

Μουτσάνας Ελευθέριος
Παιδίατρος

ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ

Το όνειρο είναι το πιο μυστήριο και ενδιαφέρον στοιχείο του ύπνου και ορίζεται ως μία ακολουθία αισθήσεων, εικόνων, αισθημάτων και σκέψεων που περνούν από τον νου του ανθρώπου όταν κοιμάται. Βεβαίως, ένα 20% των ανθρώπων που ερωτώνται δηλώνουν ότι δεν ονειρεύονται. Στην πραγματικότητα, όμως, απλώς δεν θυμούνται τα όνειρά τους. Ελάχιστες είναι οι μη αντιστρέψιμες καταστάσεις που στερούν τα όνειρα από τους ανθρώπους και αυτές αφορούν συνήθως εγκεφαλικές βλάβες οφειλόμενες σε εγκεφαλικά επεισόδια, όγκους, τραύματα ή λήψη φαρμάκων (όπως τα αντικαταθλιπτικά και το αντιβιοτικό χλωραμφαινικόλη). Ο ρόλος του ύπνου και των ονείρων είναι ένα από τα μεγάλα αναπάντητα ερωτήματα της νευροβιολογίας -αν όχι το μεγαλύτερο. Οι θεωρίες σχετικά με το θέμα είναι πολλές, αλλά καμία δεν επαληθεύθηκε, ενώ αρκετές απορρίφθηκαν βάσει των πειραματικών δεδομένων.



Η μεταφυσική θεωρία του ονείρου

Από πάντα τα όνειρα διήγειραν την περιέργεια των ανθρώπων. Κατά το παρελθόν θεωρούνταν 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 μεταφυσική αντίληψη στην κατανόηση του ονείρου υπάρχει και σήμερα και σε αυτή πρέπει να αποδοθεί η πίστη στα προφητικά όνειρα. Ακόμα και σήμερα, δηλαδή, 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 Αριστοτέλης πριν από σχεδόν 24 αιώνες ήταν ο πρώτος που αναθεώρησε την υπόθεση του διαλόγου της ψυχής με το θεό κατά τη διάρκεια των ονείρων, καθώς πίστευε, ότι εκτός από τον άνθρωπο, και αρκετά από τα ζώα ονειρεύονται. Η πίστη του αυτή στηριζόταν στην παρατήρηση ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου τους τα σκυλιά έκαναν κινήσεις, οι οποίες έμοιαζαν με αυτές που κάνουν κατά τη διάρκεια του κυνηγιού. Η άποψη που υποστήριξε ήταν ότι «Αφού και ορισμένα ζώα εκτός από τον άνθρωπο ονειρεύονται, τα όνειρα δεν τα στέλνουν οι θεοί...». Η άποψη αυτή έχει επιβεβαιωθεί στις μέρες μας. Γνωρίζουμε πια ότι οι κότες και οι αγελάδες ονειρεύονται 25 περίπου λεπτά στο 24ωρο, τα ποντίκια 7 λεπτά, οι χιμπατζήδες 80-90 λεπτά, οι άνθρωποι 100 λεπτά, οι ελέφαντες 180 λεπτά ενώ οι γάτες με 200 λεπτά ονείρων κατέχουν το ρεκόρ.

Οι ψυχολογικές θεωρίες

Η ψυχολογική θεωρία για την ερμηνεία των ονείρων άρχισε από τον Αριστοτέλη, για τον οποίο το όνειρο αποτελεί τη δραστηριότητα του πνεύματος κατά τον ύπνο, χωρίς να διαφαίνεται οποιαδήποτε επικοινωνία με το θεό. Το ενδιαφέρον της για το όνειρο εστιάζεται στη σχέση του με τις αναμνήσεις, την προσωπικότητα του ονειρευομένου και τα εξωτερικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ο Σίγκμουντ Φρόυντ ήταν ο πρώτος σύγχρονος επιστήμονας που ασχολήθηκε με την ερμηνεία των ονείρων και δήλωσε ότι τα όνειρα είναι ένας τρόπος για να ερχόμαστε σε επαφή με το ασυνείδητο. Με αυτού του είδους την ερμηνεία των ονείρων έχουν ασχοληθεί αρκετοί ψυχχαναλυτές -με κυριότερους τον ιδρυτή της Σίγκμουντ Φρόυντ και τον Carl Jung-, αλλά και άλλοι επιστήμονες που δεν είναι οπαδοί της ψυχανάλυσης.

Ο Σίγκμουντ Φρόυντ άρχισε να ασχολείται με την ανάλυση των ονείρων επειδή πίστευε ότι κάθε ανθρώπινη πράξη είναι μια αντίδραση, η οποία δεν συμβαίνει τυχαία, αλλά υποκινείται ως ένα βαθμό από το υποσυνείδητο. Ο άνθρωπος στη σημερινή κοινωνία τείνει να καταστέλλει τις επιθυμίες και τα ένστικτά του, τα οποία ελευθερώνονται στη διάρκεια των ονείρων. Υποστήριξε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουμε μέσα μας έναν λογοκριτή που στέκεται ανάμεσα στις ασυνείδητες επιθυμίες μας και τις ηθικές αξίες με τις οποίες έχουμε εμποτιστεί σιγά-σιγά από το κοινωνικό περιβάλλον γύρω μας. Όσο είμαστε ξυπνητοί αυτός ο λογοκριτής -αυτό που λέμε συνείδηση- κάνει καλά τη δουλειά του. Όταν, όμως, έρχεται ο ύπνος και το σώμα μας χαλαρώνει, χαλαρώνει και η συνείδησή μας. Όταν κοιμηθούμε, όλες οι πονηρές και ανομολόγητες επιθυμίες μας θα βγούνε στη φόρα. Ο σύντροφος που είναι πλάι μας τεντώνει τα αυτιά του και περιμένει να ακούσει! Ο Φρόυντ, ωστόσο, ισχυρίζεται ότι δεν πρέπει να ανησυχούμε, γιατί ο λογοκριτής δεν κοιμάται ποτέ. Η δουλειά του είναι να μην επιτρέψει να αναδυθούν αυτές οι επιθυμίες και οι σκέψεις στη συνείδησή μας, εκτός και αν μεταμφιεσθούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να μας κρύψουν το πραγματικό τους νόημα. Το όνειρο, λοιπόν, με αυτή τη λειτουργία, είναι ο φύλακας του ύπνου μας. Χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο έκδηλο (φανερό)

κομμάτι και στο λανθάνον. Στο έκδηλο περιέχεται ό,τι θυμόμαστε, ό,τι μπορούμε να διηγηθούμε το πρωί που θα ξυπνήσουμε ή ό,τι νομίζουμε ότι θυμόμαστε. Έχει ένα περιεχόμενο συνήθως ακατάληπτο, μπερδεμένο, ακατανόητο. Είναι αυτό που επιτρέπει ο λογοκριτής να έρθει μεταμφιεσμένο στην κοιμισμένη μας συνείδηση. Όταν είναι σχετικά καθαρό σημαίνει ότι ο λογοκριτής έκρινε ότι δεν κινδυνεύουμε ηθικά. Το λανθάνον περιεχόμενο του ονείρου είναι αυτό που ψάχνουμε όλοι να μάθουμε από τους λογής-λογής ονειροκρίτες. Το τι σημαίνουν, δηλαδή, όλα αυτά τα ακατανόητα που ονειρευτήκαμε. Εδώ μπορεί να βοηθήσει και η ψυχανάλυση. Ο Φρόυντ πίστευε πως η πραγματική σημασία του ονείρου θα φανεωνόταν σιγά-σιγά, καθώς ο ασθενής θα προσέθετε όλο και περισσότερες πιθανές σημασίες σε κάθε του στοιχείο. Σε καμιά περίπτωση, βεβαίως, η ψυχανάλυση δεν ερμηνεύει το όνειρο που διηγείται ο ψυχαναλυόμενος στον ψυχαναλυτή, καθώς το υποσυνείδητο χρησιμοποιεί μια συμβολική γλώσσα για να εκφραστεί. Τα όνειρα αναδύονται από το ασυνείδητο και είναι ο πλέον ξεκάθαρος δρόμος προς αυτό, μέσω της ανάλυσής τους. Και η ανάλυση των ονείρων, η προσπάθεια να ευρεθεί το νόημά τους, η μεταμφιεσμένη σε διάφορα σύμβολα επιθυμία είναι μια ψυχοθεραπευτική τεχνική που μπορεί να οδηγήσει στη θεραπεία ψυχολογικών προβλημάτων.

Η άποψη του **Γιουνγκ** για τα όνειρα διαφέρει σε πολλά σημεία από αυτή του Φρόυντ, γιατί προσδιορίζει διαφορετικά την έννοια του ασυνειδήτου. Αφενός συμφωνεί ότι πολλές προσωπικές εμπειρίες και επιθυμίες του παρελθόντος μπορεί να αποθηκευθούν σε ένα τμήμα του ασυνειδήτου, το οποίο αποκαλεί «Ατομικό Ασυνείδητο» (Προσωρινό) και το οποίο ουσιαστικά απαρτίζεται από αυτές. Αφετέρου υποστηρίζει ότι η μελέτη των ονείρων αποκαλύπτει και υλικό του ασυνειδήτου, το οποίο δεν θα μπορούσε να προέρχεται από την προσωπική εμπειρία, αλλά από αρχαϊκές και πρωτόγονες πηγές της καταγωγής του νου και από εμπειρίες κοινές του ανθρώπινου γένους. Αποκαλεί το υλικό αυτό αρχέτυπα (λόγου χάριν έννοιες όπως «μητέρα», «αναγέννηση», «πνεύμα», κ.ά.). Αυτή τη γεμάτη γνώση αποθήκη την ονόμασε «Συλλογικό Ασυνείδητο» και υποστήριξε ότι εμπεριέχει το υπόλειμμα όλων των προγονικών μας εμπειριών, που εκδηλώνονται σαν αρχέγονες εικόνες. Διέκρινε το περιεχόμενο των ονείρων σε δύο ομάδες: στα μεγάλα και σημαντικά όνειρα και στα μικρά. Τα μεγάλα και σημαντικά όνειρα, έλεγε, είναι μια δίοδος έκφρασης του φυλετικού μνημονικού και των εμπειριών που κατέχονται από όλους τους ανθρώπους. Αν μπορούσαμε να προσωποποιήσουμε το συλλογικό ασυνείδητο θα το περιγράφαμε σαν ένα συλλογικό ανθρώπινο ον, που συνενώνει τα χαρακτηριστικά και των δυο φύλων, που ξεπερνά τη νιότη και τα γηρατειά, την γέννηση και το θάνατο και διαθέτει μιαν ανθρώπινη πείρα 2 εκατομμυρίων χρόνων. Είναι, δηλαδή, σχεδόν αθάνατο. Τα μεγάλα όνειρα του συλλογικού ασυνειδήτου είναι πιο δύσκολα στην εξήγησή τους, γιατί είναι γεμάτα σύμβολα που προέρχονται από την κοινή πείρα στην οποία συμμετέχει ολόκληρη η ανθρωπότητα. Τα μικρά όνειρα χρησιμοποιούν σύμβολα από την καθημερινή εμπειρία και αναφέρονται σε καθημερινά θέματα. Μια από τις πιο γοητευτικές θεωρίες του Γιουνγκ είναι για το πρόσωπο και τη σκιά. Το πρόσωπο που εμφανίζεται στο όνειρο είναι ο χαρακτήρας που παίρνουμε

στην καθημερινή μας ζωή. Εμείς, όπως είμαστε γνωστοί στους φίλους μας. Η σκιά είναι το «Εγώ» που καταπνίγουμε και που αναδύεται όταν προσπαθούμε να εξαπατήσουμε τον εαυτό μας, να πιστέψουμε, δηλαδή, ότι το πρόσωπό μας αντιπροσωπεύει όλα όσα πρέπει να γνωστοποιούνται για μας. Για τον Γιουνγκ ένα όνειρο εκφράζει συχνά την αντίθετη διάθεση από αυτή που έχουμε όταν είμαστε σε εγρήγορση, όπως ακριβώς βλέπουμε τους αντιδραστικούς ανθρώπους να υιοθετούν συχνά σε συζητήσεις στάσεις αντίθετες από αυτές που υποστηρίζουν στην πραγματικότητα. Ο Γιούνγκ ασχολήθηκε επίσης με τα προφητικά όνειρα και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν αποτελούν προφητείες, αλλά έκφραση της ικανότητας των ανθρώπων να προβάλλουν τις σκέψεις τους για το μέλλον. Οι προειδοποιήσεις και οι απεικονίσεις του ονείρου σημαίνουν την υποσυνείδητη επίγνωση μιας κατάστασης που βασίζεται σε παρατηρήσεις, τις οποίες η συνειδήσή μας δεν θυμάται.

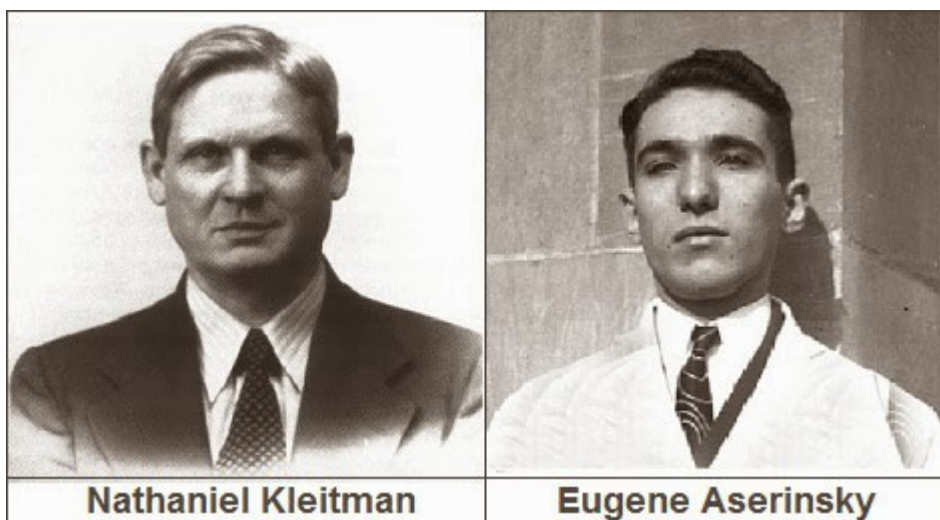
Ο **Ernest Hartmann** του πανεπιστημίου Ταφτς της Βοστώνης, στη δεκαετία του 1990, χρησιμοποιώντας πληροφοριακό υλικό προερχόμενο κυρίως από όνειρα ανθρώπων οι οποίοι είχαν υποστεί τραυματικές εμπειρίες, υποστηρίζει πως ο κύριος σκοπός των ονείρων είναι να ηρεμήσουν το μυαλό που «βομβαρδίζεται» και, συνεπώς, υπερφορτώνεται από ερεθίσματα κατά τη διάρκεια της εγρήγορσης. Ο Χάρτμαν θεωρεί ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου βαθιές διασυνδέσεις σχηματίζονται στον εγκέφαλο και, καταναλώνοντας ενέργεια, επιτρέπουν στον εγκέφαλο να εκτονωθεί. Αυτό δεν μπορεί να γίνει όταν είμαστε ξυπνητοί. Επιπλέον, η αύξηση των σχηματιζόμενων διασυνδέσεων συντελεί στη συνοχή της μνήμης.

Η εργασία των Φρόυντ, Γιούνγκ και Χάρτμαν σχημάτισαν τις βάσεις για τις τεχνικές τις οποίες εφαρμόζουν σήμερα πολλοί ψυχοερευνητές και ψυχαναλυτές, όταν βοηθούν ασθενείς να θέσουν υπό έλεγχο το στρες που τους διακατέχει: ένα μεγάλο μέρος της θεραπείας αφορά το θέμα της βελτίωσης του ύπνου. Αν εξερευνήσουμε τα μηνύματα που στέλνει το ασυνείδητο, όπως αυτά εκφράζονται στα όνειρα, μπορούμε να μάθουμε πολλά για τον εαυτό μας, πράγμα που θα μας καταστήσει ικανούς να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα της ζωής τα οποία μας φέρνουν αϋπνία. Μέσω αυτής της τεχνικής πολλοί άνθρωποι κατάφεραν να μεταφέρουν στην πραγματική τους ζωή αυτά που συνέβαιναν σε μερικά όνειρά τους και έτσι να βρουν λύσεις που, ουσιαστικά, προέρχονταν από το ασυνείδητό τους.

Οι νευροβιολογικές θεωρίες

Μετά το 1960 το όνειρο, για την επιστήμη, παύει να θεωρείται ένα φαινόμενο καθαρά υποκειμενικό, προνόμιο μόνο των ανθρώπων, και γίνεται ένα φαινόμενο φυσιολογικό, οι ηλεκτροφυσιολογικές εκδηλώσεις του οποίου μπορούν να καταγραφούν και να παρατηρηθούν και στα ζώα, όπως το είχε ήδη υποθέσει ο Αριστοτέλης. Οι λειτουργίες του ονείρου αρχίζουν, ως αντικείμενο έρευνας, να εγκαταλείπουν σιγά-σιγά το χώρο της ψυχανάλυσης, για να κερδίσουν χώρο στα εργαστήρια της νευροβιολογίας. Αυτό που βοήθησε πάρα πολύ τους επιστήμονες και προώθησε την έρευνα για τη φύση 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,

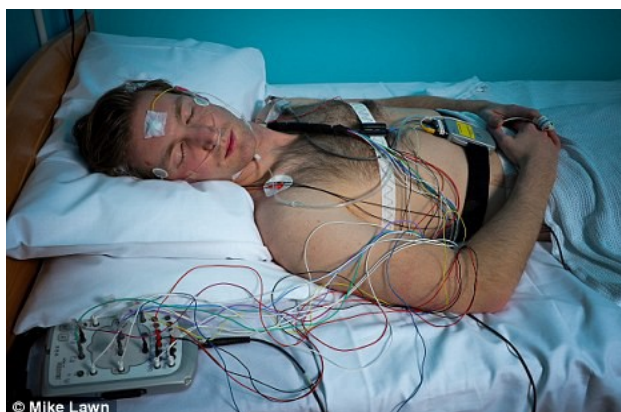
αυτή κατέρρευσε, αφού διαπιστώθηκε ότι στην πραγματικότητα ονειρευόμαστε συνεχώς είτε βρισκόμαστε σε ύπνο REM, είτε σε ύπνο NONREM, αλλά δεν θυμόμαστε όλοι εξίσου καλά τα όνειρά μας όταν ξυπνάμε από διαφορετικά στάδια του ύπνου. Μόνο που τα όνειρα σε ύπνο NREM έχουν μικρή χρονική διάρκεια, είναι βαρετά, λιγότερο περιεκτικά και είναι περισσότερο αναπαραστάσεις πραγμάτων που μας απασχολούν ή μοιάζουν με 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: συνήθως είναι αυτές που σχετίζονται με την όραση και τα συναισθήματα. Οι περιοχές που παραμένουν «σιωπηλές» είναι εκείνες που 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. Η εξαίρεση σε αυτό είναι γνωστή ως συνειδητό όνειρο, κατά το οποίο το άτομο συνειδητοποιεί ότι ονειρεύεται και συχνά είναι σε θέση να αλλάξει το ονειρικό περιβάλλον και να ασκήσει έλεγχο σε διάφορες πτυχές του ονειρικού περιεχομένου.



Σήμερα δεν υπάρχει ξεκάθαρη εικόνα των αιτιών που παράγουν τα όνειρα καθώς και της διαδικασίας δημιουργίας και επιλογής των εικόνων που προβάλλονται σε αυτά. Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι τα όνειρα είναι απαραίτητα για την ψυχολογική μας ευεξία. Όταν το 1953 ο Ναθάνιελ Κλήτμαν και ο Γιουτζίν Ασερίνσι ανακάλυψαν τον ύπνο REM, οι περισσότεροι ερευνητές του ύπνου σκέφτηκαν ότι βρήκαν επιτέλους την αποφασιστική πύλη εισόδου στον κόσμο των ονείρων. Περίμεναν, λοιπόν, τους εθελοντές τους να κοιμηθούν μέχρις ότου αρχίσουν να κουνιούνται με ταχύτητα τα μάτια τους και να αναστατώνεται το ηλεκτροεγκεφαλογράφημά (ΗΕΓ) τους. Περίμεναν λίγο ακόμη και τους ξυπνούσαν. Με τον τρόπο αυτό πετύχαιναν, τρεις στις τέσσερις φορές, αυτό που μέχρι τότε πολύ σπάνια κατόρθωναν: να ξυπνήσουν κάποιον την ώρα που ονειρεύεται. Αν μας ξυπνήσουν κατά τη διάρκεια της φάσης REM του κύκλου του ύπνου μας, συνήθως είμαστε ικανοί να θυμηθούμε το όνειρο που βλέπαμε, όταν μας διέκοψαν. Το όνειρο όμως

δεν παραμένει για πολύ στη μνήμη μας. Αυτό σημαίνει πως, όσο περισσότερος χρόνος περάσει ανάμεσα στο τέλος του ύπνου REM και την ώρα που ξυπνάμε, τόσο δυσκολότερο είναι να θυμηθούμε τα όνειρά μας. Από το στοιχείο αυτό ξεκίνησε η μόδα έρευνας των ονείρων και μέχρι τη δεκαετία του 1990 ερευνητές από όλο τον κόσμο, στα πλαίσια των πειραμάτων αφύπνισης, άκουγαν με προσήλωση και κατέγραφαν με ακρίβεια τις διάφορες όψεις των ονείρων, από τις περιγραφές των εθελοντών. Μεταξύ άλλων ανέλυσαν πόσο συχνά επέστρεφαν τα γεγονότα της ημέρας στα όνειρα, πόσο παράξενες ήταν οι ιστορίες των ονείρων και κατά πόσο ήταν εφικτό να επηρεαστεί από εξωτερικούς παράγοντες το περιεχόμενο των ονείρων. Εντυπωσιακή ήταν η παρατήρηση ότι στα περισσότερα όνειρα υπήρχε κάποια αποτυχία, ήττα ή δυστυχία και επικρατούσαν τα αισθήματα φόβου ή άγχους. Με άλλα λόγια, βλέπουμε πολύ περισσότερο δυσάρεστα όνειρα παρά ευχάριστα.

Η Inge Strauch, ερευνήτρια ονείρων στο πανεπιστήμιο της Ζυρίχης, από το 1979 έως το 1999 συνέλεξε 3000 περιγραφές ονείρων. Παρόμοιες συλλογές έχουν γίνει και από άλλους ερευνητές. Μια από τις σημαντικότερες ανακαλύψεις των ερευνητών των ονείρων ήταν ότι τα ανθρώπινα όνειρα τροφοδοτούνται από τα λεγόμενα «απομεινάρια της ημέρας». Η Στράουχ γράφει ότι οι εθελοντές που συμμετείχαν στις έρευνες του εργαστηρίου ύπνου ανέφεραν σε κάθε δεύτερο ή τρίτο τους όνειρο κάποια πληροφορία για το πείραμα, π.χ. πως είχαν καλωδιωθεί από τους ερευνητές. Στον κόσμο των ονείρων μας, δηλαδή, είμαστε, συνήθως, σε κίνηση και στα περισσότερα όνειρά μας βρισκόμαστε



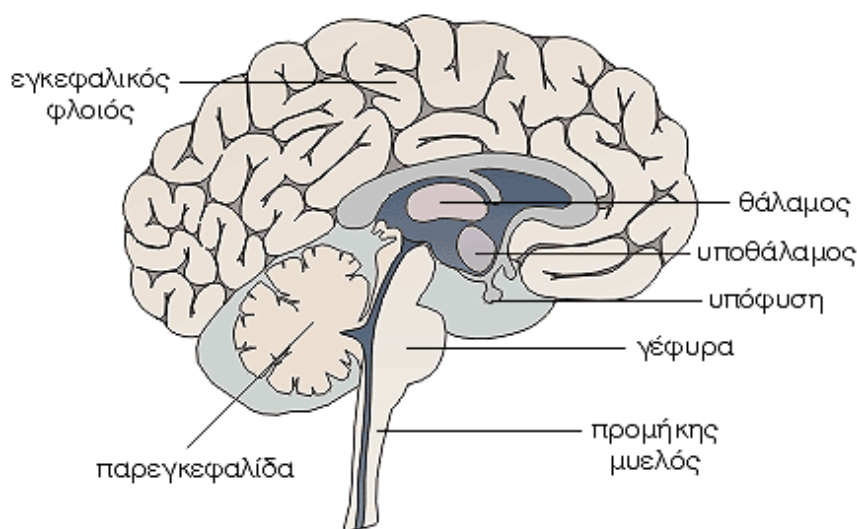
σε ανοιχτούς, παρά σε κλειστούς χώρους. Τα γεγονότα διαδραματίζονται κυρίως σε άγνωστο περιβάλλον, συχνά το τοπίο είναι ιδιόμορφο και δεν το έχουμε ξαναδεί ποτέ, ωστόσο αυτό δεν μας ενοχλεί καθόλου. Στα όνειρά μας συναντάμε συνηθέστερα φίλους και γνωστούς παρά συγγενείς. Συχνά κάνουν την εμφάνισή τους άγνωστοι, σχηματικοί άνθρωποι. Τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα στα όνειρά μας είναι η χαρά, ο θυμός και η αγωνία. Πολλές φορές δείχνουμε μεγάλο ενδιαφέρον και μπορεί να είμαστε πολύ αγχωμένοι. Το σεξ φαίνεται να παίζει πολύ μικρότερο ρόλο στα όνειρα, (εκτός και αν οι εθελοντές πειραμάτων αφύπνισης απέκρυσαν τα σεξουαλικά τους όνειρα). Περίπου τα μισά όνειρα δεν περιέχουν κανενός είδους παράξενο στοιχείο και μόνο ένα στα πενήντα είναι γεμάτο παραδοξότητες. Αυτό δεν σημαίνει ότι η πλειοψηφία των ονείρων είναι «ορθολογική». Ο Μισέλ Ζουβέ αναφέρει, στο βιβλίο του *Ο ύπνος και το όνειρο*, τα αποτελέσματα

μιας έρευνας με εθελοντές που ταξίδεψαν σε άλλη χώρα. Αυτό που παρατήρησαν οι ερευνητές ήταν ότι χρειαζόταν 7-8 ημέρες για να ενσωματωθεί το σκηνικό του ταξιδιού στα όνειρα των εθελοντών. Έτσι για τις πρώτες 7-8 ημέρες το όνειρο περιελάμβανε τον ονειρευόμενο και άλλα πρόσωπα, τα οποία ήταν άγνωστα ή γνωστά του από το προηγούμενο περιβάλλον του και το σκηνικό εντοπισμένο στο πριν από το ταξίδι οικείο περιβάλλον. Από την έβδομη ημέρα όμως και μετά άρχισαν να εμφανίζονται στις ονειρικές αναμνήσεις, με σταδιακά αυξανόμενη συχνότητα, στοιχεία από το σκηνικό της χώρας που είχε επισκεφτεί. Οι ονειρικές αναμνήσεις, που σχετίζονταν με τις χώρες επίσκεψης, συνέχισαν να εμφανίζονται κάθε νύχτα για 7-8 ημέρες.

Οι Αμερικανοί **G. William Domhoff** και **Katrin Meyer Goms**, μαζί με τον Γερμανό **Michael Srentl**, παρουσιάζοντας τα αποτελέσματα μιας έρευνας σε διάφορες περιοχές του πλανήτη κατέληξαν στο εξής συμπέρασμα: παρά τις μεγάλες αποστάσεις και τις τεράστιες πολιτισμικές διαφορές, οι άνθρωποι, παντού στη Γη, μοιράζονταν τα ίδια όνειρα.

Με την πρόοδο της νευροβιολογίας άρχισαν να τίθενται διάφορα ερωτήματα, λόγου χάριν, «Γιατί κινούνται μόνο τα μάτια κατά τη διάρκεια του ύπνου REM;» «Γιατί αυτός που βλέπει όνειρο δεν στρέφει και το κεφάλι του;» «Γιατί δεν τινάζονται τα πόδια μας, όταν ονειρευόμαστε ότι τρέχουμε να ξεφύγουμε από κάπου;». Η απάντηση που έδωσε σε αυτά ο Γάλλος νευροφυσιολόγος **Michel Jouvet** είναι ότι ο εγκέφαλος μας προστατεύει από τα όνειρά μας. Ο Ζουβέ είχε ανακαλύψει το 1959 στη βάση του εγκεφάλου των γατών το κέντρο του ύπνου REM, το οποίο παραλύει το σώμα και ενεργοποιεί τον εγκέφαλο. Τα πειράματα του Ζουβέ, όπως και πολλές άλλες μελέτες της έρευνας του ύπνου, κατέληξαν σε τέτοιου είδους καταπληκτικά αποτελέσματα, τα οποία σφραγίζουν ακόμα και σήμερα όσα γνωρίζουμε για τον ύπνο και τα όνειρα. (Αυτού του είδους τα πειράματα, ωστόσο,

εγείρουν ερωτήματα σχετικά με την ηθική νομιμοποίηση των πειραμάτων σε ζώα). Ο Ζουβέ διαχώρισε με μια στοχευμένη χειρουργική επέμβαση εκείνες τις απολήξεις των νευρικών κυττάρων



στη γέφυρα του εγκεφάλου των ζώων, οι οποίες μεταβιβάζουν τα κατασταλτικά σήματα στο σώμα. Καθώς, λοιπόν, μετά την επέμβαση, οι μύες των γατών δεν μπορούσαν να λάβουν πια σήματα παράλυσης, οι γάτες θύμιζαν οτιδήποτε άλλο εκτός από τα συνηθισμένα ήσυχα ζώα που κοιμούνται.

Μόλις τις καταλάμβανε ο ύπνος REM άνοιγαν τα μάτια τους και τα στρέφανε δεξιά και αριστερά, τινάζονταν επάνω, έτρεχαν πέρα-δώθε αναστατωμένες, κυνηγούσαν αθέατα ποντίκια, τσιτωνόταν το τρίχωμά τους, κύρτωναν τη ράχη αγριεμένες και φοβέριζαν ανύπαρκτους αντιπάλους. Λίγο αργότερα αποσύρονταν σε μια γωνιά του κλουβιού, δείχνοντας τα δόντια τους χωρίς εμφανή αιτία, σαν να φοβόντουσαν κάτι. Άλλοτε πάλι ανίχνευαν με τη μύτη ψάχνοντας στο χώρο τους κάποια κρυφά ίχνη. Συνολικά μπορεί να πει κανείς ότι εμφάνιζαν μια ενστικτώδη, συναισθηματική, συμπεριφορά σε συνδυασμό με αυτοματοποιημένες κινήσεις. Όλες οι προσπάθειες να αποπροσανατολίσουν τα ζώα που εμφανώς κοιμόντουσαν απέτυχαν. Ήταν, λοιπόν, ξεκάθαρο ότι η φύση «αναγκάστηκε» να επινοήσει το κόλπο με την παράλυση, γιατί χωρίς αμφιβολία είναι επικίνδυνο κάποιος να κοιμάται και το σώμα του να βρίσκεται σε πλήρη δραστηριότητα. Το συμπέρασμα του Ζουβέ ήταν ότι αυτή η παράξενη κατάσταση εξυπηρετεί την εξάσκηση του συντονισμού των ενστικτωδών κινήσεων, έτσι ώστε ο εγκέφαλος να μπορεί να ανακαλεί κατά τη διάρκεια της ημέρας με ταχύτητα και ακρίβεια από το υποσυνείδητο αυτές τις κινήσεις, εφόσον πραγματικά τις χρειαστεί.

Η θεωρία αυτή αναβιώνει σήμερα αφού τα πειράματα επιβεβαιώνουν το ρόλο του ύπνου REM στην παγίωση της μνήμης (Θεωρία για τη μνημονική λειτουργία του παράδοξου ύπνου-του ύπνου REM). Η βασική θεωρία που αποδέχονται σήμερα οι νευροβιολόγοι είναι ότι η λειτουργία των ονείρων είναι η επεξεργασία πληροφοριών (περιλαμβάνοντας και 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.

Παρεμπιπτόντως υπάρχει στον άνθρωπο μια πολύ σπάνια και φριχτή ασθένεια, η οποία συγκαταλέγεται στις παραϋπνίες, και θυμίζει την εικόνα εκείνων των εγχειρισμένων γατών. Ονομάζεται «Διαταραχή συμπεριφοράς σχετιζόμενη με τον ύπνο REM» και είναι συνήθως ένα πρώιμο σύμπτωμα της νόσου του Πάρκινσον. Στην ασθένεια αυτή η προστατευτική παράλυση σταματάει να λειτουργεί ολοένα και περισσότερο, επειδή σε προχωρημένη ηλικία τα κρίσιμα νευρικά κύτταρα στη γέφυρα του εγκεφάλου εκφυλίζονται. Τα θύματα είναι συνήθως άνω των 50 ετών και 9 στις 10 περιπτώσεις άνδρες. Σε κατάσταση εγρήγορσης, αλλά και στον ύπνο NREM είναι εντελώς κανονικοί, φιλήσυχοι, ήρεμοι και φιλικοί άνθρωποι, Μόλις, όμως, εισέλθουν στον ύπνο REM μεταμορφώνονται συχνά σε «τέρατα». Στην ελαφρά μορφή της πάθησης τα πράγματα είναι απλά. Στην ακραία εκδοχή, ωστόσο, σηκώνονται από το κρεβάτι, βρίζουν, τρέχουν, κλωτσάνε πόρτες, χτυπάνε τους συντρόφους τους, κόβονται ή προκαλούν κατάγματα στους εαυτούς τους. Η ασθένεια

αυτή αποκάλυψε στους επιστήμονες τα περιεχόμενα των ανθρώπινων ονείρων χωρίς να πρέπει να ξυπνήσουν οι κοιμώμενοι να τα διηγηθούν.

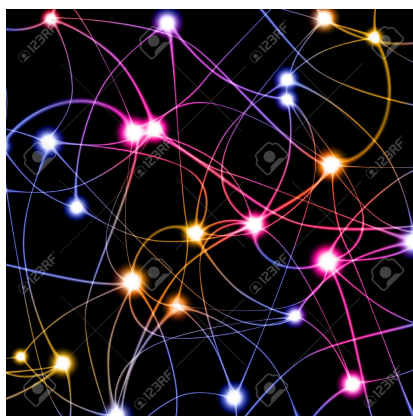
Ο Ζουβέ το 1999 υπέθεσε ότι το στάδιο του ύπνου REM φροντίζει για τη διατήρηση της προσωπικότητας του ατόμου, αλλά και για την τροποποίησή της με βάση τις νέες εμπειρίες, ώστε να προσαρμόζεται περισσότερο αποτελεσματικά στο περιβάλλον. Αποτελεί, δηλαδή, μια διαδικασία κατά την οποία, κάθε νύχτα, τροποποιούνται αντιλήψεις, ενισχύονται συμπεριφορές και διαγράφονται βιώματα, πράγματα για τα οποία η συνείδηση και η λογική μας δεν ρωτήθηκαν ποτέ. Κατά τη διαδικασία αυτή επέρχεται και μια «σύγκρουση» μεταξύ των υπό επεξεργασία ερεθισμάτων και του γενετικά προγραμματισμένου μέρους της προσωπικότητάς μας. Εφόσον τα ερεθίσματα συμφωνούν με τα ήδη εδραιωμένα πρότυπα ιδιοσυγκρασίας και συμπεριφοράς, αυτά ενδυναμώνονται και αφομοιώνονται. Αν πάλι δεν συμφωνούν, αποδυναμώνονται ή διαγράφονται. Τα όνειρα, δηλαδή, δρουν σαν «φρουρός» της προσωπικότητας και της ατομικότητάς μας, υποβοηθώντας συγχρόνως και την επιλεκτική μάθηση.

Μια καινούργια θεωρία που επεκτείνει την προηγούμενη είναι η λεγόμενη «εύρεση νοήματος» μέσω της επεξεργασίας των πληροφοριών. Πολλές φορές πρέπει να πάρουμε δύσκολες αποφάσεις ή επιλογές και όσο να σκεφτούμε λογικά δεν μπορούμε να δώσουμε απάντηση. Αφού όμως κοιμηθούμε, παρόλο που δεν θα δεχθούμε καμία καινούργια πληροφορία, θα έχουμε την απάντηση. Είναι πολύ πιθανό, λοιπόν, όταν ονειρευόμαστε να ενεργοποιείται μια διαδικασία επιλογής λύσεων. Στη διάρκεια των ονείρων μας ο εγκέφαλος δοκιμάζει κάποια φανταστικά σενάρια ελέγχοντας πώς αντιδρούμε συναισθηματικά σε αυτά, χωρίς τη μεσολάβηση της λογικής.

Ο ψυχίατρος **Robert Stickgold** του Harvard Medical School έχει και πειραματικές αποδείξεις ότι ο REM ύπνος προωθεί την δημιουργική σκέψη αφήνοντας μας να συνθέσουμε ιδέες κι έννοιες πολύ διαφορετικές μεταξύ τους, τις οποίες δεν θα μπορούσαμε να συνδέσουμε ποτέ σε κατάσταση εγρήγορσης. Συνήθως όταν είμαστε ξύπνιοι και κάποιος μας λέει μια λέξη, αυτόματα προσπαθούμε να βρούμε όλες τις σχετικές λέξεις και να δημιουργήσουμε κάποιο συνειρμό. Στον REM ύπνο συμβαίνει το αντίθετο. «Ο εγκέφαλος προσπαθεί να αγνοήσει τους προφανείς συσχετισμούς και να συσχετίσει όσο πιο τρελά, αναπάντεχα και παράξενα πράγματα γίνεται» λέει ο Stickgold. «Θέλει οπωσδήποτε (ο εγκέφαλός μας) να ενεργοποιήσει κάθε αδύναμο, μη προφανή, αλλά ενδεχομένως πολύ χρήσιμο σύνδεσμο.» Αυτό είναι που μας επιτρέπει να βγάζουμε νόημα από πολύπλοκες πληροφορίες. Μπορεί μάλιστα αυτή να είναι και η πηγή της δημιουργικότητάς μας.

Οι Αμερικανοί ερευνητές του Χάρβαρντ **Allan Hobson** και **Robert McCarley** πρότειναν τη λεγόμενη «Υπόθεση ενεργοποίησης-σύνθεσης» (1977), μια βιολογική εξήγηση του μηχανισμού των ονείρων, σύμφωνα με την οποία τα όνειρα είναι αποτέλεσμα χημικών αντιδράσεων στον εγκέφαλο κατά το στάδιο του ύπνου REM. Οι αντιδράσεις αυτές οδηγούν σε διέγερση διάφορα μέρη του εγκεφάλου παράγοντας τυχαίες εικόνες, τις οποίες η συνείδηση συνδέει κατά τρόπον ώστε να δημιουργηθεί μια ιστορία που να έχει κάποια, όσο το δυνατόν, λογική αλληλουχία. Όταν οι

συγκεκριμένοι ερευνητές παρουσίασαν αυτό το μοντέλο, το πρότειναν σε αντίθεση με την ψυχαναλυτική οπτική, σύμφωνα με την οποία επεξεργαζόμαστε στα όνειρά μας βιώματα από τον πραγματικό κόσμο. Αντέτειναν ότι η διέγερση του εγκεφάλου που κοιμάται συμβαίνει τυχαία και δεν έχει σχέση με τα «απομεινάρια της ημέρας» και τις παιδικές αναμνήσεις, όπως υποστήριξε ο Φρόυντ. Έκτοτε όμως τροποποίησαν κάπως τη θεωρία τους και συμπλήρωσαν ότι, ακόμα και αν η διέγερση του εγκεφάλου που κοιμάται έχει συμπτωματική αφετηρία, πιθανότατα εξαπλώνεται πάνω σε υφιστάμενα από καιρό νευρωνικά δίκτυα ή σε συνάψεις νευρώνων, οι οποίες είχαν σχηματιστεί σε κατάσταση εγρήγορσης τις τελευταίες ημέρες και παγιώνονται τη στιγμή της ονειρικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τα όνειρα μας οδηγούν σαφώς σε συμπεράσματα



σχετικά με το ποια συμβάντα των προηγούμενων ημερών ήταν σημαντικά για μας και ποιες αναμνήσεις είναι θαμμένες βαθιά στον εγκέφαλό μας. Στα όνειρά μας δεν αντικαθρεφτίζονται ουσιαστικά ποτέ ολόκληρες αναμνήσεις στις οποίες είναι αποθηκευμένη η αλληλουχία των γεγονότων. Όταν ο εγκέφαλός μας εργάζεται κατά τον ύπνο, «φωτίζει» κατά κανόνα μεμονωμένες και ουσιαστικά ασύνδετες σκηνές και εικόνες, στις οποίες δίνουμε νόημα εκ των υστέρων. Η παραδοξότητα των ονείρων είναι, δηλαδή, στην πραγματικότητα μια συνέπεια της συμπτωματικής διασταύρωσης ονειρικών περιεχομένων-είναι αυτό που ο Φρόυντ αποκαλούσε παραμόρφωση του ονείρου. Ο Φρόυντ ήταν πεπεισμένος ότι, μέσω ανάλυσης περιέργων συμβάντων που παρουσιάζονται στα όνειρά μας, μπορούσε να ανακαλύψει πράγματα που έχουμε απωθήσει κατά τη διάρκεια της ημέρας- πράγμα που μάλλον δεν είναι εφικτό. Η θεωρία αυτή διατηρεί μέχρι σήμερα κάποια ισχύ, αλλά δεν έχει μεγάλη αποδοχή.

Ο νευρολόγος **Claudio Bassetti** πιστεύει ότι όλο και κάτι έχει να μάθει κάποιος για ένα άτομο, αν ακούσει προσεκτικά τα όνειρα που αυτό βλέπει και ότι τα όνειρα δεν είναι «απορρίμματα», αλλά δημιουργούνται από τις αναμνήσεις και τα βιώματα. Αν, λοιπόν, λέει, είναι ανάγκη να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή στα όνειρά μας, τότε να το κάνουμε λιγότερο αλλόκοτα από ό,τι το έκανε ο Φρόυντ. Θα πρέπει να τα δούμε σαν ένα ευπρόσδεκτο παράθυρο στον κόσμο του σχηματισμού της μνήμης μας, ως ένδειξη για το τι κάνει ο εγκέφαλος που κοιμάται και ως ταξίδι ανακαλύψεων, το οποίο ίσως να μας προσφέρει μια νέα ματιά στην προσωπικότητά μας.

Οι **Crick** (βραβείο Nobel για την ανακάλυψη της δομής του DNA) και **Mitchison** (1983) υποστήριξαν την υπόθεση ότι ο ρόλος του ύπνου REM (παράδοξου ύπνου) είναι η συμμετοχή του στις διαδικασίες της *λήθης και της απομάθησης*. Με λίγα λόγια ονειρευόμαστε για να ξεχάσουμε. Η υπόθεση είναι μια σύγχρονη μεταμόρφωση της θεωρίας του **Robert** (1886) με τον μανδύα του νευρωνικού δικτύου και της πληροφορικής. Ο Robert ήταν ο πρώτος που πρότεινε μια θεωρία για τη λειτουργία του ονείρου. Το όνειρο, υποστήριξε, είναι η διαγραφή σκέψεων που καταπνίγονται εν τη γενέσει τους. Ο άνθρωπος που θα του στερήσουμε τη δυνατότητα να ονειρεύεται θα τρελαινόταν ύστερα από κάποιο χρονικό διάστημα, διότι μεγάλες ποσότητες ημιτελών, αδιαμόρφωτων σκέψεων και επιφανειακών εντυπώσεων θα συσσωρευόταν στον εγκέφαλο και θα έπνιγε το σύνολο των ολοκληρωμένων σκέψεων που θα μπορούσε να διατηρήσει στη μνήμη. Κατ' αναλογία, σύμφωνα με τους Crick και Mitchison, το όνειρο είναι μια διαδικασία κάθαρσης, κατά την οποία ο εγκέφαλος που λειτουργεί σαν κλειστό κύκλωμα, μπορεί να απελευθερώνεται από όλα τα παράσιτα, δημιουργώντας νέα κυκλώματα πληροφοριών. Ουσιαστικά, δηλαδή, το όνειρο είναι ένας μηχανισμός αντίστροφης μάθησης. Έθεσαν μάλιστα, οι εν λόγω επιστήμονες, ως όρο για την επαλήθευση της θεωρίας τους την αναζήτηση της χημικής σύστασης των ουσιών που ευθύνονται για την απομάθηση, αλλιώς, αν αυτές δεν εντοπιστούν, η θεωρία τους θα έπρεπε να θεωρηθεί ως απλή νοητική κατασκευή.

Ο Λονδρέζος ερευνητής του εγκεφάλου, νευροχειρουργός και ψυχαναλυτής, **Mark Solms** θεώρησε ότι τα αποφασιστικά ονειρικά κέντρα βρίσκονται στον φλοιό του εγκεφάλου και, ακόμα, ότι η ονειρική δραστηριότητα και ο ύπνος REM ελέγχονται από διαφορετικούς μηχανισμούς του εγκεφάλου. Το ονειρικό σύστημα, όπως και το υπνικό και διεγερτικό σύστημα, συναπαρτίζεται πιθανότατα, από ένα δίκτυο πολλών ομάδων νευρώνων που φτάνουν στον διάμεσο εγκέφαλο. Ο Σολμς θεμελιώνει τη θεωρία του στηριζόμενος στα εξής στοιχεία:

- Ονειρευόμαστε και κατά τον ύπνο REM και κατά τον NREM ύπνο (ελαφρύ και βαθύ).
- Οι άνθρωποι ονειρεύονται ακόμα και όταν έχουν κατεστραμμένο κέντρο REM.
- Υπάρχουν άνθρωποι που κατά τον ύπνο έχουν εντελώς φυσιολογικά επεισόδια ύπνου REM, αλλά ονειρεύονται ελάχιστα εξαιτίας κάποιας βλάβης στον πρόσθιο φλοιό, όπου πιθανολογείται ότι βρίσκεται μέρος των ονειρικών κέντρων.
- Μπορούμε να προκαλέσουμε όνειρα, εφόσον ερεθίσουμε στοχευμένα ειδικές περιοχές του εγκεφαλικού φλοιού.

Δεκάδες άλλες υποθέσεις και θεωρίες έχουν προταθεί, οι οποίες βρίσκονται συνήθως μεταξύ των όσων προηγουμένως παρουσιάστηκαν. Η προσφορά όλων των θεωριών συνοψίζεται σε αυτό που γράφει ο Μισέλ Ζουβέ στο βιβλίο του *Ο ύπνος και το όνειρο* για τη δική του θεωρία: «*Η προσφορά της δεν είναι άλλη από το να μεταφράζει την απέραντη περιέργεια που έχει ένας εγκέφαλος σε εγρήγορση γι' αυτόν που ονειρεύεται*». Καταλήγει, προφητικά, στο τέλος του epilόγου στο ίδιο βιβλίο: «*Η επόμενη γενιά, μέσα στο δικό της σκοτάδι, θα εκπλαγεί από τη δική μας τυφλότητα*».

Τα παιδικά και εφηβικά όνειρα

Σύμφωνα με τον **Freud** (1900), τα όνειρα των παιδιών ανήκουν στην κατηγορία των ονείρων που έχουν νόημα και ταυτόχρονα 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 προς λύσιν. 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, καθώς μάλιστα δείχνουν την επιθυμία ως ήδη εκπληρωμένη και την παρουσιάζουν ως αληθινή και παρούσα. Τα παιδικά όνειρα αποκαλύπτουν τη συνάρτησή τους με τα βιώματα της ημέρας και το υλικό της παρουσίας του ονείρου περιέχει ως επί το πλείστον περιστατικά και οπτικές εικόνες, συνήθως, αισθητήριες. Μετά το 1920, ωστόσο, ο ψυχαναλυτής θεωρεί ότι-εκτός από τα όνειρα εκπλήρωση της επιθυμίας-υπάρχουν και τα 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.



Νευρογνωστικές θεωρίες

Το περιεχόμενο και η μορφή των ονείρων που βλέπει ένα άτομο αντανakλά 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 παιδί θεωρητικά έχει όλο τον βιολογικό εξοπλισμό για να μπορεί να ονειρευτεί από την ηλικία των 30 εβδομάδων, ενώ είναι ακόμα έμβρυο, γιατί ήδη έχει αναπτυχθεί ο ύπνος REM. (Βέβαια, ποτέ δεν θα μάθουμε τι βλέπει στα όνειρά του ένα έμβρυο!). Ως νεογέννητο και βρέφος έχει 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. Η πλήρης ανάπτυξη του ονείρου συμβαίνει μετά την ηλικία των 7 χρονών. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η ωρίμαση του κεντρικού νευρικού συστήματος (στη συγκεκριμένη περίπτωση η μυελίνωση των βρεγματικών λοβών), 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. Από τότε, βέβαια, αρχίζει να υπάρχει και συσχέτιση των λεκτικών ικανοτήτων με την έκταση και αφήγηση των ονείρων. 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 κορίτσια βλέπουν διασκεδαστικούς διαλόγους με τις φίλες τους. 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-περίπου στα 7 χρόνια 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 επισυμβαίνουν 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].

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]. Τα περίπλοκα όνειρα είναι αποτέλεσμα περίπλοκης σκέψης. 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.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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.