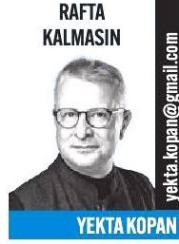


Uyumak bir eylemdir

Fransız yazar ve felsefeci Dalibor Frioux'nun çalışması *Uykuya Övgü*, uykuya dair soruların peşine düşen bir derleme

Fransız romancı Martin Page şöyle diyor: "Uykuya karşı verilen savaş uykunun politik olduğunun göstergesidir. Uyumak bu kadar önemli olmasaydı, sabah keyfi yapmak zorunlu olurdu. Uygarlığın büyük sırrı şudur: İnsanları, uyumanın faaliyetin tam tersi olduğuna, zararsız bir olgu ve zaman kaybı olduğuna inandırdılar. Ama uyumak edilgen olmak değildir. O bir eylemdir."



RAFTA KALMASIN

YEKTA KOPAN

Az uyuyan biriyim. Eskiden geç yatar, gün doğumunu kaçırdım. Son yıllarda erken yatıyor ve gün doğmadan uyanıyorum. Sonuçta yaklaşık altı saatlik bir uykuyla başlıyorum güne. Kimi zaman yetersiz oluyor bu süre; gün içinde "şekerleme" yapmanın yollarını arıyorum. Sabahın ilk saatlerini verimli kullandığım günler de oluyor, uzun süren "ayılma" çabalarım da... O ayılma çabaları sırasında, sosyal medyada tanımadığım insanlara "Günaydın" diyorum kimi sabah; "Günaydın, çaylar benden!"

Erken uyanan biri olmamı takdir edenler var, az uyuyanların daha çalışkan olduğuna dair bir inancın yansıması bu. Ne de olsa, uykuya teslim olmayanların daha verimli, üretken, çalışkan olduğu belletilmiş bize. Gerçekten de böyle mi peki?

Fransız yazar ve felsefeci Dalibor Frioux'nun çalışması *Uykuya Övgü*, bu soruların peşine düşen bir derleme.

Kitabın alt başlığı *Uykusu Kaçanlar İçin Kullanım Kılavuzu*. 2018 yılında Sel Yayıncılık tarafından, İnci Kaplan Gül çevirisiyle yayımlandı.

Dalibor Frioux *Uykuya Övgü*'de, çağdaş yazarların kaleminden uykuya methiyeler düzen dört büyük metnin yanı sıra Pessoa'dan Nietzsche'ye, Shakespeare'den Montaigne'e, Balzac'tan Duras ve Proust'a uzanan bir

yelpazede, çeşitli alıntılar ve pasajlar aracılığıyla uykunun edebiyat, felsefe ve yaşama sanatındaki karşılıklarına bakıyor. Kitabın arka kapakındaki cümle şöyle: "Modern insanın her halükârda yenik düştüğü huzurlu, sancılı, dehşetli ya da deliksiz uykulara iade-i itibar kazandıran bir çalışma."

Uykunun gücünü yeniden keşfetmek

Günümüzün gergin dünyasında iyi bir uyku çekmek giderek zorlaşıyor. Stresle başa çıkamıyoruz çoğu zaman. Kaygılarımızın esiri olmuş durumdayız. Modern insan, sürekli olarak çalışmak zorunda. Sistem kendimize ayırmak istediğimiz zamanı "boş zaman" olarak kodlamış durumda: "Bizim için üretmediğin zaman boşa geçmiş zamandır." İyi bir uyku için denemediğimiz yol yok: melatonin, magnezyum, çarkıfelek otu, melisa, kekik, papatya,

lavanta, aloe vera... İlkokul çocukları bile anksiyete ve anti-depresan ilaçlarını kullanmaya başladı. Yıl boyunca on günlük bir tatilin ve o tatilde kendimizi bırakacağımız uykuların hayalini kuruyoruz: Bütün o koşturmanın karşılığı, on günlük bir tatil ve kaygıdan uzak uykular. Freud'un "uykunun muhafızı" olarak tanımladığı o uzun rüyalar, çok uzağımızda artık. Sahi, en son ne zaman sizi dünyanın yıkıcı gerçekliğinden koparacak kadar uzun etkili bir rüya gördüğünüzü hatırlıyor musunuz?

İşte *Uykuya Övgü*, böylesi bir ruh halinin sanatçı bilimle karşılıklarını bir araya getiren bir çalışma. Uykunun gücünü yeniden keşfetmek için bir rehber. Daha az uyuyan, uykuyu zaman

kayıbı sayan bir dünyanın bireyleriyiz. Uykunun yararlarını anlatan makalelere pek düşkünüz ama kahramanlarımızı "az uyuyanlardan" seçiyoruz hâlâ. Nietzsche'nin *Böyle Buyurdu Zerdüşt*'teki sözlerini hatırlamakta fayda var: "Uykuya saygı duyun ve onu onurlandırın!"

Uykuya Övgü'yü okuyun ve uykularınıza sahip çıkın. Herkese güzel bir uyku dilerim. •

Uykuya Övgü / Dalibor Frioux / Çeviren: İnci Kaplan Gül / Sel Yayıncılık / Derleme / 216 Sayfa

