

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος

ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Το όνειρο, το πιο μυστήριο και ενδιαφέρον στοιχείο του ύπνου, ορίζεται ως μία ακολουθία αισθήσεων, εικόνων, αισθημάτων και σκέψεων που περνούν από το νου ενός ανθρώπου που κοιμάται.

Ο ρόλος του ύπνου και των ονείρων είναι σήμερα ένα από τα μεγαλύτερα αναπάντητα ερωτήματα της νευροβιολογίας, αν όχι το μεγαλύτερο. Οι θεωρίες είναι πολλές, ωστόσο καμιά από τις πιθανολογούμενες κατά καιρούς λειτουργίες των ονείρων δεν επαληθεύθηκε, ενώ αρκετές απορρίφθηκαν βάσει των πειραματικών δεδομένων. Ας δούμε λεπτομερέστερα:



Α. Η μεταφυσική θεωρία του ονείρου

Κατά το απώτερο παρελθόν, στη μακρινή αρχαιότητα, το όνειρο το θεωρούσαν ως ευνοϊκή ή εχθρική φανέρωση ανώτερων δαιμονικών ή θεϊκών δυνάμεων. Αυτή η πίστη, σε διάφορες παραλλαγές, ήταν παρούσα στη γέννηση όλων των πολιτισμών και όλων των θρησκειών. Η ίδια μεταφυσική αντίληψη στην ερμηνεία του ονείρου εξακολουθεί να υπάρχει και σήμερα, καθώς πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν τα όνειρα ως προφητικά. Παρόλη τη σημαντική πρόοδο της επιστήμης, συχνά εμφανίζεται η τάση να δίνονται στο όνειρο υπερφυσικές ιδιότητες και να ερμηνεύεται ως προμήνυμα καλών ή κακών γεγονότων.

Β. Οι ψυχολογικές θεωρίες

Το ρεύμα της ψυχολογικής ερμηνείας των ονείρων έχει την απαρχή του στη σκέψη του Αριστοτέλη, για τον οποίο το όνειρο αποτελεί απλώς τη δραστηριότητα του πνεύματος κατά τον ύπνο, και δεν προϋποθέτει κανενός είδους επικοινωνία με τον θεό. Ο Σίγκμουντ Φρόυντ (Sigmund Freud) ήταν ο πρώτος επιστήμονας που ασχολήθηκε με την ερμηνεία των ονείρων. Σύμφωνα με τον Φρόυντ(1900) τα όνειρα των παιδιών ανήκουν στην κατηγορία των ονείρων τα οποία έχουν νόημα και επιπλέον είναι κατανοητά, δηλαδή, το έκδηλο κομμάτι του ονείρου και το λανθάνον συμπίπτουν. Τα παιδικά όνειρα 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. Ακόμα και όταν το περιεχόμενο

των παιδικών ονείρων είναι περίπλοκο και εκλεπτυσμένο, εύκολα συμπεραίνουμε ότι και πάλι αποτελεί την εκπλήρωση κάποιας επιθυμίας. Δείχνοντας μάλιστα την επιθυμία ως ήδη εκπληρωμένη και παρουσιάζοντάς την ως αληθινή και παρούσα, τα παιδικά όνειρα αποκαλύπτουν τη συνάρτησή τους με τα βιώματα της ημέρας. Μετά το 1920, όμως, υποστήριξε ότι εκτός από τα όνειρα - εκπλήρωση της επιθυμίας- υπάρχουν και τραυματικά όνειρα, τα οποία οφείλονται σε ψυχικά τραύματα της παιδικής ηλικίας.

Η θεωρία του Φρόυντ για την εκπλήρωση επιθυμίας δεν επιβεβαιώνεται άμεσα από μια μελέτη ανάλυσης του περιεχομένου των παιδικών ονείρων που αναφέρονται από ενήλικες και γίνεται αξιολόγηση και αντιστοίχιση με τις θεωρίες των Jung, Foulkes, Domhoff, κλπ. Η Inge Strauch συγκρίνοντας τα όνειρα παιδιών με όνειρα ενηλίκων ανακάλυψε ότι τα παιδιά ονειρεύονται λιγότερο ατυχίες και συμφορές.

Γ. Οι νευροβιολογικές θεωρίες

Μετά το 1960 το όνειρο έπαψε να θεωρείται φαινόμενο -προνόμιο μόνο των ανθρώπων. Γνωρίζουμε πλέον ότι ονειρεύονται και τα ζώα: οι κότες και οι αγελάδες 25 περίπου λεπτά στο 24ωρο, τα ποντίκια 7 λεπτά, οι χιμπατζήδες 80-90 λεπτά (οι άνθρωποι 100 λεπτά), οι ελέφαντες 180 λεπτά και οι γάτες κατέχουν το ρεκόρ με 200 λεπτά ονείρων. Αυτό που βοήθησε πάρα πολύ τους επιστήμονες και προώθησε την έρευνα για τη λειτουργία των ονείρων ήταν η ανακάλυψη του ύπνου REM (Rapid Eye Movement=ταχείες κινήσεις ματιών-REM) και η συσχέτισή του με τα όνειρα. Η αντίληψη, βέβαια, αυτή κατέρρευσε, όταν διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι ονειρεύονται, είτε βρίσκονται σε ύπνο REM, είτε σε NONREM. Μόνο που τα όνειρα σε ύπνο NONREM έχουν μικρή χρονική διάρκεια, είναι βαρετά και είναι περισσότερο αναπαραστάσεις πραγμάτων που μας απασχολούν ή μοιάζουν σαν σκέψεις, ενώ, όταν βρισκόμαστε στον ύπνο REM, τα όνειρά μας είναι «ζωντανά», δηλαδή, πιο ρεαλιστικά, πιο συγκινησιακά, πιο παράξενα, κρατάνε περισσότερο, με περισσότερη κίνηση και περισσότερες εικόνες. Οι νευροβιολόγοι έχουν χαρτογραφήσει τις περιοχές του εγκεφάλου που ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια του ονείρου, και έδειξαν ότι συνήθως είναι αυτές που σχετίζονται με την όραση και τα συναισθήματα, ενώ τα «σιωπηλά» τμήματα του εγκεφάλου έχουν σχέση με τη λογική σκέψη, την προσοχή και τη συγκέντρωση. Γι' αυτό βλέπουμε όνειρα χωρίς λογική, αφύσικα και με τον χρόνο παραμορφωμένο. Το περιεχόμενο των ονείρων, εκτός του ότι δεν έχει συνήθως τη λογική αλληλουχία της φυσικής πραγματικότητας, είναι και πέρα από τον συνειδητό έλεγχο αυτού που το βιώνει (με εξαίρεση το συνειδητό όνειρο). Βεβαίως, δεν υπάρχει ξεκάθαρη εικόνα για τους λόγους που παράγονται τα όνειρα και για το πώς επιλέγονται οι εικόνες που προβάλλονται σε αυτά. Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι είναι απαραίτητα για την ψυχολογική μας ευεξία και σχετίζονται με την μαθησιακή λειτουργία του ύπνου και με την ενδυνάμωση της μνήμης.

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 μας επιτρέπουν πλέον 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 μείνουν στη μνήμη, παγιωμένα από 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.

Δ. Οι Νευρογνωστικές θεωρίες

Το περιεχόμενο και η μορφή των ονείρων που βλέπει ένα άτομο αντανakλούν το διανοητικό του επίπεδο, εννοώ δηλαδή ότι η ανάπτυξη του ονείρου συμβαδίζει με τη γνωστική 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 παιδί θεωρητικά έχει όλο το βιολογικό εξοπλισμό για να μπορεί να ονειρευτεί από την ηλικία των 30 εβδομάδων, όταν είναι ακόμα έμβρυο, γιατί ήδη έχει αναπτυχθεί η δυνατότητα για τον ύπνο REM. Βέβαια, δεν θα μάθουμε ποτέ(;) τι βλέπει στα όνειρά του ένα έμβρυο. Το νεογέννητο και το βρέφος μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι έχουν πολύ δραστήρια ονειρική ζωή: το μωρό πιπιλίζει πιο έντονα την πιπίλα του κάποιες στιγμές, χαμογελά, βγάζει φωνούλες ενώ κοιμάται. Αν είναι λίγο μεγαλύτερο λέει λεξούλες. Ο κόσμος των παιδικών ονείρων είναι προσβάσιμος μόνο από την ηλικία των 3 ετών 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. 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 χωρο-οπτικές ικανότητες, οι οποίες σχετίζονται 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 και μέχρι την ηλικία των 6 χρονών ονειρεύονται κυρίως ζώα. Οι σκηνές είναι φανταστικές και σπάνια συμμετέχουν στη δράση τα ίδια τα παιδιά σε πρώτο πρόσωπο. Οι εικόνες είναι σχεδόν στατικές και πολύ απλές, ενώ οι ονειρικές πράξεις που περιγράφονται περισσότερο 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 φαίνεται να υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, δηλαδή, τα όνειρα των αγοριών και των κοριτσιών είναι ίδια. Μετά τα 11-13 χρόνια, στην εφηβεία, αφού υπάρχει αρκετή γνωστική ανάπτυξη, το περιεχόμενο αντανakλά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τις διαφορές του φύλου [Domhoff]. Καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά γίνονται πρωταγωνιστές των ονείρων τους, τα οποία όμως γίνονται ολοένα και πιο

σουρεαλιστικά. Τα κορίτσια βλέπουν συνήθως διασκεδαστικούς διαλόγους με τις φίλες τους, ενώ τα αγόρια ονειρεύονται αγώνες ποδοσφαίρου, αθλητικές αναμετρήσεις και μάχες.

Οι αντιλήψεις των ίδιων των παιδιών για το όνειρο διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία τους. Πριν τα 6 του χρόνια το παιδί, παρότι παριστάνει ότι ξέρει «πώς τα όνειρα είναι πράγματα που βλέπουμε τη νύχτα όταν κοιμόμαστε», ουσιαστικά δεν καταφέρνει να κάνει σαφώς τη διάκριση ανάμεσα στη νυχτερινή φαντασία και την πραγματικότητα. Αν έχει ονειρευτεί ένα συγκεκριμένο παιχνιδάκι, μόλις ξυπνήσει το αναζητά στα πράγματά του και, αν δεν το βρει, το ζητά από τη μαμά του. Αυτό οφείλεται στο ότι η γραμμή μεταξύ της πραγματικότητας και της φαντασίας δεν είναι ξεκάθαρη και τα όνειρα του φαίνονται αληθινά. Σε ηλικία 5-6 χρονών το παιδί βιώνει το όνειρο ως προερχόμενο έξω από τον εαυτό του. Σε ηλικία 7-8 χρονών θεωρεί το όνειρο ως μη πραγματικό γεγονός, αφού στα 7 περίπου χρόνια της ηλικίας η νοητική δραστηριότητα συλλαμβάνεται ως εσωτερική. Πιστεύει, βέβαια, το παιδί ότι τα όνειρα εκπηγάζουν μέσα από το κεφάλι ή μέσα από τις σκέψεις του, αλλά νομίζει ότι το όνειρο είναι μέσα στο δωμάτιό του, μπροστά του. Είναι σαν να κοιτάζει μια φωτογραφία. Το παιδί των 9-10 ετών αρχίζει να κατανοεί, ότι τα όνειρα συμβαίνουν μέσα στη σκέψη ή, αλλιώς, με κλειστά μάτια, εσωτερικώς. Η πλήρης κατανόηση για τη μη φυσική, ιδιωτική και εσωτερική φύση του ονείρου υπάρχει μετά την ηλικία των 11 ετών [Piaget].

Το είδος των ονείρων που βλέπει κάθε παιδί έχει σχέση με τα τρέχοντα προσωπικά ενδιαφέροντα στην εγρήγορση 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]. 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 μπορεί να συμβολίζει την ευγενική, «στοργική» μητέρα, ενώ για ένα άλλο, που έχει ζωοφοβία, όλους τους παράλογους φόβους.

Πιστεύεται, δηλαδή, γενικά, 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 και τα παιδιά, όταν είναι άρρωστα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

COLIN BLAKEMORE: Η μηχανή του νου. Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης, 2014

MARTIN HERBERT: Ψυχολογικά προβλήματα παιδικής ηλικίας. Τόμος 1^{ος}. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1998

MICHEL JOUVET: Ο ύπνος και το όνειρο. Εκδόσεις κάτοπτρο, 1993

CHRIS IDZIKOWSKI: Ο ύπνος και τα μυστικά του. Εκδόσεις Ψύχαλου, 2005

HOBSON, J.A. and STICKOLD, R.,: “Dreaming: A Neurocognitive Approach”, Conscious and Cognition, 3, 1-15, 1994

ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ Μ. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ (Παιδοψυχίατρος): Η μελέτη των ονείρων σε παιδιά και εφήβους. Διδακτορική διατριβή. Θεσσαλονίκη 2008

PETER SPORK: Το βιβλίο του ύπνου. Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2008

ΣΙΓΚΜΟΥΝΤ ΦΡΟΥΝΤ: Εισαγωγή στην ψυχανάλυση. Εκδόσεις Γκοβόστης-«Μπάϋρον», 1976

ΣΙΓΚΜΟΥΝΤ ΦΡΟΥΝΤ: Το όνειρο ■ Όνειρο και τηλεπάθεια. Εκδόσεις Ελληνική Παιδεία ΑΕ, 2011.