

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**



**LUCID DREAMING: ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΟΥ
ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΥ ΟΝΕΙΡΟΥ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΗΣ
ΜΗΤΡΟΛΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ
ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 2201**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΟΦΙΑ ΤΡΙΛΙΒΑ
ΡΕΘΥΜΝΟ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2010-2011**

Πρόλογος.....	3
1. Ορόλος των ονείρων στην ψυχοθεραπεία	
α) Ιστορική αναδρομή.....	4
β) Σύγχρονες προσεγγίσεις.....	6
2. Τί είναι το συνειδητό όνειρο;	
α) Οριμός και ιστορία.....	16
β) Τεχνικές μάθησης.....	19
γ) Ψυχοφυσιολογικό υπόβαθρο του συνειδητού ονείρου.....	25
δ) Τεκμήρια και μετρησιμότητα.....	27
ε) Η σημασία του συνειδητού ονείρου σε μη-δυτικές κοινωνίες.....	28
3. Η χρησιμότητα του συνειδητού ονείρου στον τομέα της ψυχικής υγείας	
α) Εφιάλτες.....	32
β) Μετατραυματικό στρες PTSD.....	36
γ) Αυτοπεποίθηση.....	37
δ) Βελτίωση της ποιότητας ζωής.....	38
ε) Άγχος απόδοσης.....	41
στ) Φοβίες.....	42
ζ) Μια περίπτωση της Οριακής Διαταραχής της Προσωπικότητας.....	43
4. Θεωρίες για τους πιθανούς κινδύνους που αφορούν τα συνειδητά όνειρα.....	45
Συμπέρασμα.....	48
Βιβλιογραφία.....	49

Πρόλογος

Γύρω στις 200 000 ώρες κοιμάται ο άνθρωπος στη ζωή του, δηλαδή σχεδόν 20-25 χρόνια. Από τη στιγμή που οι επιστήμονες άρχισαν να μελετούν το «φαινόμενο» του ύπνου REM, γνωρίζουμε ότι όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται, ακόμα και αν δεν το θυμούνται κάθε φορά. Επίσης είναι γνωστό ότι εκείνες οι φάσεις παράδοξου ύπνου εμφανίζονται περίπου 5 φορές κάθε νύχτα, όπως και οι διάρκειά τους. Οπότε είναι εύκολο να υπολογιστεί πόσο χρόνο της ζωής του περνάει ο άνθρωπος ονειρεύοντας: 4 χρόνια! Το γεγονός λοιπόν ότι καταλαμβάνει ένα αξιόλογο ποσοτικά μέρος της ζωής μας δείχνει τη σημασία που θα έπρεπε να του δοθεί. Το μεγαλύτερο ποσοστό παρόλ' αυτά δεν δίνει την ανάλογη σημασία σε αυτόν τον ακραίο, παράξενο, ξένο και διεγερτικό κόσμο. Ένας λόγος είναι ότι απλά δεν τον θυμούνται. Τι θα γινόταν όμως εάν θυμόμασταν κάθε όνειρο; ας πάμε όμως ένα επίπεδο παραπάνω: εάν ήταν εφικτό να γίνουμε οι ίδιοι οι συγγραφείς και σκηνοθέτες των ονείρων μας.

Τα συνειδητά όνειρα ή «lucid dreams» είναι όνειρα κατά τα οποία γνωρίζει κάποιος ότι ονειρεύεται, δηλαδή έχει επίγνωση της κατάστασης που βρίσκεται. Μπορεί να ελέγξει τα γεγονότα και την πορεία του ονείρου με όποιον τρόπο επιθυμεί.

Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να ονειρεύονται συνειδητά. Σημαντικό είναι ότι η ικανότητα αυτή προσφέρει μια δυνατότητα βελτίωσης της ποιότητας ζωής, εξερεύνησης των ονείρων και της συνείδησης, εκμάθησης και εξάσκησης συμπεριφορών και ικανοτήτων.

Στην παρούσα εργασία θα γίνει μια προσπάθεια εξήγησης του φαινομένου, ανάδειξης στοιχείων απόδειξης της ύπαρξης του συνειδητού ονείρου ως φαινόμενο, της πρακτικής εφαρμογής του στον τομέα της ψυχικής υγείας και παρουσιάσής του ως μέσο προσωπικής ανάπτυξης των ανθρώπων. Επίσης θα αναφερθούν ιστορικά στοιχεία για τη χρήση των ονείρων ως τεχνική ψυχοθεραπείας, τεχνικές με τις οποίες κάποιος μπορεί να μάθει να ονειρεύεται συνειδητά και οι πιθανοί κίνδυνοι που μπορεί να κρύβει το συνειδητό ονείρεμα.

Ο Φρόνιτ άλλωστε υποστήριξε ότι τα όνειρα αποτελούν την Via Regia, το βασιλικό μονοπάτι προς το ασυνείδητο.

1. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

α) Ιστορική αναδρομή

β) Σύγχρονες προσεγγίσεις

α) Ιστορική αναδρομή

Η θεραπεία με όνειρα είναι μια εμπειρική μορφή θεραπείας στον τομέα της ψυχικής υγείας, η οποία χρησιμοποιείται είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με ψυχοθεραπεία ή ψυχανάλυση. Η ανάλυση των ονείρων χρησιμοποιείται ήδη από την αρχαιότητα. Η ονειροθεραπεία είναι ένας τρόπος χρήσης των ονείρων κυρίως για την ανάπτυξη ή τη βελτίωση της αυτογνωσίας και την καλύτερη κατανόηση των ανθρώπινων συναισθημάτων, των συμπεριφορών και της προσωπικότητας. Άλλοι θεραπευτές χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή για τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και την αντιμετώπιση συναισθηματικών συγκρούσεων (Encyclopedia of the Neurological Sciences, 2003).

Οι διαφορετικές προσεγγίσεις της «ονειροθεραπείας» προκύπτουν από μία μακρινή ιστορική πορεία διάφορων πολιτιστικών παραδόσεων ανάλυσης ονείρων και διαφοροποιούνται με το πέρασμα του χρόνου και ανάλογα με την κλινική εμπειρία του εκάστοτε θεραπευτή. Τα όνειρα έχουν αποκτήσει μεγάλη σημασία μέσα από την συνεχή αναφορά στην ιστορία των περισσότερων πολιτισμών. (Encyclopedia of the Neurological Sciences, 2003)

Οι πρώτες καταγραφές ονειροκριτικής βρίσκονται περίπου το 2700 π.Χ.. Τα *Ονειροκριτικά* του Αρτεμίδωρου Δαλδιανού ήταν όμως από τα πρώτα κείμενα για τη θεραπεία μέσω των ονείρων.

Τα παραδοσιακά ρεύματα ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες τα οποία αποτελούν τη βάση των σύγχρονων προσεγγίσεων.

1. Παραψυχολογικά και υπερφυσικά φαινόμενα στα όνειρα

Παρ'όλο που κατηγορία της αρχαίας πνευματικής, μελλοντολογικής ή θρησκευτικής παράδοσης ονείρου διαφέρει πολύ από την σημερινή χρήση των ονείρων στη θεραπεία, αξίζει ωστόσο να επισημανθεί για δυο λόγους. Πρώτον, ακόμα υπάρχουν αναφορές ανθρώπων οι οποίοι ισχυρίζονται ότι τέτοιου είδους όνειρα μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές στη ζωή τους. Δεύτερον, κάποια στοιχεία αυτών των προσεγγίσεων βρίσκονται και στις σύγχρονες απόψεις και στάσεις σχετικά με τα όνειρα: αποτελούν φορείς πνευματικότητας, μαντείας και νεκρομαντείας, ή μπορεί να πρόκειται για μηνύματα από το Θεό και τεκμήρια για ταξίδια της ψυχής, ανάλογα με τον τρόπο που ερμηνεύεται από τον κάθε έναν.

2. Πρόδρομοι της θεραπείας μέσω του ονείρου

Τρεις πρόδρομοι της ψυχιατρικά αναγνωρισμένης εφαρμογής της σύγχρονης θεραπείας με όνειρα διακρίνονται ξεκάθαρα. Πρώτον, από πολύ παλιά γιατροί όπως ο Ιπποκράτης (460-360 π.Χ.), ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.) και ο Γαληνός (130-200 μ.Χ) πίστευαν ότι τα όνειρα που αφορούν τη σωματική υγεία και τις αρρώστιες αντανακλούν την πραγματική φυσική κατάσταση του άτομου που ονειρεύεται. Η ονειροθεραπεία χρησιμοποιόταν επιτυχώς, αλλά σπάνια στις διαδεδομένες θεραπείες για ψυχοσωματικές και άλλες ασθένειες, για την διατήρηση της υγείας και στην εγκυμοσύνη. Η δεύτερη παράδοση, αναγνωρισμένη από κάποιες μεγάλες παγκόσμιες θρησκείες, έχει να κάνει με την χρήση των αυθόρμητων ονείρων στην επίλυση προβλημάτων, η οποία αποτελεί και ένα μέρος της σύγχρονης χρήσης της θεραπείας με τα όνειρα. Ο τρίτος προπομπός είναι η ψυχολογική εναισθησία. Οι αρχαίες παραδόσεις ονειροθεραπείας παρουσιάζουν ξεκάθαρα στοιχεία της ψυχαναλυτικής ερμηνείας των ονείρων.

3. Οι σκεπτικιστές

Αντίθετα με την ερμηνευτική παράδοση, οι σκεπτικιστές αντιτίθενται στη άποψη, ότι τα όνειρα μπορούν να έχουν κάποια σημασία και πολύ περισσότερο ότι αυτά μπορούν να αποτελέσουν μέσο θεραπείας. Σκεπτικιστές όπως ο Κικέρωνας (106-43 π.Χ.) και ο Schopenhauer (1788–1860), θεωρούν ότι τα όνειρα ουσιαστικά δεν έχουν κάποιο νόημα και ότι προκαλούνται από κάποιον εσωτερικό μηχανισμό όπως η δυσπεψία ή κάποια φυσιολογική διεργασία του εγκεφάλου.

Αυτές οι τρεις παραδόσεις ερμηνείας ονείρων δεν ήταν καθολικές, αλλά ήταν επικρατούσες, αποδεκτές και πειστικές. Στη διάρκεια των δύο επόμενων χιλιετιών, σχετικές θεωρίες αναπτύσσονταν αν και κάπως ακανόνιστα. Συγγραφείς με μεγάλη επίδραση, όπως ο Πλάτωνας (427–347 π.Χ.) επινόησαν ότι τα όνειρα είναι η εικονογράφιση των κυρίαρχων ψυχικών επιθυμιών και συνηθειών των ανθρώπων. Αυτή η αλληλουχία σκέψεων εξελίχθηκε στην έννοια της ασυνείδητης σκέψης και λογικής η οποία διατηρείται βάση της συνειδητής επίγνωσης στον ύπνο, όσο και στον ξύπνιο (Leibnitz, 1646–1716). Έτσι, μέχρι τον 17^ο αιώνα, στον δυτικό κόσμο η έννοια του ονείρου είχε καθιερωθεί περισσότερο ως ψυχική διεργασία παρά ως μία υπερφυσική μορφή επικοινωνίας. Η έννοια αυτή ήταν μία βασική προϋπόθεση για τη λεγόμενη «ονειροθεραπεία». Στις αρχές του 19^ο αιώνα έκαναν την εμφάνισή τους νέες εξελίξεις στον τομέα της ονειροθεραπείας από το κίνημα του ρομαντισμού οι οποίες αποτελούν την αφετηρία της σύγχρονης ονειροθεραπείας. Η έμφαση και η σημασία που δόθηκε στις αισθήσεις, στις απόψεις, στον συναισθηματικό κόσμο, στον αυτοέλεγχο και στην ενδοσκόπηση του ατόμου, άνοιξε νέους ορίζοντες στην μεταγενέστερη χρήση των ονείρων

ως μέσο εξερεύνησης του εαυτού και της προσωπικής του ανάπτυξης (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003)

β) Σύγχρονες προσεγγίσεις

Υπάρχουν δυο βασικές σύγχρονες θεωρίες ανάλυσης ονείρων: η «ψυχοθεωρητική» (psychotheoretical) και η φαινομενολογική. Και οι δυο θεωρίες διαφέρουν μεταξύ τους σημαντικά σε πολλά σημεία. Οι κύριοι υποστηρικτές της ψυχοθεωρητικής προσέγγισης είναι οι ψυχαναλυτές Freud και Jung και εκείνοι της φαινομενολογικής οι Boss και Perls.

Ψυχοαναλυτική σχολή:

Το έργο *The Interpretation of Dreams* του Sigmund Freud, το οποίο πρωτοεκδόθηκε το 1900, θεωρείται ακόμα βάση

της σύγχρονης ονειροθεραπείας στο δυτικό κόσμο. Ο Freud, ο οποίος ακολούθησε τις εξερευνήσεις του ασυνείδητου του Friedrich Nietzsche (1844–

1900), είχε επηρεαστεί πολύ από την αναδύομενη φιλοσοφική σχολή του λογικού θετικισμού. Η σύγχρονη Φροϊδική κλινική εφαρμογή εστιάζει στη φύση των ονείρων ως μέσο επίλυσης προβλημάτων. Για την ερμηνεία του ονείρου απαιτείται η συνεργασία του αναλυτή και του «ονειρευτή», ώστε να οδηγηθούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ο Carl G. Jung, ο οποίος υπήρξε μαθητής του Freud, προσεγγίζει τα όνειρα ως συμφραζόμενο μιας περίπλοκης μεταψυχολογίας η οποία καθορίζει την αναπτυξιακή φύση της αρσενικής και θηλυκής ψυχής. Η έννοια αυτής της μεταψυχολογίας περιλαμβάνουν ένα συγκεκριμένο είδος ατομικότητας: την ασυνείδητη ενεργητικότητα και ώθηση του κάθε ατόμου να ολοκληρωθεί, ενσωματώνοντας όμως και διαστάσεις της «σκιάς» (του αρνητικού εαυτού), του αντίθετου φύλου, και του «σοφότερου» εαυτού. Έτσι τα όνειρα κάποιες φορές έχουν σκοπό να αντισταθμίσουν μία μονόπλευρη συνειδητή στάση συμπεριφοράς (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003).

Τα όνειρα υπάρχουν για να αποκαλύψουν πτυχές του εσωτερικού κόσμου του ανθρώπου αναγκαίοι για την συναισθηματική του υγεία.

Συνήθως αποτελούν θετική και ενθαρρυντική εμπειρία. Μπορεί όμως ορισμένες φορές να φαίνονται παράξενα, όχι επειδή προκαλούν συναισθήματα αμηχανίας ή ακόμα και ματαιώσης, αλλά λόγω της ιδιαίτερης συμβολικής γλώσσας του ασυνείδητου- εικόνες, σύμβολα και μεταφορές.

Έτσι μία από τις κύριες λειτουργίες των ονείρων είναι η αποκατάσταση της ψυχικής ισορροπίας που ονομάζεται από τον Jung επανόρθωση (compensation). Ο Jung πιστεύει ότι οι

ψυχικές διαταραχές πιθανόν να είναι αποτέλεσμα της ανισορροπίας ανάμεσα στο συνειδητό και στο ασυνείδητο. Ο σκοπός των ονείρων είναι η ψυχική αυτοθεραπεία (psychological self-healing) (Moorcroft, 2003).

Οι «Γιουνγκιανοί» (Jungians) επίσης πιστεύουν ότι τα όνειρα αξιοποιούν κάποια καθολικά σύμβολα, πάνω στα οποία εκπαιδεύονται οι θεραπευτές ώστε να τα αναγνωρίζουν και να τα ερμηνεύουν σε συνδυασμό με τους προσωπικούς συνειρμούς του θεραπευόμενου (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003). Αντί να εστιάσουν στο πώς η ανάλυση ονείρων μπορεί να βοηθήσει νευρωτικούς ή συναισθηματικά διαταραγμένους ανθρώπους, όπως έκανε ο Freud, ο Jung ανέπτυξε θεωρίες και τεχνικές ερμηνείας ονείρων, εστιασμένες στο μη-νευρωτικό ή υγιή άτομο. Αντιλαμβάνεται την ανάλυση ονείρων ως μία από κοινού διαδικασία μεταξύ θεραπευόμενου και θεραπευτή με σκοπό να βρεθεί ένα νόημα, που μπορεί να βοηθήσει τον θεραπευόμενο. Οι σημαντικότεροι στόχοι είναι να βρεθεί και να αξιοποιηθεί το νόημα του ονείρου. Ο Jung επίσης πρότεινε στα άτομα να σκέφτονται ή να έχουν έναν εσωτερικό διάλογο με τα πρόσωπά του ονείρου. Υποστηρίζει ότι αφού ο ίδιος ο ονειρευτής γνωρίζει καλύτερα όλες τις πτυχές και λεπτομέρειες των ονείρων του, είναι σε θέση να δώσει μια σωστότερη ερμηνεία. Ο Jung πρότεινε ότι η ανάλυση ονείρων στη πραγματικότητα δεν τεχνική στην οποία μπορεί να εκπαιδευτεί κανείς και να την εφαρμόσει σύμφωνα με συγκεκριμένους κανόνες, διότι με αυτόν τον τρόπο θα χανόταν η ιδιαιτερότητα του κάθε ονείρου και ατόμου. Η διαίσθηση, η φαντασία και η νοημοσύνη και των δύο, του αναλυτή και του ονειρευτή είναι πολύ σημαντικές προϋποθέσεις για την ανάλυση των ονείρων και να εκφράζονται αβίαστα. Η ερμηνεία των ονείρων πρέπει στην ουσία να πραγματοποιηθεί από τον ονειρευτή με τη βοήθεια φυσικά του θεραπευτή (Moorcroft 2003).

Φαινομενολογική σχολή:

Πρόσφατες εξελίξεις στην ονειροθεραπεία βασίζονται στην υπαρξιακή φαινομενολογική προσέγγιση, η οποία διατυπώθηκε για πρώτη φορά από τον Medard Boss. Απορρίπτοντας την έμφαση που δίνουν ο Freud και ο Jung σε υποθετικά κατασκευάσματα του υποσυνείδητου, βλέπουν το όνειρο σαν μια βάσιμη εμπειρική «λειτουργία» και πιστεύουν ότι ο θεραπευόμενος βοηθιέται εστιάζοντας στα στοιχεία του ονείρου χωρίς αναφορά σε περίπλοκες «ψυχοθεωρητικές» διατυπώσεις ή μεταψυχολογία.

Η τεχνική της Gestalt είναι μια εκδοχή της φαινομενολογικής προσέγγισης, η οποία δίνει έμφαση στο βίωμα των συναισθημάτων. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά γνωρίσματα της είναι να ενθαρρύνει τον θεραπευόμενο να βιώσει πάλι το όνειρο και έπειτα με την

καθοδήγηση του θεραπευτή να αναπαραστήσει μέσω του παιχνιδιού ρόλων (role play) τους χαρακτήρες και τα αντικείμενα του ονείρου. Ο στόχος είναι ο θεραπευόμενος να συνειδητοποιήσει σε μέγιστο βαθμό τα σχετικά με το όνειρο συναισθήματα (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003).

Σίγουρα μπορούμε να θεωρήσουμε τους Freud και Jung τους πιο σημαντικούς ψυχαναλυτές και θεωρητικούς ονείρων. Οι παρακάτω θεωρητικοί είναι επίσης άξιοι να αναφερθούν, όχι γιατί έχουν ανοίξει νέους δρόμους προς την κατανόηση και εφαρμογή της ονειροθεραπείας, αλλά επειδή έχουν αλλάξει την πορεία του Freud με έναν σπουδαίο τρόπο, που αξίζει να τον προσέξουμε.

Για τον Adler, τα όνειρα αποτελούν επίκεντρο της καθημερινής ύπαρξης του ονειρευτή. Συνεπώς, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τα όνειρα ως εργαλείο κατανόησης των πεποιθήσεων, συμπεριφορών και στάσεων των ανθρώπων. Επειδή τα όνειρα αποτελούν «αυτοπροστατευτικές φαντασίες», οι οποίες λειτουργούν ως μηχανισμό άμυνας, είναι πολλές φορές δύσκολο να ερμηνευτούν σωστά. Αντίθετα με τον Jung, ο Adler πίστευε, ότι δεν υπάρχουν καθολικά σύμβολα στα όνειρα.

Ο Thomas French και η Erika Fromm, και οι δυο κλασικά εκπαιδευμένοι ψυχαναλυτές, εστίασαν στην άποψη του Freud για το «εγώ», και για αυτόν το λόγο έγιναν γνωστή ως οι «ψυχολόγοι του εγώ» (ego psychologists). Ο σκοπός της εγωψυχολογίας είναι η ενίσχυση του εγώ ενάντια στο άγχος και η βελτίωσή της προσαρμογής στις απαιτήσεις της κοινωνικής πραγματικότητας (Moorcroft, 2003).

Για τους French και Fromm κάθε όνειρο περιέχει μία «εστιακή σύγκρουση» ενός επίκαιρου γεγονότος της ζωής. Αυτή η σύγκρουση είναι προσωπική ή διαπροσωπική με συναισθηματικές προεκτάσεις. Το όνειρο που θυμάται κανείς αποκαλύπτει το είδος της σύγκρουσης και τον τρόπο με τον οποίο ο ονειρευτής προσπαθεί να τη λύσει. Κάθε στοιχείο του ονείρου σχετίζεται έτσι ή αλλιώς με τη σύγκρουση αυτή (Moorcroft, 2003).

Η ανάλυση ονείρων, σύμφωνα με τους French και Fromm, πρέπει να πραγματοποιηθεί από έναν καλά και σωστά εκπαιδευμένο θεραπευτή, ο οποίος χρησιμοποιεί την «δημιουργική κατανόηση» (empathetic imaginations) ώστε να κατευθύνει τη συνεδρία. Ωστόσο ο θεραπευτής δεν υπαγορεύει απλά τα συμπεράσματα του στον θεραπευόμενο, αλλά ελέγχει και τεκμηριώνει, εάν αυτή η δημιουργική κατανόηση είναι έγκυρη και σωστή. Επιτυχία της διαδικασίας διαπιστώνεται, όταν δεν υπάρχουν πια ασυμφωνίες στην ερμηνεία των επιμέρους τμημάτων του ονείρου και ο ονειρευτής είναι ικανοποιημένος αφού πιστεύει ότι πρόκειται για μια ερμηνεία διορατική (Moorcroft, 2003).

Ο Hall (1953) υποστηρίζει ότι οι νοητικές παραστάσεις στα όνειρα είναι εικόνες των αντιλήψεών μας και ότι τα όνειρα μελετώνται προκειμένου να κατανοήσουμε τί σκέφτονται οι άνθρωποι όταν κοιμούνται.

Η θεωρία του για τα όνειρα προέρχεται από τις βασικές αντιλήψεις του Freud, αλλά διαφέρει σε κάποιες λεπτομέρειες. Ο Hall θεώρησε πολλά στοιχεία των θεωριών των Freud και Jung δύσκαμπτες, αντιεπιστημονικές και ανεφάρμοστες. Οι αντιλήψεις του βασίζονται στην εφαρμογή της επιστημονικής μεθόδου προκειμένου να προσδιοριστεί τί ακριβώς ονειρεύονται οι άνθρωποι. Τα αποτελέσματα των προσπάθειών του πρωτοεκδόθηκαν το 1953 στο *The Meaning of Dreams*.

Σε αντίθεση με τους Freud και Jung, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν τα όνειρα ασθενών ή πελατών τους ως βάση για τη θεωρία τους, οι αντιλήψεις του Hall προέρχονται από τη μελέτη χιλιάδων «υγείων» ατόμων. Ωστόσο είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί, ότι τελικά συμφώνησε με τον Freud σχετικά με φύση των ονείρων, διότι τα υγιή υποκείμενα του Hall ονειρεύονταν με τον ίδιο τρόπο όπως οι ασθενείς του Freud. Η βασική φύση των ονείρων, όπως λέει ο Hall, φαίνεται να είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από την ψυχική τους υγεία. Οι λεπτομέρειες του περιεχομένου και το επίκεντρο ίσως να διαφέρουν μεταξύ παθολογικού και υγιή πλυθησμού.

Για τον Hall τα όνειρα είναι η έκφραση των ανθρώπινων σκέψεων και βρίσκονται σε μία συνέχεια με την προσωπικότητα και τις σκέψεις στον ξύπνιο.

Ο Hall πίστευε, ότι οι άνθρωποι ονειρεύονται μόνο συμβάντα, τα οποία έχουν κάποια προσωπική σημασία για αυτούς και όχι επίκαιρα γεγονότα ή ακόμα και καταστροφικά. Επίσης οι άνθρωποι δεν ονειρεύονται απρόσωπα συμβάντα ή γεγονότα σχετικά με την πολιτική, τα αθλητικά και την οικονομία, ούτε επίσης και για τη δουλειά τους. Για την ακρίβεια, τα όνειρα είναι ένα πολύ προσωπικό «γράμμα στον εαυτό» κάνοντας εμφανή αυτά που είναι σημαντικά για τον ονειρευτή.

Οι εφιάλτες είναι πιο ακραία παραδείγματα, σύμφωνα με τον Hall. «Ο εφιάλτης είναι το τίμημα, που πληρώνει (ο ονειρευτής) για τα λάθη του» (Moorcroft, 2003 σελ.182).

Το κάθε τι που βρίσκεται στα όνειρα, υπάρχει για κάποιο σκοπό και είναι σημαντικό. Ο τρόπος που εμφανίζονται και συνδυάζονται τα γεγονότα είναι συνήθως πολύ έξυπνος. Το όνειρο είναι ένα εξαιρετικά δημιουργικό «συμβάν», αλλά είναι καθαρά προϊόν του υποσυνείδητου.

Τα σύμβολα είναι μία σημαντική διάσταση των ονείρων. Πολύ συχνά μπορούν να φανερώσουν συχνά αόρατες διαστάσεις της προσωπικότητας του ατόμου, όπως για παράδειγμα τα συναισθήματά του. Η ανάλυση ενός ονείρου σημαίνει μετατροπή των

συμβόλων σε αντιλήψεις και ιδέες. Εφόσον ο ονειρευτής είναι εκείνος που δημιουργήσε το όνειρο και επέλεξε ποια σύμβολα να χρησιμοποιήσει, πρέπει εκείνος να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία ανάλυσης.

Ο σκοπός της ανάλυσης είναι ο μετασχηματισμός της νοητικής παράστασης σε λεκτική μορφή. Ο Hall πίστευε ότι δεν πρέπει να εστιάσουμε μόνο σε ένα όνειρο ή ένα μέρος του. Το όνειρο είναι ένα «οργανικό σύνολο» και πρέπει να αναλυθεί ως έχει. Επιπλέον πρότεινε να επεξεργαστεί μια σειρά ονείρων και όχι κάθε όνειρο ξεχωριστά. Κάθε όνειρο είναι σαν κεφάλαιο σε ένα βιβλίο. Ενώ κάθε κεφάλαιο περιέχει πολλές πληροφορίες, μόνο εάν διαβάσουμε ολόκληρο το βιβλίο, θα μάθουμε τί θέλει να πει ο συγγραφέας. Η ανάλυση ονείρων μοιάζει με τη σύνδεση των τμημάτων ενός puzzle. Κάθε όνειρο συμπληρώνει τα υπόλοιπα διαδοχικά. Τα μη φανερά στοιχεία ενός ονείρου ίσως αποκαλυφθούν σε ένα άλλο.

Ο Hall όπως και ο Jung, επέκτειναν το φάσμα της Φροϊδικής ανάλυσης ονείρων, υπογραμμίζοντας τη σημασία της μελέτης μιας σειράς ονείρων και της προσωπικής φύσης του περιεχομένου των ονείρων. Επίσης απέρριπτε την άποψη ότι μόνο ένας εκπαιδευμένος αναλυτής μπορεί να αναλύει τα όνειρα, πιστεύοντας αντιθέτως ότι ο καθε ένας είναι ικανός να ερμηνεύει τα όνειρά του (Moorcroft, 2003).

Θεωρίες ονείρων στο δεύτερο μισό του 20^{ου} και αρχές του 21^{ου} αιώνα αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια έντονης επιστημονικής έρευνας του ύπνου και των ονείρων, ως αποτέλεσμα της ανακάλυψης του ύπνου REM και διαφέρουν αρκετά από τις ψυχαναλυτικές θεωρίες. (Moorcroft, 2003). Ένα παράδειγμα είναι η θεωρία του Harry Hunt, ενός ψυχολόγου στο Πανεπιστήμιο Brock στον Καναδά. Επισημαίνει ότι στη μελέτη των ονείρων απαραίτητη είναι η συλλογή πληροφοριών από ποικίλες πηγές, όχι μόνο από υποκείμενα στα εργαστήρια ύπνου ή ασθενείς στο γραφείο των θεραπειών. Για τον Hunt, τα δεδομένα επιστημονικής έρευνας των ονείρων πρέπει να προέρχονται και από μελέτες ανθρωπολογίας, ημερολόγια ονείρων και τα ιδιαίτερα όνειρα, στα οποία οι άνθρωποι δίνουν σημασία και τα θυμούνται. Ισχυρίζεται ότι στην ουσία τα όνειρα που βλέπει κάποιος στο σπίτι, και όχι αυτά του εργαστηρίου είναι αυτά, που μας λένε πραγματικά τί είναι τα όνειρα. Τέτοιου είδους δεδομένα μας επιτρέπουν να κατατάξουμε τα είδη ονείρων στις παρακάτω κατηγορίες:

Πρωσωπικά-μνημικά όνειρα: αποτελούνται από τα καθημερινά γεγονότα του ονειρευτή

Ιατρικά-σωματικά όνειρα: αντικατοπτρίζουν την φυσική κατάσταση του ονειρευτή, ειδικά ασθένειες.

Προφητικά όνειρα: προβλέψεις και άλλες μελλοντικές εικόνες

Αρχέτυπα-πνευματικά όνειρα: ουράνιες και υπερφυσικές δυνάμεις, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ζωντανές και δυνατές, συχνά συνοδεύονται από πολύ έντονα αισθήματα.

Εφιάλτες: τρομακτικά και δυσάρεστα όνειρα

Συνειδητά όνειρα: όταν κάποιος ξέρει συνειδητά ότι ονειρεύεται και ελέγχει την πορεία και τα γεγονότα του ονείρου.

Κάποια από αυτά εμφανίζονται συχνά, όπως τα προσωπικά μνημικά, ενώ άλλα (αρχέτυπα-πνευματικά) πιο σπάνια και σχεδόν ποτέ σε εργαστήριο. Η κάθε κατηγορία αποτελείται από έναν συγκεκριμένο συνδυασμό νοητικών διαδικασιών και λειτουργιών.

Ο Hunt υποστηρίζει επίσης, ότι τα όνειρα δεν είναι μόνο ιστορίες, είτε φαντασίες, αλλά είναι και τα δύο.

Πιστεύει ότι ο Freud και άλλοι επιστήμονες εστίασαν μόνο στα προσωπικά-μνημονικά όνειρα και για το λόγο αυτό οι θεωρίες τους είναι ελλιπείς .

Τέτοιες ασυμφωνίες οδηγούν σε διαφωνίες και διαμάχες ανάμεσα στους διάφορους θεωρητικούς. Αλλά στην πραγματικότητα, οι περισσότεροι επιστήμονες έχουν μία ακριβή άποψη για κάποια κατηγορία ονείρου, αλλά καμία δεν είναι αρκετά αναλυτική ώστε να αιτιολογήσει όλα τα είδη. (Moorcroft, 2003).

Κάθε μία από αυτές τις θεωρίες ονείρων έχουν δεχτεί κριτική. Οι υποστηρικτές μιας θεωρίας πάντα βρίσκουν και τονίζουν τις αδυναμίες των άλλων. Δεν είναι αναγκαίο εδώ να αναφερθούμε στις λεπτομέρειες των κριτικών, άλλωστε το αποτέλεσμα θα ήταν ένα χάος. Η αναφορά των θεωριών γίνεται όμως για δυο λόγους. Πρώτον, είναι ότι υπάρχει αυτή τη στιγμή. Χωρίς να είναι ολοκληρωμένες, αποτελούν στοιχείο που θα βοηθήσει στην κατανόηση της έννοιας του ονείρου. Στο μέλλον θα υπάρξουν άλλες, πιο εύστοχες θεωρίες, οι οποίες συνδυάζουν τα καλύτερα στοιχεία των προγενέστερων ή θα αποτελέσουν σημείο αναφοράς για καινοτόμες προσεγγίσεις. Δεύτερον, η σύγχρονη χρήση και καταγραφή των ονείρων στο επιστημονικό εργαστήριο, στο γραφείο των θεραπευτών, στον τύπο, και στο μυαλό των σύγχρονων ανθρώπων έχει επηρεαστεί σε πολύ μεγάλο βαθμό από αυτές τις θεωρίες. Μέχρι να προκύψει κάτι καλύτερο αποτελούν σημαντικό μέσο οργάνωσης της γνώσης και κίνητρο για περαιτέρω έρευνα (Moorcroft, 2003).

Σύγχρονες εφαρμογές της ονειροθεραπείας

Πολλοί θεραπευτές που χρησιμοποιούν τα όνειρα στην πρακτική τους, ταυτίζουν τη δουλειά τους με μία συγκεκριμένη προσέγγιση, συνήθως εκείνη την οποία έχουν μελετήσει εκτενέστερα ή σε αυτήν που έχουν εκαπιδευτεί αρχικά. Ωστόσο με την εμπειρία, η εφαρμογή τους πολλές φορές εμφανίζει παραλλαγές και συνδυασμούς. Συνεπώς η αυθεντική πρακτική

της ονειροθεραπείας μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα εξετάζοντας τις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε διαφορετικούς συνδυασμούς από τους θεραπευτές, άσχετα με την αρχική προσέγγιση, στην οποία είχαν εκπαιδευτεί. Αυτές οι τεχνικές εντάσσονται σε δυο κατηγορίες παρέμβασης: έλεγχος των ονείρων και «ερμηνευτικές» τεχνικές.

Τεχνικές ελέγχου των ονείρων

Στην επώαση ονείρου (Dream incubation) πρέπει ο θεραπευόμενος στο στάδιο λίγο πριν τον ύπνο να εστιάσει στο είδος του ονείρου και στην οπτική γωνία με την οποία επιθυμεί να το δει και να το προκαλέσει με στόχο την επίλυση των προβλημάτων του. Έτσι, κάποιος μπορεί να προσπαθήσει να ονειρευτεί κάποιο γεγονός που τον απασχολεί, δίνοντάς του την ευκαιρία να το επιλύσει και να τον οδηγήσει σε μία επιθυμητή κατάσταση. Γενικότερα μπορεί κάποιος να αναζητήσει την διευκρίνηση και διάλυση σχετικά με κάποιο πρόβλημα που χρειάζεται λύση ή απλά να ζητήσει βοήθεια για κάτι.

Διαύγεια (Lucidity) σημαίνει, ότι αυτός που κοιμάται και ονειρεύεται έχει την επίγνωση ότι ονειρεύεται. Η θεραπευτική χρήση της έχει πολλά πεδία εφαρμογής. Πρώτον μπορεί να βελτιωθεί η καθημερινή του ζωή με το να αποφευχθούν δυσάρεστα όνειρα, αντικαθιστώντας τα με ευχάριστες «σκηνές». Μια άλλη παραλλαγή είναι η δυνατότητα καλύτερης κατανόησης διαθέσιμη από το όνειρο, ρωτώντας τον εαυτό ή έναν χαρακτήρα του ονείρου για ποιο λόγο συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο. Η διόρθωση ονείρου (Dream revision) συνεπάγεται στην επιθυμία και στην πρόθεσή του πριν τον ύπνο, να επισκεφτεί πάλι ένα προηγούμενο όνειρο και να αλλάξει την κατάληξή του. Μία συνηθισμένη τεχνική είναι να ενθαρρύνουμε τον θεραπευόμενο να αλλάξει αρνητικές καταλήξεις ονείρων σε θετικές επαναλαμβάνοντας αυτές τις οδηγίες και τους επιθυμητούς στόχους πριν τον ύπνο. Η ιδέα είναι, αφού αλλάξει θετικά το περιεχόμενο του ονείρου, ότι θα αλλάξουν και οι εμπειρίες της καθημερινότητας ή θα μειωθεί η συχνότητα εμφάνισης εφιαλτών (Encyclopedia of the Neurological Sciences, 2003).

Τεχνικές ερμηνευσης

Για κάποιους θεραπευτές η ονειροθεραπεία περιορίζεται στην επαναλαμβανόμενη αφήγηση του ονείρου από τον θεραπευόμενο, διευκρινίζοντας και επεξεργάζοντας τις λεπτομέρειες και τα συναισθήματα του. Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται ειδικά στην παρέμβαση απεξάρτησης, στην περίπτωση που οι χρήστες βλέπουν να κάνουν χρήση στα όνειρά τους («using dreams»). Οι Αιγύπτιοι και αμέτρητοι άλλοι χρησιμοποιούσαν την τεχνική πολιτισμικού τύπου (cultural formula technique) στην οποία ο ερμηνευτής χρησιμοποιεί τοπική ή μυθολογική παράδοση η οποία αποδίδει σχετικό νόημα σε συγκεκριμένες εικόνες ή νοητικές παραστάσεις και

σχήματα ονείρου. Ο θεραπευτής συνδέει τις πιθανές ερμηνείες οι οποίες ανακαλούνται στη μνήμη του θεραπευόμενου ή και με τη βοήθεια ενός ημερολογίου, στο οποίο είναι καταγεγραμμένα τα όνειρα του θεραπευόμενου.

Οι ονειροκρίτες είναι το πανάρχαιο σύγγραμμα και βοήθημα αυτής της τεχνικής (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003)

Ο Freud πίστευε ότι το κίνητρο όλων των συμπεριφορών και των ονείρων είναι ισχυρές, εσωτερικές και ασυνείδητες δυνάμεις. Αυτές οι δυνάμεις είναι πολύ έντονες και δυσάρεστες για να τις σκεφτόμαστε ελεύθερα στον ξύπνιο, αλλά καθορίζουν το περιεχόμενο των ονείρων κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Ωστόσο, η πίεση αυτών των ασυνείδητων δυνάμεων πρέπει να απελευθερωθεί με κάποιον τρόπο, ώστε να προστατευτεί η ψυχική υγεία του ατόμου (Moorcroft, 2003).

Στην ψυχοθεωρητική τεχνική ο θεραπευόμενος κρατάει μία καθαρά δεκτική στάση ως προς την τελική ερμηνεία από τον θεραπευτή. Τα γεγονότα και οι εικόνες των ονείρων ερμηνεύονται σύμφωνα με μια ξεκάθαρη ψυχολογική θεωρία και συγκεκριμένες έννοιες. Ο Freud την ονόμασε τεχνική αντικατάστασης συμβόλων. Για παράδειγμα μακριά αντικείμενα ερμηνεύονται ως φαλλικά (Freud) και ψάρια ως σύμβολο του Ανώτερου Εγώ (higher self) (Jung).

Η ιδέα της τεχνικής των ελεύθερων συνειρμών του Freud είχε ως στόχο να ενθαρρύνει τους θεραπευόμενους να περιγράψουν οποιαδήποτε συναισθήματα και σκέψεις περνάνε από το μυαλό τους σε σχέση με ένα όνειρο. Η περιγραφή πρέπει να είναι λεπτομερής αλλά πρέπει να συμπεριλάβει και συναισθήματα, κρίσεις, απόψεις, όσο και αν αυτά να φαίνονται «λάθος» ή ασήμαντα. Εκείνες οι περιγραφές χρησιμοποιούνται μετά ως βάση για την ερμηνεία, η οποία κατά συνέπεια είναι γέννημα κυρίως του θεραπευόμενου. Αυτή η τεχνική μοιάζει με τη μέθοδο συνέντευξης ονείρου και χρησιμοποιείται σήμερα ευρέως σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003).

Η Φροϊδική ανάλυση των ονείρων εφαρμόζεται ακόμα και σήμερα, εάν και δεν είναι ιδιαίτερα δημοφιλής πια, καθώς πρόκειται για μία διαδικασία χρονοβόρα ενώ ταυτόχρονα δίνει υπερβολική έμφαση στο σεξ και στις πρώιμες παιδικές εμπειρίες.

Ωστόσο η συμβολή του Freud είναι ιδιαίτερα αξιόλογη όσον αφορά την εισαγωγή της έννοιας του δυναμικού υποσυνείδητου στον δυτικό κόσμο, τη σύνδεση των ονείρων με την ψυχολογία και την καλύτερη εξήγηση του κόσμου των ονείρων (Moorcroft 2003).

Ο Fritz Perls προέτρεπε τους θεραπευόμενους του να αναπαραστήσουν κάποιες σκηνές και εικόνες του ονείρου μέσω του παιχνιδιού ρόλων (role play) για να εντείνουν τα συναισθήματα που βιώθηκαν στο όνειρο. Αυτή η συναιθηματικο-κεντρική (emotion-

focusing) τεχνική εφαρμόζεται συνήθως από θεραπευτές της θεωρίας Gestalt και αποτελεί πολύτιμη βοήθεια για άτομα με δυσκολίες πρόσβασης στα συναισθήματα τους. Θεραπευτές της υπαρξιακής φαινομενολογικής προσέγγισης έχουν το ρόλο του επόπτη. Η δουλειά του επόπτη είναι να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να εστιάσει μέσω ζωντανής περιγραφής σε εικόνες και συναισθήματα που σχετίζονται με το όνειρο.

Η τεχνική της προσωπικής προβολής (personal projection technique) χρησιμοποιείται σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, όπου ο θεραπευτής και τα μέλη της ομάδας εκφράζουν τις δικές τους ιδέες και ερμηνείες σχετικά με ένα όνειρο, σαν να ήταν δικό τους. Αυτή η διαδικασία αποτελείται συνήθως από παραδοσιακές και ψυχοθεωρητικές τεχνικές σε συνδυασμό με την προσωπική συμβολή του εκάστοτε θεραπευτή. Ο θεραπευτής υποθέτει ότι το όνειρο κατά κάποιον τρόπο αποτελεί μεταφορά ενός επίκαιρου θέματος στη ζωή του θεραπευόμενου και προσπαθεί να τα συνδυάσει ώστε να πετύχει την αποκωδικοποίηση του συμβολικού νοήματος του ονείρου. Η Johanna King σε μία δημοσίευσή της τονίζει, ότι οι κινητικές ασκήσεις βοηθούν τον θεραπευόμενο να εστιάσει σε συναισθήματα που βιώνει στη διάρκεια της περιγραφής του ονείρου. Οι περιγραφές αυτές βοηθούν στην συσχέτιση με ανάλογα συναισθήματα και εμπειρίες που αφορούν την καθημερινότητά του.

Ανάκληση ονείρων

Η θεραπεία μέσω ονείρων προϋποθέτει να θυμόμαστε τα όνειρά μας. 4-5 όνειρα βλέπει ο άνθρωπος κάθε νύχτα και η ανάκλησή του γίνεται εφικτή με τη βοήθεια μιας τεχνικής η οποία αποτελείται από δύο απλά βήματα. Έχει αποδειχθεί, ότι βελτιώνει την ικανότητα ανάκλησης των ονείρων μέσα σε διάστημα μίας με δυο εβδομάδων. Αρχικά προτείνεται, το άτομο να γράφει μία μικρή περίληψη των κυρίων γεγονότων και συναισθημάτων της ημέρας, πριν τον ύπνο και στη συνέχεια να καταγράφει καθημερινά κάθε στοιχείο του ονείρου ή μια λέξη-κλειδί που το περιγράφει αμέσως μετά την αφύπνιση (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003).

Όπως είδαμε είναι αρκετά μεγάλο το φάσμα των δυνατοτήτων θεραπείας με τα όνειρα ενώ ταυτόχρονα φαίνεται να είναι και αποτελεσματικές. Ωστόσο, η δυσκολία ελεγχόμενης και έγκυρης επιστημονικής έρευνας σχεδιασμένης για την εξέταση της αποτελεσματικότητας των τεχνικών ονειροθεραπείας οδηγεί σε δισταμένους απόψεις, αμφιβολίες και δυσπιστία και αυτό το γεγονός καταλήγει στην έντονη περιθωριοποίηση αυτής της θεραπευτικής τεχνικής στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Όσο αναπτύσσεται όμως ο τομέας, φαίνεται να υπάρχει μία τάση προς τη συγχώνευση θεωρητικών προσεγγίσεων και τεχνικών, η οποία ίσως διευκολύνει την εφαρμογή, όπως επίσης και την έρευνα. Οι έρευνες σχετικά με την κλινική εφαρμογή γίνονται όλο και πιο

ποιοτικές και η εφαρμογή της ονειροθεραπείας όλο και πιο επιστημονικά τεκμηριωμένη. Η θετική αυτή εξέλιξη του τομέα μπορεί να συνεισφέρει στην αποδοχή της ονειροθεραπείας ως τεχνική αναγνωρισμένη στο χώρο της ψυχικής υγείας (Encyclopedia of the Neurological Sciences. 2003).

2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΟΝΕΙΡΟ;

α) Ορισμός και ιστορία

β) Τεχνικές μάθησης

γ) Ψυχοφυσιολογικό υπόβαθρο του συνειδητού ονείρου

δ) Τεκμήρια και μετρησιμότητα

ε) Η σημασία του συνειδητού ονείρου σε μη-δυτικές κοινωνίες

α) Ορισμός και ιστορία

Το συνειδητό όνειρο δεν είναι καινούριο φαινόμενο, συχνά συναντάται σε ιστορικές αναφορές. Αν και από την αρχαιότητα υπάρχουν αναφορές για το συνειδητό ονείρεμα, μόνο τα τελευταία 30 χρόνια μελετάται συστηματικά από τον δυτικό κόσμο.

Οι πρώτες αναφορές του ανθρώπου σε συνειδητά όνειρα χρονολογούνται στον 4ο π.Χ. αιώνα, στα κείμενα «Περί Ονείρων» του Αριστοτέλη.

Στα χριστιανικά χρόνια συναντάμε την πρώτη γραπτή αναφορά για συνειδητό όνειρο σε αλληλογραφίες του Αγίου Αυγουστίνου (415 μ.Χ.) και σε κείμενα του Θωμά του Ακινάτη (Heincz, 2010)

Κατά την άνθηση του αραβικού πολιτισμού, τον 12ο αιώνα, ο γνωστός διδάσκαλος Ibn-el-Arabi, ένας από τους μεγαλύτερους μυστικιστές όλων των εποχών, φαίνεται ότι μελέτησε σοβαρά το φαινόμενο και θεωρούσε πολύ σημαντική τη συνειδητότητα κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Τον 19ο αιώνα αρχίζουν να δημοσιεύονται αρκετές μελέτες με αποκλειστικό θέμα τα συνειδητά όνειρα των Marquis d'Harvey Saint Denis, Φρειδερίκου Νίτσε κ.ά. Τα συνειδητά όνειρα εισχωρούν τώρα και στη λογοτεχνία, όπως σε έργα του Καρόλου Ντίκενς και αργότερα του Τόμας Μαν (Barett, 1989)

Ο Marquis d'Hervey de Saint-Denys δημοσίευσε το 1867 το βιβλίο „*Dreams and how to Guide Them*“ , στο οποίο παρουσιάζει την εικοσαετή εμπειρία του με τα συνειδητά όνειρα. Ήταν μάλλον ο πρώτος ο οποίος διερεύνησε σοβαρά το φαινόμενο και επέμενε στο γεγονός ότι το συνειδητό ονείρεμα μαθαίνεται. Και ο Freud αναφέρει στο βιβλίο του «*Interpretation of Dreams*» (1900) το φαινόμενο του συνειδητού ονείρου και σχολιάζει τον Marquis d'Hervey:

"Ο Marquis d'Hervey ισχυρίζεται ότι είχε κερδίσει τόση μεγάλη δύναμη πάνω στα όνειρά του, που μπορούσε κατευθύνει την πορεία των γεγονότων τους» (Freud, 1900, σελ.294).

Στην ειδική βιβλιογραφία χρησιμοποιούνται διαφορετικοί ορισμοί για το συνειδητό όνειρο.

Ο πιο διαδεδομένος ορισμός είναι: Το συνειδητό όνειρο είναι ένα όνειρο στο οποίο το άτομο που ονειρεύεται ξέρει κατά τη διάρκεια του ονείρου ότι ονειρεύεται (LaBerge, 1985; Green & McCreery, 1994; Schredl & Erlacher, 2004 από Erlacher, 2005). Οπότε βασική προϋπόθεση για το συνειδητό όνειρο είναι η γνώση ότι κάποιος ονειρεύεται.

Τη στιγμή που κάποιος συνειδητοποιεί ότι ονειρεύεται, πολλοί αναφέρουν μία ποιοτική αλλαγή του περιεχομένου του ονείρου: Η αντίληψη των γεγονότων και ειδικά η οπτική αντίληψη φαίνεται να γίνεται πιο έντονη, τα συμβάντα του ονείρου μπορούν, όπως στον ξύπνιο, να παρακολουθηθούν ενώ η συμπεριφορά και οι επόμενες κινήσεις μπορούν να ελεγχθούν (Green & McCreery, 1998, LaBerge, 1985 από Erlacher, 2005) – συμπερασματικά μπορούμε να πούμε, ότι το όνειρο από τη στιγμή που συνειδητοποιείται ως τέτοιο αποκτάει διάυγεια και γίνεται, σύμφωνα με τον λατινικό όρο: *luzide*.

Άλλοι γνωστοί συγγραφείς και επιστήμονες που μελέτησαν ή μελετούν το φαινόμενο του συνειδητού ονείρου είναι ο Charles Tart, η Ann Faraday, η παραψυχολόγος Celia Green, ο ανθρωπολόγος Carlos Castaneda, η Patricia Garfield, ο Dr. Lynn Nagel, ο Stephen LaBerge και ο Paul Tholey.

Ο όρος «*lucid dreaming*» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Ολλανδό Ψυχίατρο Frederik Willems Van Eeden στο άρθρο "A study of dreams" το 1913, περίπου την ίδια εποχή που ζούσε και ο Freud. Μετά το πρώτο έργο του «*The Bride of Dreaming*», δημοσίευσε το 1913 μια μελέτη με αναφορά σε 352 συνειδητά όνειρα (Van Eeden, 1913).

Αν και κάποια από τα συμπεράσματά του δέχτηκαν σκληρή κριτική από άλλους ερευνητές, το έργο του αποτελεί κλασικό υπόδειγμα βιβλιογραφίας σχετικά με το συνειδητό όνειρο.

Αποτέλεσμα της διατύπωσης διαφόρων ριζοσπαστικών αντιλήψεων για τα όνειρα και τον ύπνο ήταν να παγώσει η μελέτη για το συνειδητό όνειρο για πολλά χρόνια (LaBerge, 1985). Μία από τις πιο έντονες κριτικές ενάντια στην ιδέα, ότι το περιεχόμενο των ονείρων καθορίζεται από καθημερινά βιώματα και εμπειρίες, διατύπωσε στη δεκαετία του '60 ο φιλόσοφος Malcolm: «Όταν κοιμάται ένα άτομο δεν είναι ικανό να αισθανθεί ή να σκεφτεί. Έτσι ο βαθύς ύπνος δεν μπορεί να συμπεριλάβει εμπειρίες» (Globus, 1987). Σε μία αναλυτική μελέτη υποστηρίζει ότι η έννοια της εμπειρίας στα πλαίσια του ύπνου χρησιμοποιείται με λάθος τρόπο. Εδώ στηρίζεται στο γεγονός, ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου η αισθητική αντίληψη δεν υφίσταται και συμπεραίνει ότι όταν ένα άτομο σκέφτεται, αμφιβάλλει και αναρωτιέται αν κοιμάται ή όχι, τότε σίγουρα δεν κοιμάται. Και εάν ένα άτομο κοιμάται, δεν μπορεί να καταλαβαίνει ότι κοιμάται (Bedford, 1961, Erlacher, 2005). Πράγματι πρόκειται

για ένα παράδοξο φαινόμενο, διότι το συνειδητό όνειρο είναι μια κατάσταση που μοιάζει με αυτήν της πραγματικότητας, μόνο που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Στην ελληνική γλώσσα υπάρχουν τρεις διαδεδομένοι όροι για το φαινόμενο: συνειδητό όνειρο, διαυγές όνειρο και ονειροναυτία. Τον όρο «διαυγές όνειρο» αναφέρει για πρώτη φορά ο Tholey το 1977 μεταφράζοντας τον όρο lucid dreaming του Van Eeden (Holzinger, LaBerge & Tholey, 1998, Tholey, 1980). Ο Tholey (1980) απαιτεί να αναφερθεί κανείς μόνο στον όρο συνειδητό όνειρο, όταν εκτός από την επίγνωση ότι ονειρεύεται, παράλληλα εκπληρώνονται και τα τρία παρακάτω κριτήρια:

1. Η επίγνωση του ονειρευτή για τη δυνατότητα απόφασης (σε κάποιο βαθμό) για τις πράξεις και τα γεγονότα του ονείρου
2. Το να θυμάται κανείς καθαρά τον «εαυτό» του στο όνειρο στην πραγματική ζωή
3. Το να θυμάται το όνειρο, μετά την αφύπνηση.

Η Barrett (1992) αναφέρει επίσης άλλα τέσσερα συμπληρωματικά κριτήρια (corollaries):

1. Η γνώση ότι οι χαρακτήρες στο όνειρο δεν είναι πραγματικοί
2. Η γνώση ότι τα αντικείμενα δεν είναι πραγματικά αντικείμενα
3. Η γνώση ότι επικρατούν άλλοι νόμοι
4. Το να έχει στο όνειρο μνήμες από την πραγματική ζωή.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι το συνειδητό όνειρο είναι το όνειρο κατά το οποίο ένα άτομο έχει επίγνωση ότι ονειρεύεται κατά τη διάρκεια του ονείρου. Το άτομο έχει τη δυνατότητα να ασκήσει έλεγχο πάνω στο ονειρικό περιβάλλον και να κάνει πράγματα τα οποία δεν θα ήταν εφικτά στην πραγματικότητα.

Σε αυτό το σημείο προκύπτει το κρίσιμο ερώτημα: Για ποιο λόγο να ονειρευόμαστε συνειδητά και σε τι οφελεί;

Στην εισαγωγή του βιβλίου του «Lucid Dreaming» (1985) ο LaBerge δίνει μία πολύ απλή και πειστική απάντηση σε αυτή την ερώτηση: «Πως νιώθεις για τη περιορισμένη χρονικά –για να το πω όσο ευγενικά γίνεται- διάρκεια της ζωής σου; Πιστεύεις ότι η ζωή είναι πολύ σύντομη; ... ο ύπνος για μας είναι μία σχετική μορφή μη-ύπαρξης, ο ύπνος δεν ανήκει σε εμάς αλλά στη νύχτα,..., αφού είσαι υποχρεωμένος να χάσεις το ένα τρίτο της ζωής σου εξαιτίας του ύπνου, και μάλλον πρέπει, είσαι πρόθυμος να χάσεις και τα όνειρά σου;» (LaBerge, 1985 σελ.13). Αναφέρει όμως άλλους διαφορετικούς λόγους:

Ο LaBerge (1985) επισημαίνει όπως και ο Freud την εκπλήρωση των επιθυμιών στα όνειρα, όπως επίσης την εύρεση και λήψη αποφάσεων, την προσωπική ανάπτυξη και τη δημιουργική λύση προβλημάτων. Ισχυρίζεται, ότι ο άνθρωπος στα όνειρά του, ειδικά κατά το συνειδητό όνειρο έχει καλύτερη πρόσβαση στις «σιωπηλές γνώσεις» (tacit knowledge) (LaBerge, 1985

σελ.103) Σαν παράδειγμα αναφέρει τη γνώση σχετικά με κάποιο άτομο, το οποίο το έχουμε συναντήσει λίγες ή ακόμα και μία φορά. Αν και σε μία συνειδητή περιγραφή αυτού του ατόμου θα είχαμε δυσκολίες να περιγράψουμε με λεπτομέρεια, αντίθετα στο ένα όνειρο είναι δυνατή μια πολύ καλή αναπαράσταση αυτού του ατόμου.

Μια άλλη δυνατότητα είναι, όπως προαναφέρθηκε, η εύρεση δημιουργικών λύσεων σε διάφορες καταστάσεις. Μπορούν να δοκιμαστούν εύκολα και να μελετηθούν νέες συμπεριφορές. Σε άλλη κατηγορία επίλυσης προβλημάτων ανήκουν οι εμπειρίες των Mendeleev, Howe, Kekule και Loewi, οι οποίοι στα όνειρά τους βρήκαν λύσεις για τεχνικά φυσικά και χημικά προβλήματα, όπως συμβαίνει επίσης και σε ποιητές, ζωγράφους και συνθέτες, για τους οποίους τα όνειρα αποτέλεσαν μία πηγή έμπνευσης. Για αυτό το λόγο, ο LaBerge προτείνει να τεθούν συγκεκριμένες ερωτήσεις στο πλαίσιο του συνειδητού ονείρου καθώς και προβλήματα ώστε να επεξεργαστούν σε αυτό. Ο Tholey αναφέρει επίσης την δυνατότητα μελέτης κινητικών δεξιοτήτων στα όνειρα (LaBerge,1990)

β) Τεχνικές μάθησης

Διάφοροι επιστήμονες και ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τις τεχνικές μάθησης του συνειδητού ονείρου. Στην παρούσα εργασία θα παρουσιαστούν οι δυο κύριες τεχνικές των Tholey (1987) και LaBerge (1990)

Τεχνική ανάκλασης/ τεχνική συλλογισμού (Reflexionstechnik) (Tholey 1987)

Η τεχνική αυτή είναι σχετικά απλή. Εδώ πρέπει, όπως προτείνει ο Tholey, να αναρωτηθεί κάποιος σοβαρά 5-10 φορές την ημέρα: «Είμαι ξύπνιος ή ονειρεύομαι;» και έπειτα να ελέγξει βήμα βήμα το περιβάλλον για στοιχεία που αποδεικνύουν το γεγονός ότι δεν ονειρεύεται. Η ερώτηση κατα προτίμηση θα πρέπει να τεθεί

- α) χρονικά όσο πιο λίγο πριν από το επόμενο όνειρο, δηλαδή λίγο πριν πάει για ύπνο,
- β) σε παρόμοιες με όνειρα καταστάσεις (καθημερινές καταστάσεις που συχνά συναντάει και στα όνειρα)
- γ) όσες πιο πολλές φορές γίνεται

Το αποτέλεσμα αυτής της «συνήθειας» είναι, ότι η ερώτηση αυτή θα τεθεί κάποια στιγμή (ο Tholey λέει μετά από 4 εβδομάδες) και στο όνειρο και θα συνειδητοποιήσει ότι ονειρεύεται.

Στο βιβλίο του «Schöpferisch Träumen» (1987) προτείνει τις παρακάτω οδηγίες:

1. Αναρωτηθείτε αρκετές φορές την ημέρα σοβαρά αν ονειρεύεστε ή αν είστε ξύπνιοι.
2. Φανταστείτε έντονα ότι ονειρεύεστε.
3. Ελέγξτε το άμεσο και μακρινό παρελθόν. Έχετε κενά μνήμης;

4. Κάνετε την κρίσιμη ερώτηση στον εαυτό σας κάθε φορά που νιώθετε, ότι ένα γεγονός ή μία κατάσταση θα μπορούσε να είναι χαρακτηριστική ενός ονείρου.
5. Εάν έχετε επαναλαμβανόμενα όνειρα, κάνετε την ερώτηση κάθε φορά, που θα βρεθείτε σε μία κατάσταση που μοιάζει με αυτό το όνειρο.
6. Ονειρεύεστε συχνά ακραίες καταστάσεις, οι οποίες δεν είναι εφικτές στην πραγματικότητα, όπως πτώσεις ή ότι πετάτε; Τότε προσπαθήστε στον ζύπνιο να φανταστείτε έντονα μία τέτοια εμπειρία και φανταστείτε έντονα ότι ονειρεύεστε.
7. Κοιμηθείτε με τη σκέψη ότι θα έχετε ένα συνειδητό όνειρο. Χρησιμοποιείτε την τεχνική και πριν κοιμηθείτε το μεσημέρι ή όταν ξυπνήσετε τη νύχτα, αμέσως πριν κοιμηθείτε ξανά.
8. Εάν στην αρχή θυμάστε με δυσκολία τα «συνηθισμένα» σας όνειρα, τότε αρχίστε να κρατάτε ημερολόγιο ονείρων.
9. Κοιμηθείτε με τη σκέψη ότι θα εκτελέσετε μια συγκεκριμένη και απλή πράξη στο όνειρο σας.
10. Εξασκηθείτε καθημερινά, αλλά μην πιεστείτε. Μη βάλετε κάποια διορία στον εαυτό σας και έχετε υπομονή. Το πρώτο συνειδητό όνειρο θα έρθει.

Ο Tholey (1987) εκτός από την τεχνική ανάκλασης, που ονομάζεται και «τεχνική απόκτησης διαύγειας», ανέπτυξε, ως έμπειρος ονειροναύτης τις λεγόμενες «τεχνικές διατήρησης της διαύγειας»

Στόχος αυτής της τεχνικής είναι να διατηρηθεί η συνείδηση της φάσης πριν τον ύπνο και να μεταβεί αμέσως μετά στο συνειδητό όνειρο.

Ο Tholey προτιμούσε αυτές τις τεχνικές διότι του έδιναν τη δυνατότητα να «μπει» με μεγάλη πιθανότητα σε συνειδητό όνειρο και να διατηρήσει αυτή την επίγνωση σε όλη τη διάρκεια του ύπνου. Τόνιζει όμως ότι οι τεχνικές αυτές μαθαίνονται πολύ πιο δύσκολα.

Ο Stephen LaBerge ήταν ο πρώτος επιστήμονας, ο οποίος απέδειξε εμπειρικά την ύπαρξη του συνειδητού ονείρου. Η δουλειά του βοήθησε να αναπτυχθεί η τεχνική αυτή σε ένα δυνατό εργαλείο μελέτης της σχέσης σώματος και νου στην ονειρική κατάσταση και ανέδειξε τις δυνατότητες του συνειδητού ονείρου στον τομέα της ψυχικής υγείας και της ψυχοσωματικής. Κατά τη γνώμη του, οι δυο πιο σημαντικές προϋποθέσεις για την εκμάθηση του συνειδητού ονείρου είναι το δυνατό κίνητρο και η ικανότητα ανάκλησης των ονείρων στο βέλτιστο βαθμό..

Μία αποτελεσματική τεχνική για να βελτιώσει κανείς την ικανότητα αυτή, είναι να έχει ένα ημερολόγιο ονείρων δίπλα στο κρεβάτι του και να καταγράφει οτιδήποτε θυμάται από τα όνειρά του μόλις ξυπνήσει. Όσα πιο πολλά όνειρα καταγράφει κανείς, τόσα πιο καλή θα είναι

η θύμησή τους. Το διάβασμα του ημερολογίου, μπορεί να έχει και άλλο όφελος: όσο περισσότερα μαθαίνει κανείς για τη φύση των ονείρων του, τόσο πιο εύκολα θα είναι σε θέση να τα αναγνωρίζει όταν εμφανίζονται και έτσι να «ξυπνήσει» σε κάποιο από αυτά.

Στα πλαίσια των ερευνών του ο LaBerge ανέπτυξε επιπλέον τις παρακάτω τεχνικές εκμάθησης ονειροναυτίας.

Η τεχνική MILD - Μνημονικά προκαλούμενο συνειδητό όνειρο (Mnemotechnical Induction of lucid dreams)

1. Προσπάθεια ανάκλησης του ονείρου τη στιγμή της αφύπνισης στη διάρκεια της νύχτας.
2. Στην περίπτωση που το άτομο επιθυμεί να ξανακοιμηθεί, να απασχοληθεί 10-15 λεπτά με κάτι που απαιτεί την προσοχή του, όπως π.χ. να διαβάσει ή να καταγράψει τα όνειρα που του έρχονται στη μνήμη.
3. Να αποκοιμηθεί με τη σκέψη ότι θα προσπαθήσει να δει συνειδητό όνειρο.
4. Την ίδια στιγμή πρέπει να φανταστεί εικονικά ότι βρίσκεται μέσα στο προηγουμένως ανακαλούμενο όνειρο και ότι αυτή τη στιγμή ονειρεύεται συνειδητά.
5. Εάν αποσπάται η προσοχή επαναλαμβάνουμε τις οδηγίες 3.+4. όσες πιο πολλές φορές μπορούμε.

Ο LaBerge ανέπτυξε την τεχνική γράφοντας τη διδακτορική του εργασία και βελτίωσε σημαντικά τη συχνότητα εμφάνισης συνειδητών ονείρων.

Με πολύ εξάσκηση κατάφεραν οι συνεργάτες του και εκείνος να βλέπουν κάθε νύχτα και περισσότερα συνειδητά όνειρα. Όπως και ο Tholey ανέπτυξε και εκείνος τεχνικές για τη διατήρηση της συνείδησης στη στιγμή που θα αποκοιμηθεί κάποιος και να καταφέρει να τη μεταφέρει στο όνειρο του.

Έτσι ξεκίνησε να μετράει νοερά, προκειμένου να κοιμηθεί. Η διαφορά είναι ότι μετά από κάθε αριθμό έλεγε «ονειρεύομαι!», αν και δεν έχει σημασία το τι θα πει κανείς, αλλά η δυνατότητα επίγνωσης του εαυτού και η επιθυμία διατήρησης αυτής της κατάστασης και στον ύπνο. Μετά από κάποιο καιρό συνειδητοποιούσε ότι βρίσκεται σε όνειρο, πάντα με την προϋπόθεση ότι θυμάται την προϋπάρχουσα κατάσταση επίγνωσης του εαυτού.

Επίσης βοηθάει να υπάρχει ένα δεύτερο άτομο, που μας ξυπνάει μόλις αποκοιμηθούμε, ρωτώντας μας για το περιεχόμενο των ονείρων και την πιθανή συνείδηση σε αυτά.

Ο Stephen LaBerge και οι συνεργάτες του έχουν κατασκευάσει και τεχνικά βοηθήματα για την πρόκληση συνειδητών ονείρων για τα οποία θα γίνει αναφορά στο κεφάλαιο αυτό, στη συνέχεια.

Στο βιβλίο του «Exploring the world of lucid dreaming» (1990) αναφέρει περιληπτικά και τις παρακάτω τεχνικές εκμάθησης συνειδητού ονείρου. Ξεχωρίζει ως προς το περιεχόμενό τους

τα λεγόμενα DILD, τα (Dream- initiated –lucid –dreams) και WILD (wake- initiated- luciddreams). Ένα συνειδητό όνειρο μπορεί να αρχίσει με έναν από τους παρακάτω δύο τρόπους. Το «συνειδητό όνειρο από όνειρο» (DILD - dream-initiated lucid dream) αρχίζει ως κανονικό όνειρο και το άτομο κάποια στιγμή καταλήγει στο λογικό συμπέρασμα ότι ονειρεύεται - χωρίς αυτό να τον αφυπνίσει. Ένα «συνειδητό όνειρο από εγρήγορση» (WILD - wake initiated lucid dream) επιτυγχάνεται όταν το άτομο από την πλήρη εγρήγορση μεταβαίνει σε όνειρο χωρίς διακοπή στην συνείδηση (Atrobus, Bertini, 1992)

Εκτός από τις δικές του και αυτές του Tholey μελέτησε και τεχνικές θιβητιανών διδακαλιών, όπως μεθόδους περιοδικής αφύπνισης και συγκεκριμένων σωματικών στάσεων και ασήσεων, προκειμένου να γίνουν πιο κατανοητές για τον δυτικό κόσμο.

Τεχνολογικά βοηθήματα για την εκμάθηση/ εξάσκηση συνειδητού ονειρέματος

Είτε μέσω ηχογραφημένων μηνυμάτων, είτε μέσω ηλεκτρικών συσκευών (σε μορφή γυαλιών) οι οποίες μέσω αισθητήρων ανιχνεύουν τον ύπνο REM και στέλνουν ένα ήδη γνωστό ακουστικό ή οπτικό ερέθισμα στο άτομο που κοιμάται. Έτσι υπάρχει μια πιθανότητα να αναγνωρίσει αυτό το σήμα και να θυμηθεί ότι ονειρεύεται (Heincz, 2010).

Το Lucidity Institute προσφέρει μία από αυτές τις συσκευές που βοηθάει τους ανθρώπους να ονειρεύονται συνειδητά. Κατασκευάστηκαν μετά από εργαστηριακή μελέτη στο Πανεπιστήμιο του Stanford από τους LaBerge, Levitan και άλλους. Η βασική λογική αυτής της συσκευής είναι να θυμάται κανείς την επιθυμία να ονειρευτεί συνειδητά τη στιγμή που ονειρεύεται. Ένας αποτελεσματικός τρόπος για την αύξηση πιθανότητας κατόρθωσης αυτού του στόχου, είναι να του το θυμήσει κάποιος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Στο εργαστήριο ανακάλυψαν, ότι σύνθημα σε μορφή φώτων που αναβοσβήνουν, μπορούν να εισβάλλουν στο όνειρο, χωρίς να προκαλέσουν αφύπνιση, όπως όταν για παράδειγμα ένα ξυπνητήρι εκλαμβάνεται σαν μουσική μέσα στο όνειρο. Με την ίδια λογική λειτουργεί και η συσκευή επαγωγής συνειδητού ονείρου. Σε περιπτώσεις, που κάποιος κοιμάται πολύ βαθιά βοηθάει και ένα συμπληρωματικό ακουστικό ερέθισμα. Ο ονειρευτής πρέπει τώρα μόνο να θυμάται, ότι τα φωτάκια που αναβοσβήνουν είναι το σύνθημα για αποκτήσει διαύγεια ως προς το όνειρο. Και επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα ήθελαν να πηγαίνουν σε εργαστήριο ύπνου, κάθε φορά που έχουν την επιθυμία για συνειδητό όνειρο και προτιμούν να κοιμούνται στο σπίτι τους, κατασκευάστηκε μία άνετη φορητή συσκευή που ανιχνεύει τον ύπνο REM και μεταφέρει ένα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε ατόμου σύνθημα.

(<http://www.lucidity.com>)

Figure 1. NovaDreamer® Printed Circuit Board

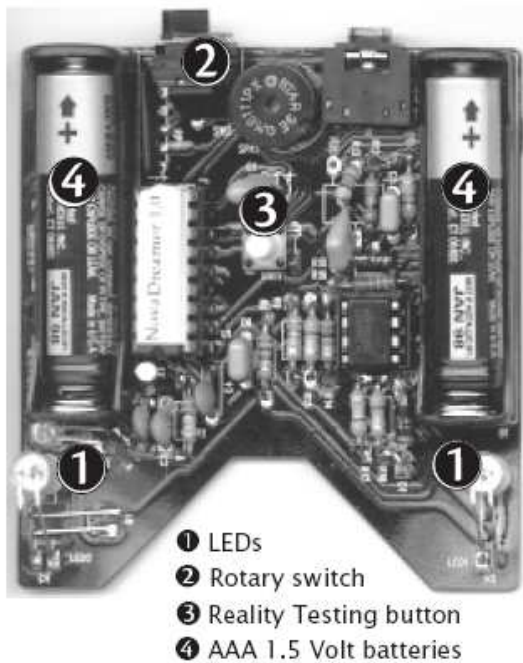


Figure 2. NovaDreamer® Front View



Figure 3. NovaDreamer® Third Eye View



The Lucidity Institute (1995) NovaDreamer Operation Manual.

Υποσυνείδητα μηνύματα για την πρόκληση συνειδητού ονείρου

Υπάρχουν πολλοί υποσυνείδητοι υποβολείς, που μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες εμφάνισης ενός συνειδητού ονείρου. Στο Lucid Dream Subliminal Album για παράδειγμα περιλαμβάνονται οι παρακάτω «δηλώσεις»:

- Ονειρεύομαι
- Θα δω ένα όνειρο
- Θα συνειδητοποιήσω ότι ονειρεύομαι
- Θα έχω ένα συνειδητό όνειρο
- Συνήθως έχω συνειδητά όνειρα
- Θα έχω επίγνωση του ονείρου μου
- Πάντα αντιλαμβάνομαι πότε βρίσκομαι στον κόσμο των ονείρων
- Μπορώ να χειραγωγήσω τα όνειρά μου

- Μπορώ να ελέγξω τα όνειρά μου όπως θέλω
- Είμαι τακτικός ονειροναύτης
- Πάντα θυμάμαι τα συνειδητά όνειρά μου

...κτλ. Κανένα από αυτά τα μηνύματα μπορούν να γίνουν αντιληπτά σε συνειδητό επίπεδο. Είναι ενσωματωμένες σε τέσσερα είδη «υποσυνείδητων ηχογραφήσεων»: Θάλασσα, βροχή, καταράκτης και σιωπή.

Η ιδανική χρονική στιγμή για να τις ακούσει κανείς είναι το βράδυ πριν αποκοιμηθεί. Ο εγκέφαλος θα είναι χαλαρός κάνοντας το άτομο πιο δεκτικό στα μηνύματα (www.world-of-lucid-dreaming.com)



(<http://www.world-of-lucid-dreaming.com/image-files/lucid-dreaming-subliminal.jpg>)

Ένα νέο πεδίο μελέτης αποτελεί η σχέση εικονικής πραγματικότητας μέσω βιντεοπαιχνιδιών με το συνειδητό όνειρο. Μέχρι τώρα έχουν γίνει λίγες έρευνες πάνω σε αυτό το θέμα. Η Gackenbach (2008) σύνοψισε επτά τέτοιες μελέτες και βρήκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στη συχνότητα εμφάνισης συνειδητών ονείρων και τη χρήση βιντεοπαιχνιδιών. 79% των χρηστών βιντεοπαιχνιδιών παρουσίαζαν αυξημένη συχνότητα και διάρκεια συνειδητών ονείρων. Μία αιτία για αυτή τη συσχέτιση είναι ότι εάν ο παίκτης περνάει πολύ χρόνο σε τεχνικά δημιουργημένες πραγματικότητες θα είναι σε θέση να αναγνωρίζει με ευκολία και την εικονική πραγματικότητα των συνειδητών ονείρων. Η πρόκληση συνειδητών ονείρων μέσω βιντεοπαιχνιδιών ως τεχνική εκμάθησης θα μπορούσε να γίνει αντικείμενο μελλοντικής έρευνας (Holzinger, 2009).

γ) Ψυχοφυσιολογικό υπόβαθρο

Έρευνες έχουν δείξει ότι το δεξί ημισφαίριο είναι σχετικά πιο δραστήριο από το αριστερό κατά τη διάρκεια του ύπνου REM (Green and McCreery 1994, Piller 2009).

Οι εγκεφαλικές περιοχές που απενεργοποιούνται όμως κατά τη διάρκεια του ύπνου REM, στη φάση, όπου ονειρευόμαστε, είναι ο ραχιαίος προμετωπιαίος φλοιός (DLPFC) και το προσφηνοειδές λόβιο στον βρεγματικό λοβό.

Λόγω της απενεργοποίησης αυτών των περιοχών, παρουσιάζεται μερική αδυναμία χρήσης της βραχύχρονης μνήμης όταν ονειρευόμαστε και στη στιγμή της αφύπνισης. Αυτό μας βοηθάει να κατανοήσουμε τα κενά στην αλληλουχία των γεγονότων του ονείρου και το γεγονός ότι δεν μπορούμε εύκολα να ανακαλέσουμε τα όνειρά μας όταν ξυπνήσουμε. Επίσης δεν μπορούμε να τοποθετήσουμε το φυσικό μας σώμα στο χώρο, όταν κοιμόμαστε και αυτός είναι ο λόγος που αδυνατούμε να συνειδητοποιήσουμε ότι το σώμα μας βρίσκεται στο σπίτι ή στο κρεβάτι κατά τη διάρκεια των νυχτερινών περιπετειών. Η λήψη αποφάσεων και ο έλεγχος της ελεύθερης θέλησης είναι επίσης δύσκολα κατορθώματα όταν ονειρευόμαστε, λόγω των αλλαγών στην εγκεφαλική λειτουργία. Όταν αποκοιμόμαστε συμβαίνουν χημικές και λειτουργικές αλλαγές και παρατηρείται νοητική δραστηριότητα χαρακτηριστική για το ονείρεμα. Η συνείδηση ήδη αρχίζει να αλλάζει, μόλις αποκοιμόμαστε. Μόλις ο ύπνος γίνεται πιο βαθύς μειώνονται ο μεταβολισμός της εγκεφαλικής ενέργειας, η ροή του αίματος και η νευρωνική λειτουργία. Αυτές οι αλλαγές παρατηρούνται ειδικά κατά τη διάρκεια της φάσης βραδέων κυμάτων ή non-REM (NREM) και στις φάσεις βαθύ ύπνου 3 και 4. (Ακόμα και στις φάσεις του βαθύ ύπνου, η εγκεφαλική λειτουργία διατηρείται στο 80% του «ξύπνιου» επιπέδου. Ο εγκέφαλος κοιμόμενος ή όχι είναι πάντα δραστήριος).

Όταν βγαίνουμε από τον βαθύ ύπνο, μετατρέπονται τα βραδέα χαρακτηριστικά κύματα, μοιάζοντας όλο και πιο πολύ με κύματα, χαρακτηριστικά για τον ξύπνιο εγκέφαλο. Αυτή η κατάσταση ονομάστηκε δικαιολογημένα «παράδοξος ύπνος», διότι τα εγκεφαλικά κύματα μοιάζουν πολύ με τον ξύπνιο εγκέφαλο. Η φάση του παράδοξου ύπνου ξεκινάει συνήθως μετά από περίπου 90 λεπτά, από τη στιγμή που αποκοιμηθούμε και ονομάζεται φάση REM, διότι συνοδεύεται από γρήγορες κινήσεις των οφθαλμών και συνδέεται με τα όνειρα. Στη φάση αυτή επανενεργοποιούνται επιλεκτικά κάποιες από τις εγκεφαλικές λειτουργίες που είχαν μειωθεί προηγουμένως. (Piller, 2009)

Η επιλεκτική απ- και επανενεργοποίηση επηρεάζει τα όνειρα σαν λειτουργία αλλά και το περιεχόμενό τους, αλλάζοντας την βραχύχρονη και αυτοβιογραφική μνήμη μας και τον τρόπο με τον οποίο ενσωματώνουμε τις γνώσεις στα όνειρα.

Επίσης, είναι επιλεκτικά ενεργοποιημένες οι περιοχές που εμπλέκονται στην οπτική αντίληψη και στα συναισθήματα, ενώ οι περιοχές που ελέγχουν τη θέληση δεν είναι.

Οι κύριοι νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο είναι η σεροτονίνη, η νορεπινεφρίνη, η ντοπαμίνη και η ακετυλοχολίνη. Αυτοί ρυθμίζουν τις νοητικές λειτουργίες, τη διάθεση, την προσοχή και τη μνήμη. Όταν βρισκόμαστε στη φάση του ύπνου REM, δύο από αυτά τα συστήματα διακόπτονται τελείως: οι νευρώνες του υπομέλανα τόπου (locus coeruleus LC) και οι νευρώνες του ραχιαίου πυρήνα της ραφής (dorso raphe nucleus) οι οποίοι περιέχουν νορεπινεφρίνη και σεροτονίνη αντίστοιχα. Αυτό προκαλεί χημικές αλλαγές στον εγκέφαλο και επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ο νους επεξεργάζεται πληροφορίες κατά τη διάρκεια του ύπνου REM. Οι νευρώνες του LC για παράδειγμα, παίζουν μεγάλο ρόλο στη διατήρηση της προσοχής και στη λήψη των αποφάσεων (Kahn, 2009).

Ο εγκέφαλος που ονειρεύεται είναι πιο επιρρεπής σε σφάλματα, καθώς το ανασταλτικό αμινεργικό σύστημα έχει απενεργοποιηθεί και το χολινεργικό σύστημα λειτουργεί.

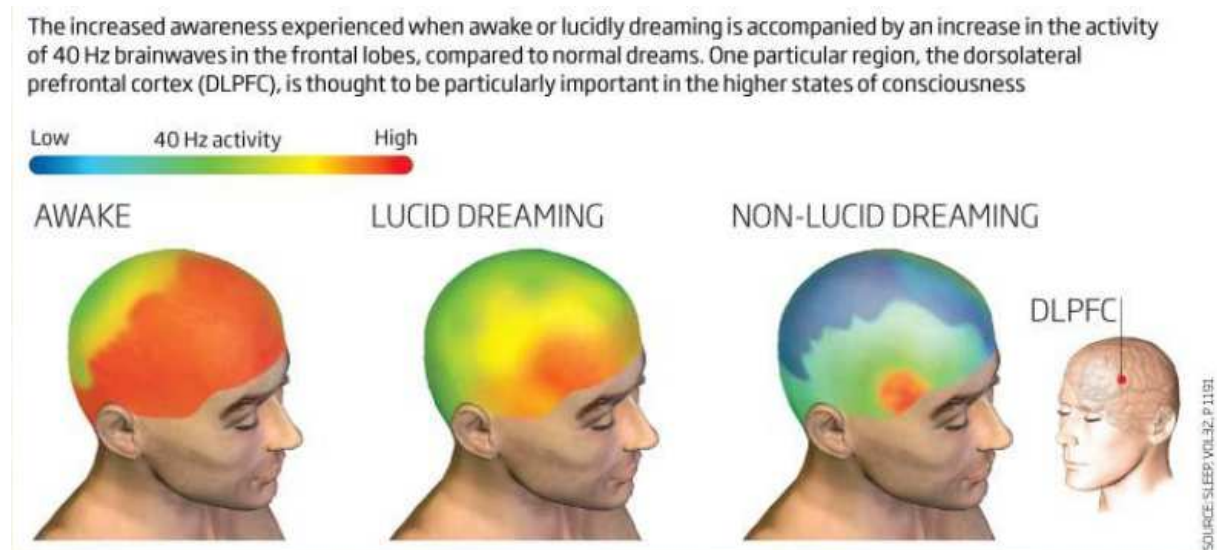
Παρά το γεγονός ότι τα μάτια μας είναι κλειστά, οι αισθήσεις μας κοιμούνται και το σώμα μας είναι παράλυτο, το «ονειρικό» σώμα βλέπει, ακούει, γεύεται, μυρίζει, κινείται και αισθάνεται. (Kahn και συν., 2010, Holzinger και συν., 2006)

Τελικά τα όνειρα είναι μια μορφή σκέψης που αποτελείται από εικόνες, μνήμες και απόψεις. Το ερώτημα που προκύπτει σε αυτό το σημείο είναι: Σε τί διαφέρει το συνειδητό όνειρο από το κανονικό σε επίπεδο ψυχοφυσιολογικό;

Το συνειδητό όνειρο, αποτελεί υβρίδιο συνείδησης αγρυπνίας και ονείρου. Η συνειδητή κατάσταση ονείρου δεν είναι τόσο σταθερή όπως ο ύπνος REM ή η ξύπνια κατάσταση και έτσι πολλές φορές παρατηρούμε ότι οδηγεί στο μη-συνειδητό ονείρεμα ή στην αφύπνιση.

Σε μία μελέτη, όπου εξέτασαν τις φυσιολογικές σχέσεις του συνειδητού ονείρου (Voss και συν, 2009), βρέθηκε ότι υπάρχει μια μετατροπή της εγκεφαλικής δραστηριότητας προς την κατεύθυνση της αφύπνισης, τη στιγμή που κάποιος ξεκινάει να έχει επίγνωση των ονείρων του, κατά τη διάρκεια του ύπνου REM. Προκύπτει ένα είδος αυτοελεγχόμενης συνείδησης (Kahn, 2010, Piller 2010) και ο ονειρευτής συνειδητοποιεί ότι είναι ξαπλωμένος στο κρεβάτι του και ονειρεύεται. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, επανενεργοποιούνται εγκεφαλικές περιοχές, ανενεργές στη φάση του ύπνου REM όπως ο DLPFC και το προσφηνοειδές λόβιο. Επιπλέον κατά τη διάρκεια του συνειδητού ονείρου παρατηρείται μια αύξηση στη γενική φλοιϊκή συνδεσιμότητα και στη δραστηριότητα της συχνότητας κυμάτων γ. Είναι γνωστό ότι η συχνότητα αυτή, στα περίπου 40 Hz (χέρτζ), αποτελεί συχνότητα που σχετίζεται με τη συνειδητή νοητική επεξεργασία. Αυτό το είδος επεξεργασίας οδηγεί το ονειρευτή στην συνειδητοποίηση ότι πράγματι ονειρεύεται. Περιληπτικά μπορούμε να πούμε, ότι η

αυτοελεγχόμενη συνείδηση (self-reflective awareness) και ο έλεγχος των ονείρων επιτυγχάνεται από τον ονειρευτή, μόλις επανεργοποιείται ο DLPFC, αυξάνεται η δύναμη της συχνότητας κυμάτων γ και η γενική φλοιϊκή συνδεσιμότητα (Kahn, 2010).



Το συνειδητό ονείρεμα είναι μοναδικό φαινόμενο, διότι είναι ο μόνος τρόπος να έχουμε πρόσβαση στη συνείδηση, το υποσυνείδητο και στο ονειρικό περιβάλλον ταυτόχρονα.

Ο LaBerge (1985) τονίζει ότι σε εγκεφαλικό επίπεδο η εκτέλεση μίας πράξης σε συνειδητό όνειρο μοιάζει με αυτήν που συμβαίνει στην πραγματικότητα.

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι όλες οι μορφές συνείδησης που παρουσιάστηκαν εδώ, ξύπνια, συνειδητή και μη- αποτελούν και μία μοναδική μορφή εμπειρίας. Η στοχοκατευθυνόμενες και σκόπιμες συμπεριφορές εκτελούνται καλύτερα στην ξύπνια συνείδηση. Εμπειρίες φανταστικές και αδύνατες στην πραγματικότητα (πτήσεις, ταξίδια στο χρόνο και μεταμορφώσεις) είναι εφικτές μόνο στα όνειρά μας. Τα συνειδητά όνειρα μας επιτρέπουν να ζήσουμε τον συνδυασμό δύο ειδών συνείδησης ταυτόχρονα (Kahn και συν., 2010).

δ) Τεκμηρία και μετρησιμότητα

Ένας από τους μεγαλύτερους περιορισμούς στην ιστορία της μελέτης του συνειδητού ονείρου ήταν η επιστημονική τεκμηρίωση, απόδειξη και η μετρησιμότητα του φαινομένου. Ενδιασμούς είχε για παράδειγμα και ο ερευνητής ύπνου Hartmann (1975) και άλλοι τη δεκαετία του '70, με το επιχείρημα ότι τα συνειδητά όνειρα αποτελούν μία μορφή «μικροαφύπνισης». Οι συγγραφείς στήριζαν την άποψη αυτή σε μία μελέτη των Schwartz και Lefebvre το 1973 (LaBerge, 1985) στην οποία φάνηκε, ότι τα άτομα που ανέφεραν ότι ονειρεύονταν συνειδητά, παρουσίαζαν στο εργαστήριο μικρά επεισόδια αφύπνισης κατά τη

διάρκεια του ύπνου REM. Έτσι θεωρούσαν ότι τα συνειδητά όνειρα δεν είναι τίποτα παρά μικρές εμπειρίες αφύπνισης που έχουν αναμειχθεί με εμπειρίες του ύπνου REM.

Η πρώτη απόδειξη του φαινομένου έγινε στα τέλη της δεκαετίας του '70 από τη Βρετανή παραψυχολόγο Keith Hearne. Ένας εθελοντής, ο Alan Worsley χρησιμοποίησε προκατασκευασμένες οφθαλμικές κινήσεις για να σηματοδοτήσει την έναρξη ενός συνειδητού ονείρου, κάτι που καταγράφηκε από έναν πολυύπνογράφο (Green και McCreery 1994). Κατά τη δεκαετία του '80, προέκυψαν επιπλέον στοιχεία που τεκμηρίωναν την ύπαρξη του φαινομένου, καθώς τα πειράματα της Hearne επαναλήφθηκαν και από άλλους ερευνητές όπως τον LaBerge.

Εκείνος ζήτησε επίσης από τα υποκείμενά του να διεξάγουν ένα σχέδιο μαθημένων οφθαλμικών κινήσεων, όταν συνειδητοποιήσουν ότι ονειρεύονται. Τα σήματα των προκαθορισμένων οφθαλμικών κινήσεων εμφανίζονταν στις καταγραφές του πολυγράφου κατά τη διάρκεια του ύπνου REM, αποδεικνύοντας ότι τα υποκείμενα πράγματι ονειρεύονταν συνειδητά χωρίς να διακοπεί ο ύπνος REM (LaBerge 1990; LaBerge και συν. 1981 από LaBerge 2000).

Έτσι αποδείχτηκε ότι τα συνειδητά όνειρα εμφανίζονται χωρίς επεισόδια αφύπνισης στον ύπνο REM.

Μετά από αρχικές αμφιβολίες είναι πλέον αποδεκτό το φαινόμενο και τα αποτελέσματα των μελετών και ερευνών στην επιστημονική κοινωνία (LaBerge, 1985). Μετά από μία έκρηξη στη μελέτη του συνειδητού ονείρου κατά τη δεκαετία του '80, έχει πλέον μειωθεί πολύ η πειραματική μελέτη (Erlacher, 2005).

ε) Η σημασία του συνειδητού ονείρου σε μη-δυτικές κοινωνίες

Σε πολλές παραδόσεις βρίσκουμε τον όρο του συνειδητού ονείρου και περιγράφεται ως το αποτέλεσμα ενός εσωτερικού διαλόγου ή μιας φανταστικής συζήτησης μεταξύ διαφορετικών πτυχών του εαυτού και της ψυχής. Ο ονειρευτής έχει την επίγνωση ότι κοιμάται και ταυτόχρονα έχει αποσυνδεθεί από τον εξωτερικό κόσμο (Tedlock, 2004).

Το συνειδητό όνειρο συναντάται ειδικά στον Θιβητιανό Βουδισμό και είναι γνωστό και στον Σουφισμό (πρώτες ασκητικές κοινότητες του Ισλαμ) και στην Ινδική Γιόγκα (LaBerge, 1985). Το συνειδητό όνειρο στον Θιβητιανό Βουδισμό εξασκήθηκε σε μορφή γιόγκας, τη λεγόμενη γιόγκα ονείρων (dream yoga). Από τον 8^ο αιώνα και μετά χρησιμοποιόταν για την διατήρηση και τη συντήρηση της συνείδησης κατά τη διάρκεια όλων των σταδίων του ύπνου. Ο απόλυτος στόχος ήταν η διατήρηση της συνείδησης και στο θάνατο, ώστε να έχει κάποιος

επίγνωση του ταξιδιού του προς στον «άλλο» κόσμο. Για τους Yogi το συνειδητό όνειρο αντιπροσωπεύει τη δυνατότητα πειραματισμού και αντίληψης της υποκειμενικής φύσης τους και της καθημερινής πραγματικότητας.

Ο γνωστός σούφι διδάσκαλος Ibn-El Arabi σχολίασε: «ένα άτομο πρέπει να ελέγχει τις σκέψεις του στο όνειρο. Η εξάσκηση της προσοχής με αυτόν τον τρόπο θα έχει μεγάλο όφελος για το άτομο. Όλοι οι άνθρωποι θα έπρεπε να εξασκούνται σε αυτήν την υπέροχη και άξια ικανότητα» (Shah,1964 από Holzinger, 2009)

Συχνά, στη βιβλιογραφία για το συνειδητό όνειρο αναφέρεται η φυλή των θαυματουργών ονείρων, η λεγόμενη φυλή Senoi.

Στο άρθρο του Kilton Stewart „Dream Theory in Malaya“ (Domhoff 2003) περιγράφεται ότι οι Senoi, που ζουν στα βουνά της Μαλαισίας (Tadao Hori, 2005) ασχολούνται εντατικά με τα όνειρα και ότι έχουν δημιουργήσει μια τεχνική συνειδητού ονειρέματος, η οποία οδηγεί στην ειρηνική και υγιή συμβίωση της φυλής. Πρόκειται για μία ομάδα 12 000 ανθρώπων με πολύ τρυφερή προσωπικότητα (Tadao Hori, 2005).

Περιγράφει λεπτομερώς τα έθιμα των Senoi και δίνει μεγάλη σημασία στη διδασκαλία των ονείρων.

Έτσι συναντιούνται τακτικά σε ομάδες για να μοιραστούν και να συζητήσουν για τα όνειρά τους και ειδικά τα παιδιά ενθαρρύνονται για την ενασχόλησή τους με αυτά. Πολλοί από τους Senoi έτσι αποκτούν την ικανότητα να ελέγχουν τις πράξεις στα όνειρά τους. Επίσης υπάρχουν στην παράδοσή τους διαφορετικοί κανόνες για το πώς πρέπει να αντιδράσει κάποιος σε συγκεκριμένες καταστάσεις στα όνειρα. Τρομακτικές μορφές πρέπει να αντιμετωπιστούν και να επιτίθονται ανοιχτά για να νικηθούν ή να σκοτωθούν. Και οι ερωτικές πράξεις πρέπει να ολοκληρωθούν μέχρι το τέλος, ακόμα και αν πρόκειται για συγγενικά πρόσωπα (Heinze, 2010).

Η θεωρία ονείρων τους ταξινομείται σε πέντε κατηγορίες:

1. Οι εμπειρίες στα όνειρα σχετίζονται με τις συμπεριφορές και τα γεγονότα της καθημερινότητας
2. Ξεπερνώντας δυσκολίες στα όνειρα μπορεί να αισθανθεί κάποιος ασφαλής και σίγουρος για τον εαυτό του στην υπόλοιπη ζωή
3. Καλά όνειρα πρέπει να αναγνωριστούν ως χρήσιμα για τη ζωή
4. Κάποιος πρέπει να παλέψει με τους εφιάλτες με θάρρος και πρέπει να τους νικήσει
5. Μεγαλώνουμε με τις εμπειρίες των ονείρων (Tadao, 2005).

Επίσης διακρίνονται δώδεκα κανόνες:

1. Πρέπει να αντιμετωπίσεις και να νικήσεις τον κίνδυνο στα όνειρα

2. Να στοχεύεις προς την ικανοποίηση στα όνειρα
3. Πρέπει να οργανώσεις τις εμπειρίες των ονείρων σου καλά, να αναζητήσεις και να επιβεβαιωθείς εάν υπάρχει δημιουργικό αποτέλεσμα. Τι είδους προβλήματα προέκυψαν και πώς λύθηκαν; Υπήρχε κάποια εξέλιξη; Πρέπει να το επιβεβαιώσεις και να το έχεις πάντα στο νου.
4. Πρέπει να παλέψεις με τους εχθρούς σου μέχρι θανάτου. Πρέπει να το πιστέψεις και πρέπει να νικήσεις και θα νικήσεις.
5. Να ζητάς βοήθεια από φίλους σου, εάν κάποιος αντίπαλος είναι πολύ δυνατός για εσένα. Θα σε βοηθήσουν.
6. Πρέπει να παλέψεις ενάντια σε άτομα που αρνήθηκαν να σου προσφέρουν βοήθεια, σαν να είναι εχθροί σου. Μόνο αυτός που σε βοήθησε είναι πραγματικός φίλος.
7. Όταν νικήσεις τον εχθρό, πρέπει πάντα να του ζητήσεις ένα δώρο. Να ζητήσεις κάτι όμορφο: ποιήματα, τραγούδια, χορούς ή ζωγραφιές. Ή ζήτησε κάτι χρήσιμο: καινοτομίες, λύση για ένα πρόβλημα, γνώσεις ή τεχνικές.
8. Όταν ονειρεύεσαι ότι πέφτεις, πρέπει να προσπαθήσεις να προσγειωθείς σώος και αβλαβής. Το πνεύμα της γης σε αγαπάει και σε δέχεται με ζεστασιά και δεν πρέπει να ξυπνήσεις ακόμα και αν φοβάσαι. Προσπάθησε να χαλαρώσεις και να αφηθείς να πέσεις και να προσγειωθείς.
9. Εάν ονειρεύεσαι ότι πέφτεις σκέψου ότι πετάς.
10. Ένας ονειρευτής μπορεί να πετάξει. Όταν έχεις πιστέψει ότι γίνεται, απόλαυσέ το.
11. Εάν διαπράξεις κάποιο έγκλημα στο όνειρο πρέπει να εξομολογηθείς και να ζητήσεις συγγνώμη από το άτομο αμέσως μόλις ξυπνήσεις
12. Εάν δεις στο όνειρό σου κάποιο άτομο της ίδιας κοινότητας να συμπεριφέρεται επιθετικά προς εσένα, ζήτησε από το άτομο όταν ξυπνήσεις να προσέχει την συμπεριφορά του. Όλα τα άτομα της ίδιας κοινότητας θα δεχτούν την ειδοποίηση αυτή και θα υποσχεθούν να προσέχουν.

Ο Stewart πρότεινε δυο θεραπευτικές εφαρμογές του ελέγχου των ονείρων παρατηρώντας τους Senoi. Πρώτον η συμπεριφορά τους στην καθημερινότητα είναι ήρεμη, γιατί όλα τα προβλήματα λύνονται στα όνειρά τους. Η αντιμετώπιση των εφιαλτών οδηγεί στον ήρεμο νου τους. Δεύτερον, τα άτομα μαθαίνουν πως να ξεπερνούν τους εφιάλτες τους από τη παιδική ηλικία και με καθοδήγηση του πατέρα τους. Όταν φτάσουν στη ενηλικίωση είναι πλέον άτομα με αυτοπεποίθηση, χωρίς άγχος, φόβους ή καταθληπτικά συναισθήματα. Απολαμβάνουν το θετικό ονείρεμα ως μέσο δυνάμωσης (Tadao Hori 2005)

Ο Franz Strunz άσκησε αυστηρή κριτική πάνω στους συγγραφείς (Ann Faraday και J. W. Lewis) που αναφέρονται στις παραδόσεις των Senoi λέγοντας ότι αυτές δεν επιβεβαιώνονται σε καμία περίπτωση (Heinze, 2010).

3. ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

α) Εφιάλτες

β) Μετατραυματικό στρες PTSD

γ) Αυτοπεποίθηση

δ) Βελτίωση της ποιότητας ζωής (αθλητισμός και εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, επίλυση προβλημάτων, ολοκλήρωση ανεκπλήρωτων υποθέσεων)

ε) Άγχος απόδοσης

στ) Φοβίες

ζ) Μια περίπτωση της Οριακής Διαταραχής της Προσωπικότητας

Όπως είδαμε σε προηγούμενα κεφάλαια, το συνειδητό ονείρεμα είναι μία ικανότητα που μπορεί να αποκτηθεί. Από τη στιγμή λοιπόν, που βλέπουμε ότι οι άνθρωποι μπορούν να το μάθουν και να εξασκηθούν, μπορεί να αναρωτηθεί κάποιος σε τί χρησιμεύει. Καθώς τα όνειρα αποτελούν λίγο πολύ αντικείμενο σχεδόν όλων των ψυχοδυναμικών και ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων (Συμπεριφορισμός, Ψυχανάλυση, Υπνοθεραπεία, Συστημική ψυχοθεραπεία) θα μπορούσε το συνειδητό ονείρεμα να χρησιμοποιηθεί ως ψυχοθεραπευτική τεχνική.

Εξετάζοντας προσεκτικά τις αντιλήψεις κάποιων θεραπευτικών προσεγγίσεων, φαίνονται αρκετά κοινά σημεία.

Στην εκμάθηση του συνειδητού ονειρέματος παίζει σημαντικό ρόλο η εξαρτημένη μάθηση. Κατά τη διάρκεια των συνειδητών ονείρων δίνεται η δυνατότητα δοκιμής πράξεων και συμπεριφορών.

Η σκέψη ότι αυτό το είδος απόκτησης απόλυτου ελέγχου της συμπεριφοράς λειτουργεί ως μέσο μείωσης του άγχους και ως επακόλουθο προώθησης της υγείας, είναι λογική (Holzinger, 2005)

α)Εφιάλτες

Οι εφιάλτες είναι τρομακτικά όνειρα στα οποία ζωντανεύουν με λεπτομέρεια οι χειρότεροι μας φόβοι. Ο τρόμος που κάποιος πιστεύει ότι είναι ο χειρότερος που μπορεί να σκεφτεί, θα είναι μάλλον το αντικείμενο του εφιάλτη του. Όλοι οι άνθρωποι, σε όλες τις ηλικίες και όλους τους πολιτισμούς έχουν υποφέρει από αυτόν τον τρόπο της νύχτας. Η κατανόηση

σχετικά με την πηγή, τις αιτίες και την φύση των εφιαλτών διαφέρει όσο και οι σχετικές αντιλήψεις για τα όνειρα.

Οι εφιάλτες σε κάποιους πολιτισμούς αποτελούσαν την απόλυτη εμπειρία της ψυχής που ταξιδεύει σε άλλους κόσμους κατά τη διάρκεια της νύχτας και σε άλλους, είναι απλά και μόνο όνειρα χωρίς κάποιο ιδιαίτερο νόημα (LaBerge, 1990).

Οι εικόνες στους εφιάλτες μπορεί να είναι φανταστικές, ο τρόμος όμως που ζει αυτός που τα βλέπει, είναι πραγματικός.

Σε τι οφείλεται αυτή η ιδιαίτερη μορφή τρόμου των εφιαλτών; Στα όνειρα όλα είναι δυνατά, πιθανά και εφικτά. Αυτή η έλλειψη ορίων μπορεί να είναι υπέροχη, όταν μας επιτρέπει να ζούμε και να απολαύσουμε πράγματα, που δεν μπορούμε στην ξύπνια και καθημερινή ζωή. Έτσι όμως μπορεί να συμβεί και αντίστροφα. Στα όνειρα και οι φόβοι και ο τρόμος δεν έχουν όρια. Επίσης είμαστε μόνοι στους εφιάλτες, οι οποίοι τρέφονται και ζουν από τους χειρότερους προσωπικούς φόβους. Είναι απόλυτα κατανοητό, ότι όταν κάποιος βλέπει εφιάλη και συνειδητοποιεί ότι ονειρεύεται, θα επιλέξει να ξυπνήσει.

Ωστόσο κάποιος που ονειρεύεται συνειδητά και βλέπει εφιάλη θα συνειδητοποιήσει ότι δεν μπορεί να τον βλάψει και ότι δεν απαιτείται η αφύπνιση προκειμένου να ξεφύγει. Θα θυμηθεί, ότι ήδη είναι ασφαλής στο κρεβάτι του/της. Προτείνεται, να αντιμετωπιστεί και να ξεπεραστεί ο τρόμος, μένοντας στο όνειρο (LaBerge, 1990). Έτσι η κύρια εφαρμογή του συνειδητού ονειρέματος βρίσκεται στο χώρο της ψυχικής υγείας. Παρακάτω θα αναφερθούν κάποιες τεχνικές αντιμετώπισης των εφιαλτών.

Ειδικά οι επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες αντιμετωπίζονται μέσω της πρόκλησης συνειδητών ονείρων (Zadra and Pihl, 1997), αν και ακόμα δεν είναι ξεκάθαρο τι ακριβώς βοηθάει στην αντιμετώπισή τους, το γεγονός ότι κάποιος ονειρεύεται συνειδητά από μόνο του ή η ικανότητα αλλαγής της πλοκής του ονείρου. Οι Blagrove, Farmer και Williams (2001) βρήκαν, ότι το συνειδητό ονείρεμα μείωνε τα δεινά που προκλούν οι εφιάλτες, όχι όμως την συχνότητα τους (από Holzinger, 2009).

Οι Spormaker και van den Bout (2006) αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα της θεραπείας μέσω των συνειδητών ονείρων «lucid dreaming treatment» (LDT) σε ασθενείς που πάσχουν από χρόνιους εφιάλτες. Τα 23 υποκείμενα είχαν χωριστεί τυχαία σε τρεις ομάδες. Οχτώ υποκείμενα υποβλήθηκαν σε μία δίωρη συνεδρία ατομικής θεραπείας LDT, οχτώ υποκείμενα σε μία δίωρη συνεδρία ομαδικής θεραπείας LDT, και τα επτά υποκείμενα τοποθετήθηκαν σε λίστα αναμονής. Η LDT περιελάμβανε ασκήσεις έκθεσης, ελέγχου και συνειδητότητας.

Τα υποκείμενα συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο ύπνου και μετατραυματικού στρες πριν από τη επέμβαση και πάλι 12 εβδομάδες μετά την θεραπεία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συχνότητα εμφάνισης εφιαλτών είχε μειωθεί και στις 2 ομάδες θεραπειάς.

Σε μία άλλη έρευνα των Spoormaker, van den Bout και Meijer (2003), όπου μελέτησαν την αντιμετώπιση των εφιαλτών μέσω LDT, εξέτασαν οχτώ υποκείμενα, τα οποία είχαν υποβληθεί σε μία ώρα ατομικής θεραπείας, η οποία περιελάμβανε ασκήσεις πρόκλησης συνειδητών ονείρων και συζήτηση πιθανών τρόπων αντιμετώπισης των εφιαλτών. Πριν από τη συνεδρία και δυο μηνές μετά μετρήθηκε η συχνότητα εμφάνισης εφιαλτών με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου ύπνου και το επίπεδο άγχους μέσω του Spielberger State and Trait Anxiety Inventory. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν, ότι η συχνότητα εμφάνισης εφιαλτών είχε μειωθεί και η ποιότητα του ύπνου είχε ελαφρώς βελτιωθεί. Αν και φαίνεται ότι το LDT βοηθάει στην επιτυχή αντιμετώπιση των εφιαλτών, οι συντελεστές επίδρασης παραμένουν άγνωστοι.

Η Holzinger (2006) διεξήγαγε μια μελέτη με 40 υποκείμενα, άντρες και γυναίκες, από 18 έως 50 ετών, των οποίων οι ζωές επηρεάζονταν σημαντικά από τους εφιάλτες. Τα υποκείμενα υποβλήθηκαν σε ομαδική θεραπεία Gestalt και 24 από αυτά έμαθαν από την Holzinger πώς να ονειρεύονται συνειδητά. Χρησιμοποίησαν την ικανότητα αυτή προκειμένου να αλλάξουν την πλοκή των εφιαλτών τους. Η συχνότητα εμφάνισης εφιαλτών στα υποκείμενα μειώθηκε από 2 με 3 φορές την εβδομάδα σε 2 με 3 φορές το μήνα (Holzinger 2009).

Παρακάτω αναφέρονται κάποιες τεχνικές αντιμετώπισης των εφιαλτών.

Η τεχνική της αναβίωσης επαναλαμβανόμενων εφιαλτών αποτελείται από δύο βήματα.

1. Ανάκληση και καταγραφή του επαναλαμβανόμενου εφιάλτη

Εάν κάποιος βλέπει έναν συγκεκριμένο εφιάλτη παραπάνω από μία φορά, πρέπει να προσπαθήσει να τον θυμηθεί με όση λεπτομέρεια γίνεται και να το καταγράψει. Μετά πρέπει να ελέγξει τα σημεία, που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την πορεία των γεγονότων, αλλάζοντας κάποιες πράξεις ή αντιδράσεις.

2. Επιλογή σημείου επιστροφής και νέα πλοκή

Ο ονειρευτής επιλέγει ένα συγκεκριμένο σημείο της πλοκής και συγκεκριμένες πράξεις που θα ήθελε να αλλάξει προκειμένου να μετατραπεί η πορεία των γεγονότων του ονείρου. Προτείνεται να επιλέξει ως σημείο επιστροφής το πιο κρίσιμο, δηλαδή πριν το όνειρο πάρει την πιο δυσάρεστη τροπή (LaBerge, 1990).

Οι θεωρίες του LaBerge (1985) επηρεάστηκαν κυρίως από την ψυχαναλυτική μέθοδο του Jung, σύμφωνα με την οποία πρέπει να αντιμετωπίσει κάποιος την «σκιά» του στα όνειρα, ώστε να μειωθούν τα επίπεδα φόβου και στην καθημερινότητα.

Η Garfield (1990) θεωρεί ότι θεραπεύοντας άτομα, τα οποία υποφέρουν από εφιάλτες, είναι πολύ οφέλιμη η εκπαίδευση στο συνειδητό ονείρεμα, δίνοντάς τους πίσω έτσι την χαμένη αίσθηση ελέγχου. Ίσως και άλλες μακροχρόνιες θεραπείες παρέχουν ανάλογη βοήθεια, αλλά το συνειδητό ονείρεμα προσφέρει γρήγορα αποτελέσματα σε άτομα με έντονα συναισθήματα ανημπορίας, αδυναμίας, ανικανότητας και άγχους. Χαρίζει μια ελπίδα απόκτησης δύναμης και ελέγχου στη ζωή του θεραπευόμενου.

Στην σχετική βιβλιογραφία βρίσκονται πολλές θεωρίες σχετικά με την αντιμετώπιση δυσάρεστων εμπειριών στα όνειρα. Όλες αυτές μπορούν να εφαρμοστούν με τη βοήθεια του συνειδητού ονείρεματος, καθώς αυτός ο όποιος έχει επίγνωση των ονείρων του, ξέρει ότι οι κανόνες της πραγματικότητας δεν εφαρμόζονται σε αυτά. Οι πρώτες τεχνικές αντιμετώπισης εφιαλτών μέσω των συνειδητών ονείρων προτάθηκαν από τους Senoi (κεφάλαιο 2.ε). Η τεχνική της «αντιμετώπισης και κατάκτησης» των Senoi έχει αναφερθεί ότι είναι αποτελεσματική (LaBerge, 1990).

Ο Tholey, μετά από την μακροχρόνια μελέτη πολλών θεωριών και θεραπειών, προτείνει ως πιο αποτελεσματική την «συμβιβαστική μέθοδο». Σε αυτήν ο θεραπευόμενος κάνει διάλογο με χαρακτήρες από τα όνειρά του. Θεωρεί ότι κατά τον διάλογο με τις εχθρικές μορφές, αυτές συχνά μεταμορφώνονται, για παράδειγμα από τέρας σε ανθρώπινη μορφή και έτσι ο ονειρευτής μπορεί να κατανοήσει άμεσα τη συμβολική σημασία και το νόημα του ονείρου. Για έναν επιτυχή διάλογο πρέπει τα πρόσωπα να αντιμετωπιστούν ισότιμα. Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορούν να βοηθήσουν στην καλή έκβαση του διαλόγου.

«Ποιός είσαι;»

«Ποιός/ποιά είμαι;»

«Για ποιο λόγο βρίσκεσαι εδώ;»

«Γιατί συμπεριφέρεσαι έτσι;»

«Τί έχεις να μου πεις;»

«Γιατί γίνονται αυτά που γίνονται;»

«Τί σκέφτεσαι και πώς αισθάνεσαι για αυτά που γίνονται;»

«Τί θέλεις από εμένα και τί θέλεις να κάνω;»

«Μπορείς να με βοηθήσεις;»

«Μπορώ να σε βοηθήσω;»

β) Μετατραυματικό στρες PTSD

Άτομα που έχουν ζήσει κάποιο τραυματικό και τρομακτικό γεγονός, μπορούν να αναπτύξουν τη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD). Το PTSD είναι μια σοβαρή διαταραχή άγχους. Τα συμπτώματα κατατάσσονται σε τρεις κατηγορίες: συμπτώματα αναβίωσης, συμπτώματα αποφυγής και συμπτώματα υπερδιέγερσης. Τα άτομα που πάσχουν από μετατραυματικό στρες βιώνουν μια ακραία ευαισθησία στα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα, τα οποία συμβολίζουν ή μοιάζουν με παράγοντες του τραυματικού γεγονότος και τα αποφεύγουν επίμονα. Επίσης παρουσιάζουν συναισθηματικό μούδιασμα, δυσκολίες στον ύπνο και την αδυναμία ανάκλησης κάποιων επιμέρους στοιχείων του τραυματικού γεγονότος. Στα άτομα που υποφέρουν από PTSD μπορεί να προκληθούν προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις και στον επαγγελματικό τομέα, λόγω της αυξημένης ευαισθησίας και της τάσης αποφυγής (American Psychiatric Association, 2000). Οι μετατραυματικοί εφιάλτες ανήκουν στην κατηγορία των συμπτωμάτων αναβίωσης, διότι συμβολίζουν το τραυματικό γεγονός (American Psychiatric Association, 2000). Επίσης πρόκειται για το πιο συχνό σύμπτωμα του PTSD, καθώς 60-80% των ασθενών υποφέρουν από εφιάλτες (Spoomaker, 2008). Ωστόσο, η έρευνα έχει δείξει ότι η αντιμετώπιση του PTSD δεν μειώνει απαραίτητα τη συχνότητα των εφιαλτών (Spoomaker, 2008, Spoomaker & Montgomery, 2008). Βασιζόμενοι σε αυτά τα ευρήματα οι Spoomaker (2008) και Spoomaker και Montgomery (2008) σημειώνουν ότι οι μετατραυματική εφιάλτες μάλλον δεν πρέπει να θεωρηθούν ως δευτερεύον σύμπτωμα, αλλά μάλλον ως κύριο στοιχείο στην εξέλιξη του PTSD.

Η θεραπεία μέσω του συνειδητού ονείρου (Lucid dreaming treatment LDT) αποδείχθηκε αποτελεσματική στη μείωση της συχνότητας των επαναλαμβανομένων εφιαλτών (Abramovitch, 1995, Brylowski, 1990, Spoomaker & van den Bout, 2006, Spoomaker και συν., 2003, Zadra & Pihl, 1997) και για το λόγο αυτό θεωρείται ότι η LDT θα μπορούσε να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο στην αντιμετώπιση των μετατραυματικών εφιαλτών. Εφόσον οι μετατραυματικοί εφιάλτες αποτελούν ένα είδος αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος, κάθε φορά που ο ασθενής βλέπει το όνειρο ξαναζεί και το τραύμα. Οι έντονοι εφιάλτες πιθανόν να αυξήσουν και τα γενικά επίπεδα άγχους και φόβου. Έτσι οι Spoomaker (2008) και Spoomaker και Montgomery (2008) υποστηρίζουν ότι οι μετατραυματικοί εφιάλτες μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στη σοβαρότητα των γενικών συμπτωμάτων του PTSD. Οι θεραπείες μέσω των συνειδητών ονείρων θα μπορεί να λειτουργήσει ως συμπλήρωμα των ήδη υπάρχουσων θεραπειών για τη μείωση συχνότητας των εφιαλτών. Επιπλέον η LDT προσφέρει στον ασθενή τη δυνατότητα να επηρεάσει θετικά το περιεχόμενο

των ονείρων, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα φόβου και άγχους και στα όνειρα. Εάν η LDT αποδειχθεί αποτελεσματική, τότε θα επηρεάσει θετικά και τα επίπεδα άγχους και φόβου στη καθημερινότητα και ίσως οδηγήσει στην μείωση έντασης των συμπτωμάτων στη διαταραχή.

γ) Αυτοπεποίθηση

«Προσπαθώ με τη βοήθεια του ψυχιάτρου μου να βελτιώσω την αυτοπεποίθησή μου. Στα συνειδητά μου όνειρα βρίσκομαι πάντα σε ένα δωμάτιο με μία ομάδα ατόμων, όπου όλοι φαίνεται να κάνουν ή να λένε ακριβώς αυτά που νιώθω. Συνήθως κάθομαι στο πίσω μέρος του δωματίου, δεν μιλάω πολύ και δεν αισθάνομαι καλά. Ξαφνικά συνειδητοποιώ ότι ονειρεύομαι και αποφασίζω να αλλάξω τη συμπεριφορά μου στο όνειρο και λέω ακριβώς αυτά που έχω στο μυαλό μου. Είναι λίγο τρομακτικό να το κάνω αυτό γιατί δεν το έχω συνηθίσει, αλλά ταυτόχρονα αισθάνομαι καλά και πιο ελεύθερη. Ξυπνώντας από αυτά τα όνειρα αισθάνομαι ιδιαίτερα καλά με τον εαυτό μου. Μου δείχνει πώς είναι να συμπεριφέρομαι περισσότερο επιθετικά και λιγότερα παθητικά. Φαίνεται με ποιόν τρόπο αυτά τα όνειρα μου επιτρέπουν να προοδεύσω στη θεραπεία» (K. G., Charlotte, North Carolina) (LaBerge, 1990 σελ.122)

Οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να δοκιμάζουν μόνο τα πράγματα που πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν, τα οποία συνήθως είναι λιγότερα, από αυτά που είναι ικανοί. Το συνειδητό ονείρεμα τους παρέχει μια δυνατότητα επέκτασης των πεποιθήσεων για τις ικανότητες τους. Μπορούν εύκολα και με ασφάλεια να δοκιμάσουν νέες συμπεριφορές όσο ονειρεύονται και η αυξημένη αυτοπεποίθηση διευκολύνει την εφαρμογή των ίδιων συμπεριφορών και στην καθημερινότητα (LaBerge, 1990)

Ο Albert Bandura, ένας σπουδαίος ψυχολόγος στο Πανεπιστήμιο του Stanford πρότεινε την λεγόμενη κοινωνική γνωστική θεωρία για να εξηγήσει ανώτερες ανθρώπινες λειτουργίες με τη μορφή αμοιβαίων σχέσεων της συμπεριφοράς και των εμπειριών με τις νοητικές διαδικασίες του ανθρώπου (Bandura 1989).

Διάφορες απόψεις της θεωρίας του Bandura είναι χρήσιμες για άτομα που ονειρεύονται συνειδητά, καθώς ερμηνεύει ξεκάθαρα τον τρόπο με τον οποίο οι πράξεις στα όνειρα μπορούν να έχουν πραγματικές επιδράσεις στην προσωπικότητα του ονειρευτή. Σύμφωνα με τον Bandura οι ανθρώπινη συμπεριφορά μαθαίνεται παρατηρώντας τις συνέπειες των πράξεών τους και παρατηρώντας βέβαια και τις πράξεις των άλλων. Αυτές διαμορφώνονται

στο νου και τα νέα μοντέλα ανακαλούνται όταν φαίνεται να εφαρμόζονται σε νέες καταστάσεις (Bandura, 1989, LaBerge, 1990).

Φαίνεται ότι η παρατήρηση των πράξεων και συμπεριφορών της καθημερινότητας προβάλλεται και στα όνειρα. Στα συνειδητά όνειρα μαθαίνει κάποιος να δημιουργεί συνειδητά νέα μοντέλα. Μπορεί να δοκιμάσει νέες πράξεις και συμπεριφορές μόνος/ η του/της ή με τη βοήθεια άλλων προσώπων. Εάν αποδειχθούν αποτελεσματικές προσθέτονται στο ρεπερτόριο πιθανών τρόπων αντίδρασης (LaBerge, 1990).

δ) Βελτίωση της ποιότητας ζωής (αθλητισμός και εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων, επίλυση προβλημάτων, ολοκλήρωση ανεκπλήρωτων υποθέσεων)

Αθλητισμός και κινητικές δεξιότητες

Η ιδέα της νοητικής πρόβας ως μέσο βελτίωσης κινητικών ικανοτήτων ήταν κάποτε μια ριζοσπαστική θεωρία. Έρευνες έχουν δείξει όμως ότι νέες ικανότητες μαθαίνονται μέχρι ένα σημείο απλά και μόνο με τη σκέψη που αφορά την εκτέλεσή της. Η διαδικασία της μάθησης βελτιώνεται όταν συνδυαστεί η νοητική και η φυσική εξάσκηση (LaBerge 1990).

Η άποψη ότι τα όνειρα αποτελούν κάποιου είδους προσομοίωσης του πραγματικού κόσμου σε ανώτερο νοητικό επίπεδο, υπονοεί ότι το ονείρεμα θα μπορούσε να αλλάξει και τις αποδόσεις της καθημερινότητας (Erlacher και Chapin 2010).

Διάφορες μετα-αναλύσεις, όπως π.χ. των Driskell, Copper και Moran (1994) έδειξαν ότι η νοητική εξάσκηση γενικά βελτιώνει την απόδοση.

Και στις δυο μεθόδους, στη νοητική πρόβα και στην πρόβα ονείρου, προσομοιάζονται σε νοητικό επίπεδο κινήσεις με ένα φανταστικό σώμα, ενώ το φυσικό σώμα μένει ακίνητο.

Ένα πλεονέκτημα του συνειδητού ονείρου σε αντιδιαστολή με τη νοητική εξάσκηση και τους σύγχρονους προσομοιωτές εικονικών πραγματικοτήτων, είναι ότι προσφέρει τη δυνατότητα εξάσκησης με σώμα, κίνηση και αισθήσεις σε ένα περιβάλλον το οποίο είναι τόσο ζωντανό και πραγματικό όσο και στον ξύπνιο. Το συνειδητό ονείρεμα παρέχει επίσης τη δυνατότητα μεγαλύτερου ελέγχου του σώματος, των πράξεων και του περιβάλλοντος σε σχέση με την τεχνική της νοητικής πρόβας ή τον πραγματικό κόσμο διότι ο συνειδητός ονειρευτής περιορίζεται στην ουσία μόνο από τη δική του φαντασία και δυνατότητα διατήρησης της προσοχής.

Εμπειρικές μελέτες σχετικά με το συνειδητό ονείρεμα ως τεχνική εξάσκησης κινητικών δεξιοτήτων υπάρχουν μόνο λίγες, διότι ακόμα είναι άγνωστος στην αθλητική επιστημονική κοινότητα. (Erlacher και Chapin, 2010)

Ο Paul Tholey (1990), ένας Γερμανός αθλητικός ψυχολόγος και πρωτοπόρος στην έρευνα του συνειδητού ονείρου ανέφερε και άλλα παραδείγματα επαγγελματιών αθλητών, που χρησιμοποιούν το συνειδητό ονείρεμα σε καθημερινή βάση.

Τονίζει ότι οι αθλητές οι οποίοι ασχολούνται με αθλήματα υψηλού ρίσκου θα μπορούσαν να εξασκηθούν και να τελειοποιούν κινήσεις και πράξεις, αφού το ονειρικό περιβάλλον προσφέρεται ώστε να το επιτύχει με ασφάλεια.

Επίσης αναφέρει ότι το συνειδητό ονείρεμα θα μπορούσε να επηρεάσει την απόδοση βελτιώνοντας την ψυχολογική κατάσταση του αθλητή. «Αλλάζοντας την δομή της προσωπικότητας, το συνειδητό όνειρο μπορεί να οδηγήσει στην βελτιωμένη απόδοση και υψηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας στον αθλητισμό (LaBerge, 1990 σελ.118).

Επίλυση προβλημάτων

Οι τεχνικές επώασης ονείρων επιτρέπουν την εσκεμμένης πρόσβασης στη δημιουργικό κόσμο των ονείρων. Ακόμα και οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν την τελετουργική επώαση ονείρων προκειμένου να προκαλέσουν όνειρα σχετικά με ένα πρόβλημα που ήθελαν να λύσουν. Ένας πιο αποτελεσματικός τρόπος εύρεσης απαντήσεων για προβλήματα είναι το συνειδητό ονείρεμα (LaBerge, 1990, Brodsky, Esquerre και Jackson, 1991)

Ο LaBerge (1990, σελ.133) πρότεινε μια απλή τεχνική χρήσης του συνεδητού ονείρου ως μέσο βοήθειας στην επίλυση προβλημάτων.

1. Διατυπώστε την ερώτησή σας

Πριν πάτε για ύπνο, επιλέξτε ένα πρόβλημα που έχετε και θέλετε να λύσετε ή μια δημιουργική ανακάλυψη που θα θέλατε να κάνετε. Διατυπώστε το πρόβλημα στη μορφή μιας ερώτησης. Για παράδειγμα: «Τί επένδυση να κάνω;» ή «Ποιό θα είναι το θέμα του μυθιστορηματός μου;» ή «Πώς μπορώ να συναντήσω αξιόλογους ανθρώπους;». Όταν επιλέξετε τη ερώτηση, καταγράψτε την και απομνημονεύστε την.

2. Δημιουργήστε ένα όνειρο με αυτό το πρόβλημα

Χρησιμοποιήστε την τεχνική επώασης ονείρου για να προκαλέσετε ένα όνειρο σχετικά με την ερώτησή σας.

3. Χρησιμοποιήστε το συνειδητό όνειρο για να βρείτε λύσεις.

Μόλις συνειδητοποιήσετε ότι ονειρεύεστε, θέστε την ερώτηση και αναζητήστε τη λύση. Ακόμα και αν το όνειρο δεν έχει άμεση σχέση με το πρόβλημα μπορείτε να ψάξετε την απάντηση. Μπορείτε επίσης να καλέσετε άτομα ή να επιλέξετε τοποθεσίες που πιστεύετε ότι θα είναι βοηθητικές. Επίσης αποτελεσματικό είναι να συμβουλευτείται άλλα πρόσωπα στο όνειρο, τα οποία πιθανόν να γνωρίζουν την απάντηση που αναζητάτε. Για παράδειγμα, εάν επιθυμείτε να λύσετε κάποιο πρόβλημα φυσικής, ο Einstein θα ήταν το κατάλληλο άτομο να ρωτήσετε. Ή απλά εξερευνήστε το ονειρικό περιβάλλον έχοντας στο νου την ερώτηση. Προσπαθήστε να είστε δεκτικοί σε στοιχεία και ενδείξεις που υπονοούν μια απάντηση. Θυμηθείτε ότι υποσυνείδητα ξέρετε πολύ περισσότερα πράγματα, απ'ότι νομίζετε. Η λύση για το πρόβλημά σας μπορεί να βρίσκετε εκεί χωρίς να το ξέρετε.

4. Θυμηθείτε να ξυπνήστε και να ανακαλέσετε το όνειρο μόλις πάρετε μια απάντηση.

Όταν βρείτε μια ικανοποιητική απάντηση, χρησιμοποιήστε μία από τις τεχνικές αφύπνισης. Καταγράψτε αμέσως τουλάχιστον το μέρος του ονείρου στο οποίο βρήκατε την απάντησή σας.

Ολοκλήρωση ανεκπλήρωτων υποθέσεων

Οι διαπροσωπικές σχέσεις ίσως αποτελούν μία από τις πιο συχνές αιτίες σοβαρών προβλημάτων. Σε πολλές περιπτώσεις οι άνθρωποι δεν είναι ικανοί να λύσουν μόνοι τους αυτά τα προβλήματα και το συνειδητό ονείρεμα μπορεί να τους βοηθήσει να τακτοποιήσουν ανολοκλήρωτες συναισθηματικές υποθέσεις με μέλη της οικογένειας ή κοντινούς φίλους (LaBerge 1990, Holzinger 1992).

Πολλές φορές, όταν τελειώνει μία σημαντική διαπροσωπική σχέση, οι άνθρωποι νιώθουν ότι έχουν αφήσει άλυτα θέματα, τα οποία μπορούν να εξελιχθούν σε πηγή άγχους και σε προβλήματα σε μελλοντικές σχέσεις.

Στην καθημερινή ζωή είναι αδύνατο κάποιος να αναφερθεί στα πράγματα που ήθελε π.χ. να πει στον πατέρα του, ο οποίος έχει πεθάνει, όπως είναι δύσκολο πολλές φορές να αναζητήσει συμμαθητές και να μιλήσει για θέματα που δεν είχαν λυθεί στο παρελθόν.

Στα συνειδητά όνειρα όμως είναι εφικτή η λύση μέρους αυτών των προβλημάτων. Βέβαια δεν υπάρχει το άλλο άτομο στην πραγματικότητα, αλλά η αναπαράστασή του υπάρχει στο νου. Αυτό είναι αρκετό, αφού η σύγκρουση που επιθυμείται να λυθεί είναι καθαρά προσωπική υπόθεση. Τα όνειρα δεν φέρνουν πίσω τους νεκρούς αλλά βοηθάνε να αισθανθούμε ότι είμαστε μαζί τους. Ο Tholey μελέτησε επίσης την εφαρμογή των συνειδητών ονείρων στην λύση των ανολοκλήρωτων διαπροσωπικών σχέσεων. Υποστηρίζει ότι οι διάλογοι στο

συνειδητό όνειρο με σημαντικά άτομα μπορεί να οδηγήσει στη λύση συγκρούσεων (LaBerge 1990)

ε) Άγχος απόδοσης

«Αυτό το όνειρο με βοήθησε να ξεπεράσω έναν παράλογο φόβο. Το όνειρο ξεκίνησε όταν περπατούσα σε έναν δρόμο προς ένα μεγάλο άσπρο σπίτι. Εκεί βρίσκονταν περίπου 12 άτομα, τα οποία έμπαιναν μέσα στο σπίτι κρατώντας κεριά. Εγώ δεν είχα κερύ και φοβόμουν ότι δεν μπορούσα να μπω.

Όταν έφτασα στην πόρτα μπήκα με δυσκολία, γιατί ήταν γεματο κόσμο. Μέσα στο δωμάτιο υπήρχαν εκατοντάδες άνθρωποι. Όσο στέκομαι στη σειρά αντιλαμβάνομαι μια κιθάρα. Αν και μπορούσα να παίξω φοβόμουν ότι σε κανέναν δε θα αρέσει η μουσική. Σιγά σιγά αντιλαμβάνομαι ότι ονειρεύομαι και ότι είναι εντάξει να κάνω αυτό που θέλω.

Αφού πάντα ήθελα να παίξω σε κάποιο πάρτι, πήγα και πήρα την κιθάρα. Έμεινα έκθαμβη με το πόσο καλά έπαιζα τη μουσική που ήθελα και πραγματικά απολάμβανα την επιτυχία της αυτοσχεδιασμένης παράστασης. Πολλοί άνθρωποι γύρω μου λένε πόσο απολαμβάνουν και αυτοί τη μουσική μου. Αισθάνομαι ότι ένα μεγάλο βάρος φεύγει από πάνω μου. Μετά μπήκα στο πλήθος και έκανα καινούριους φίλους (J. W., Sacramento, California) (LaBerge, 1990, σελ. 120)

Μερικές φορές δεν είναι αρκετό κάποιος να έχει μάθει και αποκτήσει μια ικανότητα. Όταν πρέπει να την παρουσιάσουμε μπροστά από ένα κοινό, οι περισσότεροι νιώθουν έστω και λίγο αγχομένοι. Κάποιοι παραλύουν στην ιδέα να δείξουν ή να παρουσιάσουν κάτι μπροστά από μια ομάδα ανθρώπων. Ο LaBerge (1990) έχει λάβει αρκετά γράμματα που αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να ξεπεράσουν τον φόβο απόδοσης, προβάροντας παραστάσεις και παρόμοιες καταστάσεις μέσω των ονείρων τους, όπου γνωρίζουν ότι το κοινό δεν είναι πραγματικό. Πρότεινε μια άσκηση για την αντιμετώπιση του άγχους απόδοσης.

1. Καθορισμός σκοπού πριν τον ύπνο.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας σκεφτείτε τί θα θέλατε να κάνετε στο συνειδητό όνειρο. Πρώτα φανταστείτε ότι παρουσιάζετε κάτι μπροστά από ένα κοινό. Εάν δεν μπορείτε να το κάνετε, φανταστείτε τον εαυτό σας να το κάνετε στο συνειδητό όνειρο.

2. Προκαλέστε ένα συνειδητό όνειρο και πηγαίετε στο τόπο αναπαράστασης

Χρησιμοποιήστε την αγαπημένη σας τεχνική πρόκλησης συνειδητού ονείρου. Μόλις συνειδητοποιήσετε ότι ονειρεύεστε, πηγαίετε στον τόπο, όπου θα γίνει η παρουσίαση ή αυτό

που φοβάστε να κάνετε. Εάν δεν βρίσκεστε στο σωστό σημείο κάντε την παρουσίαση εκεί που βρίσκεστε.

3. Συνηθίστε το κοινό

Κοιτάξτε τα άτομα που βρίσκονται στο κοινό. Εάν δεν φαίνονται φιλικοί, θυμηθείτε ότι αυτό είναι καθαρό αποτέλεσμα των προσδοκιών σας προκαλούμενο από το δικό σας άγχος απόδοσης. Χαμογελάστε στο κοινό και καλωσορίστε το. Εάν το κάνετε ειλικρινά, τότε το κοινό σχεδόν σίγουρα θα γίνει φιλικό και εγκωμιαστικό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να φοβηθείτε την κριτική τους ή τι θα σκέφτονται για εσάς το επόμενο πρωί. Εξάλλου δεν θα βρίσκεστε εκεί.

4. Η παράσταση

Παίξτε το ρόλο σας, βγάλτε λόγο, παίξτε το κομμάτι σας ή οτιδήποτε άλλο και απολάυστε το.

Εάν ακολουθήσετε τις παραπάνω οδηγίες και ακόμα αγχώνεστε στην ιδέα ενός κοινού, δοκιμάστε μια παραλλαγή: Μπείτε μόνοι σας στο χώρο παρουσίασης. Συγκεντρωθείτε και σκεφτείτε ότι είστε χαλαροί και ότι δεν υπάρχει πίεση. Τότε φέρτε στο νου σας ένα άτομο το οποίο δεν σας τρομάζει και δεν σας προκαλεί άγχος, έναν φίλο εμπιστοσύνης ή τον εαυτό σας, να κάθεται στην τελευταία σειρά. Τοποθετήστε στην τελευταία σειρά άλλο ένα άτομο αυτής της κατηγορίας. Όταν όλο το κοινό αποτελείται από άτομα φιλικά, δημιουργημένο από εσάς, τότε ξεκινήστε την παράσταση.

στ) Φοβίες

Η φοβία είναι μια διαταραχή, η οποία χαρακτηρίζεται από πολύ έντονα συναισθήματα φόβου και άγχους. Στο DSM-IV-TR περιγράφονται τρία είδη φοβίας: ειδικές φοβίες, κοινωνική φοβία και αγοραφοβία. Είτε πάσχοντας από παράλογο και επίμονο φόβο από συγκεκριμένα αντικείμενα ή συγκεκριμένες καταστάσεις (ειδική φοβία), κοινωνικά γεγονότα, όπου το άτομο ντρέπεται και αισθάνεται ότι τον κρίνουν (κοινωνική φοβία, ή ανοιχτούς χώρους, από τους οποίους αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ξεφύγει (αγοραφοβία), χαρακτηρίζονται και τα τρία είδη από έναν παράλογο φόβο από ένα ερέθισμα το οποίο προκαλεί άγχος και κρίσεις πανικού. Οι ασθενείς, προκειμένου να μην εκτεθούν σε αυτό το αγχογόνο ερέθισμα συχνά προσπαθούν να το αποφεύγουν τελείως και αυτό πολλές φορές επηρεάζει αρνητικά την καθημερινή λειτουργικότητά τους (American Psychiatric Association, 2000).

Το γεγονός ότι με τη βήθεια της LDT τα άτομα αποκτούν τον έλεγχο και αντιμετωπίζουν τρομακτικές καταστάσεις σε εφιάλτες (Abramovitch, 1995; Brylowski, 1990; Spoormaker & van den Bout, 2006; Spoormaker, van den Bout, & Meijer, 2003; Zadra & Pihl, 1997) θα μπορούσε ίσως να εφαρμοστεί και ως βοήθημα στην αντιμετώπιση των φοβιών, εστιάζοντας στην απόκτηση αίσθησης ελέγχου του ασθενή. Μια έρευνα έχει δείξει ότι άτομα που πάσχουν από κοινωνική φοβία παρουσιάζουν την έλλειψη αίσθησης ελέγχου πάνω στα καθημερινά γεγονότα (Leung & Heimberg, 1996). Αυτό δείχνει, πόσο κρίσιμη είναι η αίσθηση ελέγχου για τους ασθενείς που πάσχουν από φοβία.

Η LDT μοιράζεται ένα στοιχείο με μία από τις πιο αποτελεσματικές θεραπείες για τη φοβία, τη λεγόμενη θεραπεία έκθεσης (Spoormaker & van den Bout, 2006), στην οποία εκτίθεται σταδιακά ο ασθενής στο αγχογόνο ερέθισμα (Passer et al., 2009). Όταν κάποιος ονειρεύεται συνειδητά έχει τον απόλυτο έλεγχο πάνω στη κατάσταση. Γνωρίζει ότι πρόκειται μόνο για ένα όνειρο και μπορεί να εκτεθεί σταδιακά και μόνο με τη θέλησή του στο αγχογόνο ερέθισμα. Με αυτή την έννοια οι ασθενείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν το όνειρο ως πεδίο εξάσκησης σε ασφαλές περιβάλλον. Όταν ο ασθενής συναντήσει το αγχογόνο ερέθισμα στην πραγματικότητα, τότε θα είναι εξοπλισμένος με μια εμπειρία όπου ο φόβος βρισκόταν υπό έλεγχο, γεγονός το οποίο θα μπορούσε να τον οφελήσει στην καθημερινότητα και στη θεραπεία του.

ζ) Μια περίπτωση της Οριακής Διαταραχής της Προσωπικότητας

Σε μία μελέτη περίπτωσης, μια 35-χρονη γυναίκα, διαγνωσμένη με Οριακή Διαταραχή της Προσωπικότητας (BPD) και μείζονα κατάθλιψη έπασχε από εφιάλτες, τρεις με τέσσερις φορές κάθε νύχτα. Οι εφιάλτες επηρέαζαν αρνητικά την αυτοπεποίθησή της και την αίσθηση ασφάλειας. Δεν έπασχε από επαναλαμβανόμενους εφιάλτες, αν και οι εφιάλτες είχαν πάντα το ίδιο θέμα, το οποίο σχετιζόταν με την σωματική και ψυχολογική κακοποίηση από τον πατέρα και τον συζυγό της. Οι εφιάλτες ήταν τόσο έντονοι, που δεν μπορούσε πλέον να τους διαφοροποιήσει από την πραγματικότητα και ακόμα αναφερόταν σε αυτούς σαν να ήταν πραγματικά γεγονότα (Brylowski, 1990).

Η ασθενής είχε κατατοπιστεί στο φαινόμενο του συνειδητού ονειρέματος και της είχε ζητηθεί να κρατάει ημερολόγιο ονείρου, το οποίο έπρεπε να κρατάει στη θεραπεία κάθε εβδομάδα. Της είχε ζητηθεί επίσης να εξασκείται σε μια τεχνική εκμάθησης συνειδητού ονειρέματος κάθε βράδυ. Η εμφάνιση του πατέρα ή του συζύγου της είχε επιλεγεί ως στοιχείο αναγνώρισης του γεγονότος σαν όνειρο. Όταν συνειδητοποιούσε ότι ονειρευόταν έπρεπε

επίσης να θυμηθεί ότι είναι ξαπλωμένη στο κρεβάτι της, σε ασφαλές μέρος και δεν είχε λόγο να φοβάται οτιδήποτε (Brylowski, 1990).

Σε περίοδο έξι μηνών, στην οποία περιέλαβε 24 συνεδρίες με τον θεραπευτή της, είχε τρία συνειδητά όνειρα, όπου μπορούσε να τροποποιήσει το περιεχόμενο του εφιάλτη και στις τρεις περιπτώσεις. Η υποβολή στη θεραπεία μέσω του συνειδητού ονείρου είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση συχνότητας εμφάνισης, έντασης των εφιαλτών και του επιπέδου αίσθησης απελπισίας. Επίσης της παρείχε μια αίσθηση ελέγχου των συναισθημάτων και του περιεχομένου των εφιαλτών της, πράγμα το οποίο το ένιωθε και στην καθημερινότητά της. (Brylowski, 1990).

Οι Green and McCreery (1994) προτείνουν ότι αφού το συνειδητό ονείρεμα παρέχει την ικανότητα απόκτησης ελέγχου των εφιαλτών, μπορεί να έχει και γενικευμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Ο Brylowski (1990) δείχνει με αυτή τη μελέτη περίπτωσης ότι η LDT δεν θεραπεύει μόνο τους εφιάλτες και την αίσθηση απόγνωσης από αυτά αλλά ότι επηρεάζει θετικά και την καθημερινή ζωή των ασθενών. Η LDT τους παρέχει την εμπειρία ελέγχου μιας τρομακτικής κατάστασης. Μετά τη θεραπεία η ασθενής είχε αυξημένη αυτοπεποίθηση, ξέροντας ότι έχει τον έλεγχο και πάνω στη ζωή της και στις αλλαγές που θέλει να κάνει σε αυτή.

Ο Brylowski (1990, σελ. 82) τονίζει ότι: «οι εφιάλτες είναι γνώρισμα όλων των διαγνωστικών συνδρόμων». Σύμφωνα με το DSM-IV-TR, εφιάλτες μπορούν να εμφανιστούν συχνά κατά την πορεία πολλών ψυχικών διαταραχών, χωρίς να αποτελούν συγκεκριμένο διαγνωστικό σύμπτωμα, όπως για παράδειγμα στις διαταραχές προσωπικότητας, διαταραχές άγχους, στις διαταραχές της διάθεσης και στη σχιζοφρένεια (American Psychiatric Association, 2000). Σίγουρα όμως απαιτείται πιο μεγάλος αριθμός μελετών για την εξερεύνηση της πιθανής θεραπευτικής αξίας της LDT για άλλες ψυχικές διαταραχές.

4. Θεωρίες για τους πιθανούς κινδύνους που αφορούν τα συνειδητά όνειρα

Η Eugene Gendlin παρουσιάζει περιληπτικά τα τρία βασικά επιχειρήματα ενάντια στον έλεγχο των ονείρων:

α) όλα τα όνειρα μπορούν να ερμηνευτούν και για αυτό το λόγο πρέπει να τα αφήνουμε να παίρνουν τη φυσική τους ροή

β) τα όνειρα κατά κανόνα είναι μία απόλυτα ασυνείδητη διαδικασία και

γ) ο έλεγχος εμποδίζει την φυσιολογική λειτουργία τους (King, 1990)

Και ο Walter Bonime (1990) θεωρεί ότι η καλλιέργεια μιας τόσο «παράξενης» ικανότητας και ο έλεγχος της πορείας των ονείρων, μειώνει σοβαρά την χρησιμότητα των ονείρων ως πηγή κατανόησης συναισθημάτων, κινήτρων και συμπεριφοράς. Το γεγονός ότι κάποιος ελέγχει τα όνειρά του δεν σημαίνει ότι τα γεγονότα του ονείρου παύουν να είναι συμβολικά. Εάν κανείς έχει την επίγνωση ότι ονειρεύεται, τα ερμηνεύει απλά εκείνη τη στιγμή (Gendlin, Garfield, 1990)

Ο Tholey έχει μια πειστική θεωρία για τον έλεγχο των ονείρων σχετικά με την εφαρμογή τους στην ψυχοθεραπεία. Σε συνεργασία με τον ψυχοθεραπευτή Norbert Sattler, έχει δείξει, ότι μέσω της επίγνωσης και τον έλεγχο των ονείρων δίνεται στους ανθρώπους μία σπάνια δυνατότητα ολικής ανακάλυψης και επίλυσης μακροχρόνιων ψυχολογικών προβλημάτων.

Ο έλεγχος των ονείρων δεν διαφέρει και πολύ από τον έλεγχο που ασκούμε στη ζωή μας. Δεν υπάρχει άμεση και εύκολη απάντηση στο ερώτημα, αν και σε ποιο βαθμό πρέπει να ελέγχουμε τις ζωές μας, και έτσι δεν αναμένεται και εύκολη απάντηση σε ότι αφορά τα όνειρα. Εάν μιλάμε για τον έλεγχο του ψυχικού μας κόσμου, των σκέψεων, διαθέσεων και συναισθημάτων μας, είναι ξεκάθαρο ότι υπάρχουν στιγμές που πρέπει να τα ελέγξουμε και στιγμές που δεν πρέπει (Gendlin, Garfield 1990).

Η Johanna King (1990) πιστεύει, ότι υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι δεν πρέπει να ονειρεύονται συνειδητά.

Δικαιολογημένα προκύπτουν και άλλες ερωτήσεις όπως εάν το συνειδητό ονείρεμα μπορεί να είναι επικίνδυνο για κάποιους ανθρώπους. Η απάντηση του LaBerge (1990) είναι ότι οι πλειοψηφία των συνειδητών ονείρων αποτελούν θετικές, ανταποδοτικές και ικανοποιητικές εμπειρίες, πολλοί περισσότερο από τα συνηθισμένα όνειρα και ειδικά τους εφιάλτες. Ωστόσο κάποιοι άνθρωποι θεωρούν την ιδέα του συνειδητού ονείρου τρομακτική και σε κάποιες περιπτώσεις και ενοχλητική. Για αυτό το λόγο δεν μπορούμε να το προτείνουμε σε όλους τους ανθρώπους. Από την άλλη μεριά είναι πεπεισμένος, ότι για όλα τα ψυχικά υγιή άτομα, το συνειδητό ονείρεμα είναι απόλυτα ακίνδυνο.

Επίσης κάποιοι άνθρωποι φοβούνται ότι όταν μάθουν πλέον να ονειρεύονται συνειδητά, ότι όλα τα όνειρά τους θα είναι έτσι. Όταν κάποιος ανησυχεί για τα συνειδητά όνειρα, τότε θα πάψει να τα έχει. Χωρίς την «συγκατάθεση» του ίδιου του ατόμου, δεν μπορούν να γίνουν συνειδητά τα όνειρα. Η εμπειρία αυτή απαιτεί μεγάλη προσπάθεια για τους περισσότερους ανθρώπους και την απόλυτη επιθυμία να γίνει ένα όνειρο συνειδητό. Με την πάροδο του χρόνου και την εμπειρία αποκτάται η δυνατότητα ρύθμισης της συχνότητας εμφάνισης τους.

Η Patricia Garfield (1990) θεωρεί αποτελεσματική τη χρήση ανοιχτών ερωτήσεων και παρακλήσεων όπως για παράδειγμα «πήγαινε με εκεί που πρέπει να πάω» ή «δείξε μου τί πρέπει να μάθω» παρά συγκεκριμένα γεγονότα ή πράξεις. Κάνοντας μία τέτοιου είδους παράκληση και περιμένοντας το όνειρο να πάρει το δρόμο του, μπορεί να κάνει θαύματα. Άλλοι αναρωτιούνται εάν μετά από τόση προσπάθεια, εξάσκηση και συνείδηση στον ύπνο, θα νιώθουν πιο κουρασμένοι και εάν αξίζει να θυσιάσουν τις απαραίτητες ώρες «κανονικού» ύπνου προκειμένου να ονειρεύονται συνειδητά.

Το συνειδητό ονείρεμα είναι συνήθως το ίδιο ξεκούραστο, όπως το «συνηθισμένο». Από τη στιγμή όμως που τα συνειδητά όνειρα αποτελούν θετικές εμπειρίες, σίγουρα θα νιώθει κανείς ξεκούραστος και πιο ευδιάθετος μετά από αυτές. Πόσο κουρασμένος θα είναι κανείς μετά από ένα όνειρο εξαρτάται από τις εμπειρίες που θα βιώσει στο όνειρο. Εάν κάποιος παλεύει ατελείωτα και χωρίς επίγνωση με απογοητευτικές καταστάσεις και γεγονότα σίγουρα θα κουραστεί περισσότερο, από μία συνειδητή εμπειρία ονείρου, όπου γνωρίζει ότι πρόκειται για όνειρο και οι ανησυχίες του είναι ανόητες. Η σωστή στιγμή για να εξασκηθεί κάποιος στο συνειδητό ονείρεμα είναι, όταν έχει χρόνο και ενέργεια να αφοσιωθεί σε αυτήν την άσκηση, διότι απαιτείται να περνάει περισσότερο χρόνο ξύπνιος κατά τη διάρκεια της νύχτας, από ότι συνήθως. Και βέβαια δεν έχει νόημα να το προσπαθήσει κάποιος, εάν δεν έχει αρκετό χρόνο, γιατί αυτό θα αυξήσει τα επίπεδα του στρες και τα αποτελέσματα δεν θα είναι τα επιθυμητά. (LaBerge, Garfield 1990)

Ένα εύλογο ερώτημα που προκύπτει είναι ότι από τη στιγμή που τα συνειδητά όνειρα είναι τόσο συναρπαστικά που ακόμα και η καθημερινή ζωή μπορεί να μοιάζει βαρετή αν συγκριθεί μαζί τους, είναι εάν υπάρχει περίπτωση, κάποιος να εθιστεί σε αυτά και να μην θέλει να ασχοληθεί με κάτι άλλο.

Η πιθανότητα, για κάποιον που θέλει να αποδράσει από την υπερβολικά αρνητική καθημερινότητά του, να πάθει εμμονή με το συνειδητό ονείρεμα, είναι υπαρκτή. Τώρα αν αξίζει να το ονομάσουμε εθισμό, είναι άλλο θέμα. Σε κάθε περίπτωση, μία συμβουλή για όσους νόμιζουν ότι πρέπει να περάσουν την περισσότερη ζωή τους με το συνειδητό ονείρεμα είναι να εφαρμόσουν αυτά που έμαθαν στα συνειδητά όνειρα στην καθημερινή τους ζωή.

Αφού φαίνεται ότι τα συνειδητά όνειρα είναι τόσο συναρπαστικά τότε θα μπορούσε αυτό το γεγονός να αποτελέσει κίνητρο για την βελτίωση της καθημερινότητας. Να μοιάσει η ζωή με τα όνειρα και να γίνει πιο έντονη, απολαυστική, ικανοποιητική και ανταποδοτική. Και στους δύο «κόσμους» οι πράξεις και η συμπεριφορά καθορίζουν τις εμπειρίες μας.

Αυτό που απασχολεί πολλούς ανθρώπους είναι ότι από τη στιγμή που υποβάλλονται σε ψυχοθεραπεία, επιθυμώντας με αυτόν τον τρόπο να πειραματιστούν με το συνειδητό ονείρεμα, είναι εάν επιτρέπεται να το δοκιμάσουν και εάν μπορεί να οφελήσει στην πορεία της θεραπείας;

Εάν υποβάλλεται κάποιος σε ψυχοθεραπεία και θέλει να πειραματιστεί με το συνειδητό ονείρεμα, είναι καλό να το συζητήσει με τον θεραπευτή του/της. Δεν είναι όλοι οι θεραπευτές εξοικειωμένοι με το φαινόμενο και τις εφαρμογές του στην ψυχοθεραπεία, οπότε πρέπει ο θεραπευόμενος να σιγουρευτεί ότι ο θεραπευτής καταλαβαίνει τί ακριβώς επιθυμεί να επιτύχει με αυτό και αν η χρονική στιγμή είναι κατάλληλη (LaBerge, 1990).

Συμπέρασμα

Οι έρευνες που παρουσιάστηκαν στη παρούσα εργασία, αποδεικνύουν σε ικανοποιητικό βαθμό την ύπαρξη των συνειδητών ονείρων και την αποτελεσματικότητα της θεραπείας με αυτά (LDT). Η LDT φαίνεται να έχει όλες τις δυνατότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των εφιαλτών (Abramovitch, 1995; Brylowski, 1990; Spoormaker & van den Bout, 2006; Spoormaker et al., 2003; Zadra & Pihl, 1997), εάν και είναι φυσικά αναγκαία περαιτέρω έρευνα στον τομέα αυτό, προκειμένου να αναγνωριστεί και να αποδεχθεί από την επιστημονική κοινότητα ως αποτελεσματική θεραπεία. Σε μελλοντικές έρευνες θα μπορούσε να συγκριθεί η αποτελεσματικότητα της LDT με άλλες τεχνικές και θεραπείες. Έρευνες με μεγαλύτερα δείγματα και πιο μακροχρόνιες φάσεις παρέμβασης θα συντελέσουν σε περισσότερο αξιόπιστα και έγκυρα αποτελέσματα.

Μελέτες περίπτωσης έδειξαν ότι η LTD μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο εργαλείο στην αντιμετώπιση της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες (Spoormaker & van den Bout) και των εφιαλτών που σχετίζονται με άλλες ψυχικές διαταραχές (Brylowski). Επίσης δεν προτείνεται μόνο για την αντιμετώπιση των εφιαλτών αλλά και για άτομα, τα οποία πάσχουν από διαταραχές οι οποίες χαρακτηρίζονται από μία γενική αίσθηση φόβου, προσφέροντας έτσι δυνατότητα ελέγχου και μείωσής του, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Επιπλέον, άτομα με φοβίες μπορούν να οφεληθούν από τη θεραπεία μέσω των ονείρων, διότι το ονειρικό περιβάλλον προσφέρεται ως ιδανικό πεδίο πρόβας και δοκιμής συμπεριφορών και σταδιακής έκθεσης σε αγχογόνα ερεθίσματα.

Η συνεχή ανάπτυξη των μεθόδων νευροαπεικόνισης θα βοηθήσει επίσης στην έρευνα σχετική με το συνειδητό ονείρεμα. Το γεγονός ότι ο «ονειρευτής» έχει την ικανότητα να επικοινωνεί με τον ερευνητή στη διάρκεια που ονειρεύεται (LaBerge, 1990), κάνει πιο αξιόπιστη και έγκυρη τη μελέτη των ονείρων.

Ακόμα, άτομα με ειδικές ανάγκες, συγκεκριμένα με κινητικές δυσκολίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το συνειδητό ονείρεμα στην πραγματοποίηση κινήσεων και εμπειριών, που δεν είναι εφικτά στην καθημερινή τους ζωή.

Αυτό και πολλά άλλα πεδία εφαρμογής θα μπορούσαν να αποτελέσουν σημείο αναφοράς για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής πολλών ανθρώπων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

- Abramovitch, H. (1995). The nightmare of returning home: A case of acute onset nightmare disorder treated by lucid dreaming. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 32 (2), 140-145.
- Aminoff, M., & Daroff, R. (2003). *Encyclopedia of the Neurological Sciences*. Amsterdam: Academic Press.
- Antrobus, J. S., & Bertini, M. (1992). *The neuropsychology of sleep and dreaming*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.
- Barrett, D. (1989). On: Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on lucid dreaming, by Gackenbach J, LaBerge S. *Lucidity Letter*, 8 (2), 151-152.
- Barrett, D. (1992). Just how lucid are lucid dreams? *Dreaming: Journal of the Association for the Study of Dreams*, 2 (4), 221-228.
- Bedford, E. (1961). Dreaming by Norman Malcolm. *Philosophy*, 36, 377-378.
- Blagrove, M., Farmer, L., Williams, E. (2001). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13 (2), 129-136.
- Bonime, W., Gackenbach, J., Garfield, P., Gendlin, E., King, J., White Lewis, J, (1990). Should you control your dreams? Panel discussion. *Association for the Study of Dreams (ASD) conference*, Chicago.
- Brodsky, S.L., Esquerre, J., Jackson, R.R. (1991). Dream consciousness in problem solving. *Imagination, Cognition and Personality*, 10 (4), 353-360.
- Brylowski, A. (1990). Nightmares in crisis: Clinical applications of lucid dreaming techniques. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 15 (2), 79-84.
- Doll, E., Gittler, E., Holzinger, B. (2009). Dreaming, Lucid Dreaming and Personality. *International Journal of Dream Research*, 2 (2), 52-57.
- Domhoff, G. W. (2003). Senoi Dream Theory: Myth, Scientific Method, and the Dreamwork Movement. <http://dreamresearch.net/Library/senoi.html>.

- Driskell, J.E., Copper, C., Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology*, 79 (4), 481-492.
- Erlacher, D. (2005). *Motorisches Lernen im luziden Traum: Phänomenologische und experimentelle Betrachtungen*. Διδακτορική εργασία, Πανεπιστήμιο της Χαϊδελβέργης, Γερμανία.
- Erlacher, D, Chapin H. (2010). Lucid dreaming: Neural virtual reality as a mechanism for performance enhancement. Commentary on “The neurobiology of consciousness: Lucid dreaming wakes up” by J. Allan Hobson. *International Journal of Dream Research* 3 (1), 7-10.
- Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams*, London: Lowe and Brydone.
- Gackenbach, J. (2008). Video Game Play and Consciousness Development: A transpersonal Perspective. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 40 (1), 60–87.
- Gavie, J., & Revonsuo, A. (2010). The future of lucid dreaming treatment. Commentary on “The neurobiology of consciousness: Lucid dreaming wakes up” by J. Allan Hobson. *International Journal of Dream Research*, 3 (1), 13-15.
- Globus, G.G. (1987). *Dream Life, Wake Life: The human condition through dreams*. New York: State University of New York Press.
- Green, C., & McCreery, C. (1994) *Lucid dreaming: The paradox of consciousness during sleep*. London: Routledge, Institute of Psychophysical Research.
- Hall, C. S. (1953). A cognitive theory of dreams. *The Journal of General Psychology*, 49, 273-282.
- Heincz, R. (2010) *Klarträumen. Phänomen und seine „Anwendung“ in den Religionen*. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Βιέννης.
- Holzinger, B. (2006). Cognition during sleep - a therapeutic intervention in nightmares. *FENS Forum Abstracts* 3.
- Holzinger, B. (2009). Lucid Dreaming- Dreams of Clarity. *Contemporary Hypnosis*, 26 (4), 216–224.
- Holzinger, B., LaBerge, S., Levitan, L. (2006). Psychophysiological Correlates of Lucid Dreaming. *Dreaming*, 16 (2), 88-95.
- Holzinger, B. (2005). *Zwischen Schlaf-und Wachzuständen: Luzides Träumen*. Παρουσίαση στα πλαίσια των Εβδομάδων Ψυχοθεραπείας στο Lindau.
- Holzinger, B. (1992). *Klartraum und Wirklichkeit*. Συνέντευξη. FOCUS Newsletter 1, 13-14.
- Kahn, D., & Gover, T. (2010). Consciousness in Dreams. *International Review of Neurobiology*, 92, 181-195.

- LaBerge, S. (1985). *Lucid Dreaming*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher Inc.
- LaBerge, S., & Rheingold, H. (1990). *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine.
- LaBerge, S. (2000). Lucid Dreaming: Evidence and Methodology. *Behavioral and Brain Sciences*, 23 (6), 962-964.
- Moorcroft, W. (2003). *Understanding Sleep and Dreaming*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Piller, R. (2009). Cerebral Specialization During Lucid Dreaming: A Right Hemisphere Hypothesis. *Dreaming*, 19 (4), 273–286.
- Spoormaker, V. I., Van den Bout, J., Meijer, E. (2003). Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Series of Cases. *Dreaming* 13, (3), 181-186.
- Spoormaker, V. I., & Van den Bout, J. (2006). Lucid dreaming treatment for nightmares: A pilot-study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75, 389-394.
- Spoormaker, V. I. (2008). A cognitive model of recurrent nightmares. *International Journal of Dream Research*, 1(1), 15-22.
- Spoormaker, V. I., & Montgomery, P. (2008). Disturbed sleep in post-traumatic stress disorder: Secondary symptom or core feature? *Sleep Medicine Reviews*, 12, 169-184.
- Tadao, H. (2005). Cultural note on dreaming and dream study in the future: Release from nightmare and development of dream control technique. *Sleep and Biological Rhythms*, 3, 49–55.
- Tedlock, B. (2004). The Poetics and Spirituality of Dreaming: A Native American Enactive Theory. *Dreaming* 14, (2–3), 183–189.
- The Lucidity Institute (1995). *NovaDreamer Operation Manual*.
- Tholey, P., & Utecht, K. (1987). *Schöpferisch Träumen*. Niederhausen: Falken.
- Tholey, P. (1990). Applications of lucid dreaming in sports. *Lucidity Letter*, 9, 6-17.
- Van Eeden, F. (1913). A Study of Dreams. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26, 431-461.
- Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., Hobson, J. A. (2009). Lucid Dreaming: A State of Consciousness with Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming. *Sleep*, 32 (9), 1191–1200.
- Zadra, A. L., & Pihl, R. O. (1997). Lucid dreaming as a treatment for recurrent nightmares. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 50-55.
- <http://www.lucidity.com/novadreamer.html>
- <http://www.world-of-lucid-dreaming.com/lucid-dreaming-subliminal.html>