

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Το όνειρο είναι το πιο μυστήριο και ενδιαφέρον στοιχείο του ύπνου. Οι θεωρίες είναι πολλές, αλλά καμία από τις πιθανολογούμενες λειτουργίες των ονείρων δεν επαληθεύθηκε ως τώρα.

Κατά το παρελθόν, το όνειρο το θεωρούσαν ως ευνοϊκή ή εχθρική φανέρωση ανώτερων δαιμονικών ή θεϊκών δυνάμεων. Ακόμα και σήμερα, παρόλη τη σημαντική πρόοδο της επιστήμης, έχουμε την τάση να δίνουμε στο όνειρο υπερφυσικές ιδιότητες και να το ερμηνεύουμε ως προμήνυμα καλών ή κακών γεγονότων.

Ο Σίγκμουντ Φρόυντ ήταν ο πρώτος επιστήμονας που ασχολήθηκε με την ερμηνεία των ονείρων. Σύμφωνα με τον Φρόυντ τα όνειρα των παιδιών είναι απλά, σύντομα, δεν περιέχουν παραμορφώσεις και δεν παρουσιάζουν αινίγματα για λύση. Το κοινό σημείο των παιδικών ονείρων είναι ολοφάνερο. Όλα τους εκπληρώνουν επιθυμίες, οι οποίες διεγέρθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας και έμειναν ανεκπλήρωτες. Πρόκειται, δηλαδή, για απλές και απροκάλυπτες εκπληρώσεις μιας επιθυμίας. Θεωρούσε, ακόμα, ότι εκτός από τα όνειρα ως εκπλήρωση της επιθυμίας υπάρχουν και τα τραυματικά όνειρα, τα οποία οφείλονται σε ψυχικά τραύματα της παιδικής ηλικίας.

Η βασική θεωρία που αποδέχονται σήμερα οι νευροβιολόγοι είναι ότι η λειτουργία των ονείρων συσχετίζεται με την επεξεργασία πληροφοριών περιλαμβάνοντας την ενδυνάμωση της μνήμης. Οι γνώσεις μας πια μας επιτρέπουν να αναγνωρίζουμε το όνειρο ως μια σημαντική λειτουργία που μας εξοπλίζει με γνώσεις και εμπειρίες απαραίτητες για την επιβίωσή μας στο περιβάλλον που λειτουργούμε. Μας εξοπλίζει κατά κάποιον τρόπο με «φόβους» που πρέπει να έχουμε για να προφυλαχθούμε από οτιδήποτε μπορεί να μας απειλήσει. Παράλληλα, τα όνειρά μας φαίνεται να ασχολούνται και με γεγονότα της καθημερινότητας μας, τα οποία συνοδεύτηκαν από κάποια συναισθηματική αντίδραση όπως χαρά, φόβο, λύπη, κλπ. Αυτά τα γεγονότα θα παραμείνουν στη μνήμη, καθώς παγιώθηκαν την ώρα που είδαμε το όνειρο. Έτσι, κατά κάποιον τρόπο, το όνειρο είναι μνήμη και γνώση, ίσως η πιο σημαντική γνώση για την επιβίωσή μας. Αυτή η άποψη δικαιολογεί και την παρατήρηση ότι βλέπουμε περισσότερο δυσάρεστα όνειρα παρά ευχάριστα.

Το περιεχόμενο και η μορφή των ονείρων που βλέπει ένα άτομο αντανακλά το διανοητικό του επίπεδο, η ανάπτυξη του ονείρου, δηλαδή, συμβαδίζει με τη γνωστική του ανάπτυξη. Η άποψη ότι τα μικρά παιδιά ονειρεύονται με τον ίδιο τρόπο που ονειρεύονται οι ενήλικες και απλώς δεν μπορούν να εκφράσουν λεκτικά την εμπειρία τους δεν ευσταθεί. Το νεογέννητο και το βρέφος έχουν πολύ δραστήρια ονειρική ζωή, όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε παρακολουθώντας το μωρό να πιπιλίζει πιο έντονα την πιπίλα του κάποιες στιγμές, να χαμογελά, να βγάζει φωνούλες ενώ κοιμάται. Αν είναι λίγο μεγαλύτερο, λέει και λεξούλες. Ο παιδικός κόσμος των ονείρων είναι προσβάσιμος μόνο από την ηλικία των 3 χρονών και μετά, όταν τα παιδιά μπορούν να διηγηθούν τα όνειρά τους. Τα όνειρα των μικρών παιδιών είναι υποτυπώδη και στατικά, όπως των ενηλίκων με βλάβες του οπτικού-συνειρμικού φλοιού, παρά την ύπαρξη ύπνου REM ((Rapid Eye Movement=ταχείες κινήσεις ματιών-REM, ο ύπνος των ονείρων). Η πλήρης ανάπτυξη του ονείρου συμβαίνει μετά την ηλικία των 7 χρονών. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ωρίμαση του κεντρικού νευρικού συστήματος, γίνεται μετά τα 5-7 χρόνια. Μετά από αυτή την ηλικία ωριμάζουν οι χώρο-οπτικές ικανότητες, οι οποίες συσχετίζονται με τη συχνότητα ανάκλησης των ονείρων. Τα παιδιά που ανακαλούν όνειρα δεν έχουν καλύτερη μνήμη, λεξιλόγιο και περιγραφικές ικανότητες, έχουν μόνο καλύτερες χωρο-οπτικές ικανότητες. Τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 6 χρονών ονειρεύονται κυρίως ζώα. Οι σκηνές είναι φανταστικές και σπάνια συμμετέχουν τα ίδια τα παιδιά σε πρώτο πρόσωπο. Οι εικόνες είναι σχεδόν στατικές και πολύ απλές, ενώ οι πράξεις που περιγράφουν περισσότερο τα παιδιά είναι ο ύπνος και το φαγητό [Foulkes]. Οι σκηνές διαδέχονται η μία την άλλη χωρίς πλοκή και τα άτομα αλληλεπιδρούν χωρίς να είναι οι πρωταγωνιστές πραγματικών ιστοριών. Σε αυτή την ηλικία δεν υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, δηλαδή, τα όνειρα των αγοριών και των κοριτσιών είναι ίδια. Μετά τα 11-13 χρόνια, στην εφηβεία, όταν πλέον υπάρχει αρκετή γνωστική ανάπτυξη, το περιεχόμενο αντανακλά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τις διαφορές του φύλου [Domhoff]. Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά γίνονται πρωταγωνιστές των ονείρων τους, τα οποία γίνονται ολοένα και πιο σουρεαλιστικά.

Τα όνειρα, λοιπόν, των παιδιών έχουν σχέση με τη γνωστική τους ανάπτυξη και την αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους και τους άλλους. Το είδος των ονείρων που βλέπει κάθε παιδί έχει σχέση με τα τρέχοντα, κατά την εγρήγορση, προσωπικά ενδιαφέροντα και επηρεάζεται άμεσα από τις συνθήκες ζωής και το περιβάλλον του. Τα σταθερά επαναλαμβανόμενα όνειρα και οι μετατραυματικοί εφιάλτες πιθανόν αντανακλούν προσκόλληση στο παρελθόν και σε αρνητικές αναμνήσεις αποθηκευμένες σε συστήματα ρύθμισης του συναισθήματος και της μνήμης [Hartmann]. Επειδή τα παιδιά δεν διαθέτουν την πείρα και τις αναστολές των ενηλίκων εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους κατά τρόπο εναργή και απροκάλυπτο στα όνειρά τους. Οι αλλοιώσεις και οι συμβολισμοί συμβαίνουν πιο σπάνια στα όνειρα των παιδιών από ό,τι στα όνειρα των ενηλίκων. Ο Calvin Hall, θεωρητικός των ονείρων, επέκρινε την ιδέα των καθολικών ονειρικών συμβόλων. Έδωσε μάλιστα ένα παράδειγμα που είχε για θέμα του μια αγελάδα: η αγελάδα για ένα άτομο συμβολίζει την ευγενική, «στοργική» μητέρα, ενώ για ένα άλλο, που έχει ζωοφοβία, όλους τους παράλογους φόβους.

Γενικά, πιστεύεται ότι η φύση του ονείρου επηρεάζεται από τον τύπο της προσωπικότητας του παιδιού περισσότερο, παρά από οτιδήποτε άλλο. Τα επιθετικά παιδιά δείχνουν μεγαλύτερη επιθετικότητα στα όνειρά τους από ό,τι τα λιγότερο επιθετικά. Τα νευρωσικά παιδιά βλέπουν, κατά κανόνα, όνειρα με αρνητικά θέματα, τα οποία διαταράσσουν τον ύπνο. Δυσάρεστα όνειρα βλέπουν επίσης τα παιδιά όταν είναι άρρωστα.



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 20/03/2016