هیچ کس دقیق نمی‌داند چیزی که در رویا دیده دقیقا به چه شکل است. مگر این که روزی این توان تکنولوژیک به وجود بیاید که ما رویایی را که فرد می‌بیند کاملا روی تصویر ببینیم. پنجمی هم نمایشی‌سازی است. یعنی قابلیت به نمایش درآوردن. یعنی دقیقا کاری که یک کارگردان سینما یا تئاتر می‌کند؛ سناریو را به تصاویر و رفتارهای نمایشی تبدیل می‌کند. فروید می‌گوید این پنج تا، قواعد حاکم بر رویای ما است و از این فراتر اصلا قوانین حاکم بر ذهن ما است؛ خصوصا آن جنبه ناهشیارش. دو نکته دیگر را هم اضافه می‌کند، یکی این که در این فرآیند ما با یک سانسور سر و کار داریم. می‌گویید در فرآیند رویا در واقع عاملی به نام عامل سانسور یا ممیزی کار می‌کند. این عامل سانسور باعث می‌شود که آرزوهای ناخوشایند شما ممیزی شود و شما بتوانید آن را به شکل مبدلی تجربه کنید. چون همان طور که گفتم اگر این اتفاق نیفتد خواب شما مختل می‌شود و نمی‌توانید به خوابیدن ادامه دهید.

- تصویر سر بریدنی که گفتید یک کابوس است. کابوس‌ها را چطور می‌توان توضیح داد؟

می‌دانید نکته جالب چیست؟ ترسناک‌ترین کابوس‌ها اتفاقا آن‌هایی هستند که با تصویر همراه نیستند. یعنی کابوس‌های بدون تصویر. کابوس‌های سیاه. کابوس‌هایی که فقط با یک هراس بسیار شدید همراه است و فرد هیچ تصویری به خاطر نمی‌آورد. ما به این می‌گوییم ناتوانی ذهن در نمادپردازی. یعنی وقتی ذهن به درجه‌ای از کارکرد بدوی واپس‌روی می‌کند که نمی‌تواند دیگر نمادپردازی کند، آن وقت است که دچار ترسناک‌ترین کابوس‌ها می‌شویم. در بیماری‌هایی که دچار اختلال استرس پس از سانحه یا PTSD هستند، مثل قربانیان تجاوز یا کسانی که زلزله را تجربه کرده‌اند. آن‌ها معمولا در فرآیند درمان کم‌کم این توان را پیدا می‌کنند که آن اتفاق را در رویایشان ببینند و بر آن مسلط شوند. انگار اصلا رویا یک فرایند شفایابی است. انگار شما در رویا می‌توانید

دیگر از یک ساختمان که در حال تخریب است فرار کنید. بنابراین می‌توانیم بگوییم رویا باز نمودی است از آرزو و حیات روانی انسان‌ها در قالب تصویر و روایت که راهی است برای غلبه بر تجارب دردناک و غیره.

- چطور می‌توان رویا را تعبیر کرد؟

در مورد این که این تعبیر رویا چطور اتفاق می‌افتد یا اینکه چه ارزشی دارد، بد نیست به نکته‌ای اشاره کنیم. فروید معتقد بود که این رویاها نمادهایی است از ترس، تعارض و آرزوهای مختلف ما. خصوصا تجاربی که هضم نشده‌اند، درون ما باقی مانده‌اند و زندگی ما را مختل می‌کنند. او تاکید دارد که فهم رویا از طریق تداعی‌های ذهنی فرد رویابین امکان‌پذیر است، نه از طریق توصیف نمادهای جهان شمول. در واقع معتقد است هر چیزی که شما در رویا می‌بینید مشخصا مربوط می‌شود به نمادهایی که جنبه شخصی دارد. یعنی هر نمادی، هر تصویری و هر پدیده‌ای در رویا بسیار جنبه شخصی دارد. البته بعضی تصاویر هستند که عمومیت دارند آن هم به خاطر شباهت تجارب انسانی است. ولی تک‌تک این‌ها برای هر فردی متفاوت است. وقتی می‌خواهیم رویای هر فردی را بفهمیم معمولا کاری که روانکاو می‌کند این است که می‌گوید وقتی داری به این رویا فکر می‌کنی و تعریفش می‌کنی، ببین چه چیزی به ذهنت می‌رسد و چه از ذهنت می‌گذرد.

- این موضوع را می‌شود با یک مثال روشن کنید؟

برای مثال، یک خانم چهل و چند ساله پس از مرگ پسرش بر اثر سرطان، خودش را وقف کار می‌کند و به بیماران سرطانی کمک می‌کند و کارهایی از این دست. بعد به خاطر مشکلات روانی و افسردگی به روانکاو مراجعه می‌کند. او در یکی از جلسات روانکاو، یک خواب کوتاه را گزارش می‌کند. می‌گوید من دیشب در خواب دیدم که به دستم نگاهی انداختم و دیدم تمام ناخن‌های دستم شکسته است. فرایند تداعی آزاد اتفاق می‌افتد. اینکه چه به ذهنت می‌رسد و... اینجا مقاومت‌های بسیاری اتفاق می‌افتد، یعنی بیمار یا منتظر است درمانگر خواب را برایش تعبیر کند، یا خودش آن را به شکل عامیانه‌ای تعبیر می‌کند بدون اینکه اجازه دهد بیشتر در موردش فکر کند. اگر کار روند صحیح را طی کند، پس از تداعی‌های مختلف نتیجه حاصل می‌شود. مثلا این بیمار مشخص به خاطر می‌آورد که در روزهای آخر زندگی پسرش، گاهی ناخن‌هایش هنگام تعویض ملحفه‌هایی که زیر پسر بوده می‌شکسته است. اینجا می‌شود نظرات مختلفی داد، ولی در این مورد مشخص به نظر می‌رسد که شکستن ناخن خیلی هم چیز بدی نباشد. برای این زن به این معنی است که هنوز پسرش زنده است و می‌تواند ببیندش. زن اینجا شروع می‌کند به گریه کردن. آنچه اینجا می‌بینیم این است که ناخن شکسته یک باز نمود نمادین دارد. یک مجاز مرسل است. یعنی ناخن شکسته به معنای زنده بودن پسر است و البته یک

معنای دیگر هم دارد، چون زن می‌گوید من آن موقع به این فکر می‌کردم که نباید فکر ناخن‌هام باشم وقتی چنین اتفاق وحشتناکی در شرف وقوع است. یعنی یک احساس گناه از اینکه چرا من نگران ناخن‌هایم هستم، وقتی بچه‌ام جلوی چشمم می‌میرد. رویا به این زن کمک می‌کند که با این سوگ نیمه‌کاره کنار بیاید و فرآیند سوگ را تمام کند. البته رویکردهای مختلفی وجود دارد و این تعبیر، رویکرد فروید است. برای مثال یونگ رویکرد خیلی متفاوتی دارد. او بر رویاهای متوالی تاکید بیشتری دارد و اینکه رویاها منبع منحصر به فردی هستند. غیر از یونگ تقریباً کسی چنین ادعایی را ندارد. خصوصاً فروید و روانکاوان امروز چندان بر تاویل رویا متمرکز نیستند و تمرکز بر رابطه را مهم‌تر می‌دانند.

- از سوررئالیست‌ها گفتید. جای پای رویا را چطور می‌توان در آثار هنرمندان دنبال کرد؟

تاثیر این نگاهی که گفتیم به رویا در قرن بیستم خصوصاً در بین هنرمندان زیاد است. آثار سوررئالیست‌های دهه ۲۰ و ۳۰ را اگر در نظر بگیرید، می‌بینید که مایه الهامشان رویا بوده است. مثلاً اگر فیلم سگ آندولوسی بونونل را در نظر بگیرید، یک سری رویاهای مختلف و پیاپی است که به تصویر کشیده می‌شود. یا خیلی از آثار سالوادور دالی متأثر از همین نگاه به رویا است. کابوس هم همین‌طور است. در واقع شما در آن نقاشی مشهور فوسلی که در میانه قرن ۱۸ کشیده شده - شیطانی بر سینه زنی نشسته - یک کابوس مشترک را می‌بینید؛ فشار روی سینه هنگام خواب. احساس اینکه موجودی در درون شما است، حیواناتی که به شما هجوم می‌آورند و چیزهایی از این دست در آثار هنرمندان دیده می‌شود. این‌ها به خاطر مشابهت‌های ویژه در تجربه‌های انسانی است. یعنی مشابهت‌هایی در تجربه‌های جسمی، اضطراب‌ها، ترس‌های فیزیولوژیک و... در بیماران مرزی، رویا با این محتوا که موجوداتی انگل وار به بدن حمله می‌کنند، بسیار رایج است. شبیه آنچه که در فیلم‌های ترسناک دیده‌اید.

- پیش از به وجود آمدن تمدن هم آدمی می‌توانست رویا ببیند؟ یا این قابلیت بعداً ایجاد شده

است؟ منظورم این است که انسان‌های بدوی هم نیازی به نمادسازی داشته‌اند؟

بله همین‌طور است. شما در زندگی آن‌ها چیزهایی می‌بینید مثل توتم. آن‌ها این نمادپردازی را نه تنها در سطح رویا دارند که آن را وارد زندگی روزمره کرده و با آن زندگی می‌کنند. انسان بدوی همه توتم‌هایی دارند در قبیله‌شان که جنبه نمادین دارد. این جنبه از نمادپردازی اتفاقاً در انسان‌های بدوی زیادتر است. کما این که در کودکان هم زیادتر است. مثلاً فکر نمی‌کنم شما به عنوان فردی سی ساله بتوانید هفت ساعت در یک اتاق در بسته با چند تکه اسباب‌بازی بازی کنید. به این دلیل که ظرفیت خلاقیت ذهن‌تان از جهت بازی با نمادها از بین رفته است. خیلی از روانکاوها مثل رایکرافت معتقدند که رویا یک جور کنش ذهنی خلاقانه است. یک شیوه

کنار آمدن خلاقانه با تجارب ناخوشایند است. در واقع نوعی ماهیت جبرانی دارد. یکی از اشتراکات فروید و دیگر روانکاوان این است که تاکید دارند اتفاقا شباهت انسان‌های بدوی با کودکان و انسان‌های مجنون همین رویا دیدن است. همه توانایی رویابینی دارند، فقط آن‌ها نمی‌توانند رویاهایشان را از واقعیت تمییز بدهند. در واقع کاری که انسان متمدن کرده این است که می‌تواند رویایش را از واقعیت متمایز کند. اگر رویا را زبان خواب بدانید، زبان بیداری ذهن شما هم چیزی است به اسم فانتزی یعنی خیال پردازی یا رویاپردازی در بیداری. فرقی این است که آن انسان‌ها تفاوت این رویا را در نمی‌یافتند و این را در بیماران سایکوتیک و روان‌پریش هم می‌توانید ببینید. برای آن‌ها هیچ تقسیم معقولی بین دنیای عقلانی و دنیای رویا وجود ندارد. در واقع نمی‌توانیم بگوییم رویا حاصل تمدن است، می‌توانیم بگوییم رویا حاصل عقلانی شدن انسان است. البته این نوع توجه به رویا نه خود فرآیند رویابینی. چون شما تا زمانی که مغز داشته باشید و مغزتان کار کند رویا خواهید دید.

- چه اتفاقی در مغز می‌افتد که ما می‌توانیم رویا ببینیم؟

به جنبه فیزیولوژیک رویا دو رویکرد وجود دارد. یکی از میانه دهه پنجاه شروع می‌شود. اگر درست یادم باشد در سال ۱۹۵۳ خواب REM کشف می‌شود؛ یعنی حرکات سریع چشم. یک مرحله‌ای از خواب است که اگر چشم را دقیق بررسی کنید می‌بینید زیر پلک خصوصا در حالت افقی به سرعت حرکت می‌کند. چیز عجیبی که پیدا کردند این بود که در این مدت مغز به شدت فعال است و بدن به شدت فلج. آن مرحله‌ای است که ما به سختی می‌توانیم از خواب بلند شویم چون بدنمان کاملا فلج است. اختلالات خواب مثل خوابگردی یا تکان خوردن در خواب هم برمی‌گردد به این مرحله. در تحقیقات آن زمان، حدود ۸۰ درصد از بیمارانی که داشتند این مرحله از خواب را طی می‌کردند وقتی بیدارشان می‌کردند گزارش رویا می‌دادند. در حالی که در مراحل بعدی وقتی بیدارشان می‌کردند حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد گزارش رویا می‌دادند. البته این‌ها متعلق به دهه ۱۹۵۰ است. از دهه ۱۹۷۰ آلن هابسون که بسیار در تحقیقات فیزیولوژیک رویا مشهور است، نشان داد که این خواب REM یا rapid eye movement یا همان حرکات سریع چشم، به ناحیه‌ای به اسم پل، در ساقه مغز مربوط است. یعنی در هنگام خواب REM آن ناحیه فعال می‌شود، استیل‌کولین ترشح می‌کند، استیل‌کولین قسمت‌های بالایی مغز را تحریک می‌کند و به تعبیر او تصاویر بی‌معنا تولید می‌شود. بنابراین به این نتیجه می‌رسند که رویا یک جور پدیدار ثانویه خواب REM است. یعنی یک جور محصول خواب REM که هیچ معنایی ندارد و همان طور که فروید و دیگر روانکاوان هم می‌گویند مهمل و بی‌معنا است. این اتفاقی بود که تا دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ رخ داد و امروز هم خود هابسون و دیگران بر این باور هستند. اما از دهه ۱۹۹۰ موج دومی از تحقیقات شکل گرفت که تقریبا امروز مسلط است و ایده آلن هابسون و دیگران را تقریبا از دور خارج می‌کند. پژوهش‌های بیشتر نشان

داد که اولاً بیش از آنچه که فکر می‌کردیم، یعنی حدود 50 درصد رویاها در خارج از خواب REM اتفاق می‌افتد. نکته بعدی اینکه دیده شد بیمارانی که در آن ناحیه ساقه مغز آسیب دیده‌اند، همچنان توانایی رویابینی‌شان را حفظ می‌کنند. این‌ها باعث شد به نتیجه دیگری برسند. اینکه ما دو ناحیه دخیل در مغز داریم که رویا ایجاد می‌کنند. ما امروز می‌دانیم رویا کجا و چطور آغاز می‌شود و کجا و چطور پایان می‌پذیرد. عجیب اینکه این دانش بسیار به فرمول‌بندی که فروید در مورد رویاها انجام داده نزدیک است. البته فروید بدون ارجاع به زمینه‌های زیستی فرمولش را طرح کرده است.

- رویا کجا و چطور آغاز می‌شود؟

اینکه کجا و چگونه رویا آغاز می‌شود، برمی‌گردد به ناحیه‌ای که حدوداً پشت چشمان شما است، یعنی در لب پیشانی مغز درست بالای چشمان شما که به آن ناحیه پیش‌پیشانی گفته می‌شود. و neurotransmitters یا ماده ناقلی که آن جا است از جنس دوپامین است. این قسمت بخش انگیزشی مغز است همان چیزی که فروید به آن می‌گفت سائق‌های لیبیدویی. نشان داده شد که آسیب به این مرحله خواب REM را دست‌نخورده می‌گذارد اما رویا را تحت تاثیر قرار می‌دهد. داروهای ضد جنون که معمولاً آنتاگونیست دوپامین هستند از شدت و تداوم رویا به شدت کم می‌کنند. اینجا جایی است که رویا شروع و تولید می‌شود. مرحله دیگر درست در جایی پشت گوش‌های شما، یعنی عقب و بالای گوش‌ها است که یک جور تقاطع سه ناحیه از مغز است؛ پس سری، گیجگاهی و آهیانه. این قسمتی از مغز است که در حالت عادی و در حالت بیداری ادراکات شما در آن تبدیل می‌شود به افکار و خاطرات انتزاعی و در حافظه ثبت می‌شود. این فرایند در رویا عوض می‌شود. یعنی وقتی شما می‌خواهید انگار یک سری افکار دارند تبدیل می‌شوند به ادراکات تصویری و پروجکت می‌شوند در مغز شما. و آسیب به هر دوی این ناحیه باعث می‌شود فرآیند رویابینی مختل شود. باز همان جور که فروید پیش‌بینی می‌کرد اگر فرآیند رویابینی شما مختل شود، کیفیت خواب تقریباً به شدت آشفته خواهد شد. آنقدر که دیگر نمی‌توانید بخواهید.

- گاهی ما در خواب از چیزی خبردار می‌شویم که بعداً متوجه می‌شویم اتفاق افتاده است. این طور به نظر می‌رسد که گاهی می‌توانیم رویدادهایی را در خواب پیشگویی کنیم. یا اینکه در خواب توانایی‌هایی داریم که در بیداری نداریم، مثل تکلم به زبانی دیگر. روانکاوی این موضوع را چطور توجیه می‌کند؟

بگذارید این را با مثالی از خود فروید برایتان توضیح بدهم. چیزی به نام خواب‌های پیشگویانه در همه فرهنگ‌ها وجود دارد. مثلاً شما خواب دوستی را می‌بینید که بیمار است. دو روز بعد به شما تلفن می‌کنند که شنیده‌ای فلانی بیمار است و در تخت بیمارستان است. فروید مثل هر دانشمند علم‌گرای دیگری به این که رویاها قرار است از آینده به ما چیزهایی بگویند باور ندارد. اینکه به هیچ وجه قرار نیست رویا از آینده پرده‌برداری کند. او درباره این رویاها توضیح جالبی می‌دهد. می‌گوید شما اطلاعاتی از آن بیماری دارید و این اطلاعات را از جاهای مختلفی دریافت کرده‌اید اما مایل نبوده‌اید به آن توجه کنید. او می‌گوید ناهشیار انسان بسیار بیش از چیزی که ذهن هشیار انسان مایل است بداند، می‌داند. موضوع تمایل است. یعنی ناهشیار شما خیلی چیزهای بیشتری می‌داند، اما نه این که بیشتر از ذهن هشیار شما بداند بلکه بیشتر از چیزی که ذهن هشیار شما مایل است بداند. چیزهایی هست که ذهن هشیار شما را آشفته و مضطرب و مشوش می‌کند، بنابراین شما در طول روز آن‌ها را نادیده می‌گیرید، پس می‌زنید، دوپاره می‌کنید یا واقعیت و ادراکتان از واقعیت را تحریف می‌کنید. این اتفاق در ناهشیار نمی‌افتد. شما در رویا می‌توانید ببینید چیزی را ببینید که در ذهن هشیارتان از آن فرار می‌کرده‌اید. فروید جمله مشهور دیگری دارد که می‌گوید آنچه واپس رانده شده یا سرکوب شده همواره برمی‌گردد؛ چه شما مایل باشید چه نباشید. رویا یکی از جاهایی است که آن امور واپس رانده قرار است که برگردند. گاهی بازگرداندن آن امور واپس رانده از یک جهت حتی لذت بخش است. مثلاً وقتی در خوابتان جلوی جمعی ایستاده‌اید و به زبانی دیگر مثل انگلیسی به راحتی تکلم می‌کنید؛ همان چیزی که احتمالاً در زمان بیداری برایتان اضطراب‌آور است. اگر یادتان باشد رویا تحقق آرزو است و چیزهایی که در بیداری محقق نمی‌شوند در رویا محقق می‌شوند. بعضی از رویاها به این شکل ساده و واضح است و معنای آشکاری دارد و بعضی از رویاها خیر. شاید اگر بیشتر با هم حرف بزنیم در اتاق روانکاو این زبان انگلیسی به موضوع دیگری تبدیل شود، مثلاً رابطه شما با مادرتان. یا معانی بسیار متعدد دیگری از آن نتیجه شود که بسیار شخصی‌تر است.

- رویابینی چقدر منحصر به فرد است؟ این نمادسازی چقدر مال شخص است؟ در نمادسازی، تفاوتی وجود دارد بین من و کس دیگری که رویا می‌بیند؟ و این که این نمادها به چه چیزهایی بستگی دارد؟

این سوال مفصلی است که تا امروز جواب روشنی در بین روانکاوها ندارد. این که نمادها چقدر جهان شمولند و چقدر فردی. آنچه که ما می‌دانیم این است که بعضی از نمادها مشترکند چون ما تجارب مشترک داریم. مثلاً دیدن حیوانات در رویا به شدت رایج است. یا دیدن بعضی اتفاقات مثل برهنگی در رویا، پرواز کردن، مثل جنگ و گریز یا تعقیب و فرار. این‌ها چیزهایی هستند که خیلی‌ها در رویا دیده‌اند و شما در آثار بسیاری از نقاش‌ها و

هنرمندان می‌توانید ببینید. مثلا در بسیاری از نقاشی‌های رنه مگریت نوعی کیفیت جهان شمول وجود دارد و برای همین است که شما می‌توانید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. همانجور که ما همه قلب داریم و کارکردش یکسان است، چیزهای مشترکی هم وجود دارد که خیلی به فرهنگ وابسته نیست. اینجا هم همین‌طور است، سائق‌های عمیق جسمانی ما و روابط بین فردی ما در خانواده جهان شمول است، یعنی الگوی مشترکی دارد و خیلی به تمدن و فرهنگ وابسته نیست. اما یک چیز را فراموش نکنید؛ حتی اگر این‌طور هم باشد شما برای درک معنای رویا به مشارکت کسی که کمک می‌کند رویا معنا و رمزگشایی شود و فرد رویابین به شکل تداعی آزاد نیاز دارید. فروید معتقد است که کار تحلیل یک جور معکوس کار رویا است. کار رویا می‌خواهد مواد پنهان را به آشکار تبدیل کند و کار تحلیل برعکس، می‌خواهد این مواد پنهان را روشن کند و معنایش را آشکار کند. بنابراین شما به یک فرآیند دوطرفه نیاز دارید و هر چقدر هم این نمادها جهان شمول باشند، جنبه شخصیشان را نمی‌شود انکار کرد و نمی‌شود بدون مشارکت فرد رویابین به آن‌ها معنا داد. اصلا از این فراتر، معنای این رویاها برای فرد رویابین مفید است نه کس دیگر. رویابین می‌تواند از رویا برای هضم بیشتر تجارب و برای تسلط بیشتر روی محیط و کنار آمدن بیشتر با واقعیت اطراف یا خودفریبی بیشتر استفاده کند. این کارکرد مشخصا برمی‌گردد به رویابین و معنای هر رویا به شدت شخص‌محور است.