

Εισαγωγή

Ένας νέος τρόπος κατανόησης των ονείρων μας

Θυμάστε να διασχίζετε, πετώντας χαμηλά, τον δρόμο όπου παίζατε στα παιδικά σας χρόνια; Να προσπαθείτε απεγνωσμένα να προλάβετε το τρένο, αλλά κάτι να μπαίνει συνεχώς στη μέση και να σας εμποδίζει; Να βρίσκεστε μπροστά σε μια πολική αρκούδα, εκεί που κολυμπάτε;

Δεν το θυμάστε; Όμως είναι βέβαιο ότι την περασμένη νύχτα είχατε τέτοιες εμπειρίες – ή άλλες παρόμοιες. Τις είχατε γιατί ονειρευτήκατε. Τούτες οι σκηνές, μάλιστα, δεν κράτησαν μόνο για λίγο σε έναν ύπνο κατά τ' άλλα ήσυχο. Το αντίθετο! Επί πολλές ώρες ήσασταν ο ήρωας ενός κόσμου που τον πλάσατε εσείς. Κι αυτό γιατί, όπως μάθαμε πρόσφατα, ύπνος σημαίνει σχεδόν πάντα και ότι ονειρευόμαστε. Όμως αφού ο ύπνος καλύπτει έως και το ένα τρίτο της ζωής μας, αυτό σημαίνει ότι με τα όνειρα περνούμε περισσότερο χρόνο απ' ό,τι με οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητά μας.

Μπορεί να μη θυμόμαστε τις χαρές, τον τρόμο ή τις μάχες που ζούμε κάθε βράδυ. Οι πιο πολλοί άνθρωποι σπάνια συγκρατούν στη μνήμη τους τα όνειρα που βλέπουν. Ίσως ανήκετε κι εσείς σε όσους νομίζουν πως δεν ονειρεύονται σχεδόν ποτέ. Αν όμως ξυπνάτε συχνά με την ανάμνηση ζωηρών βιωμάτων, τότε ξέρετε πόσο

αποσπασματικές είναι τούτες οι αναμνήσεις. Απ' τα όνειρά σας δεν έχουν απομείνει παρά ελάχιστα ξεφτίδια. Όμως εσείς νιώθετε ότι πρέπει να υπήρχε πολύ περισσότερο ψαχνό – σαν να είχατε προχωρήσει μες στη νύχτα στα βάθη μιας άγνωστης ηπείρου, απ' την οποία στο φως της μέρας βλέπετε μόνο την ακτογραμμή. Τούτη η ήπειρος είναι η ψυχή σας.

Τι είναι λοιπόν τα όνειρα; Ο Σίγκμμουντ Φρόυντ τα αποκάλεσε «βασιλική οδό προς το ασυνείδητο». Τα ερμήνευσε ως έκφραση κρυφών επιθυμιών και βιωμάτων της παιδικής ηλικίας. Βέβαια, από τότε που ο Φρόυντ δημοσίευσε το πρωτοποριακό έργο του *Η ερμηνεία των ονείρων* έχει περάσει πια ένας ολόκληρος αιώνας. Σήμερα, για τούτα τα νυχτερινά βιώματα έχουμε στοιχεία στα οποία ο Φρόυντ δεν είχε τότε καμιά πρόσβαση. Είναι λοιπόν καιρός να προσεγγίσουμε το φαινόμενο των ονείρων από μια νέα οπτική γωνία. Με αυτό το βιβλίο θέλω ν' αποδείξω ότι τα όνειρα είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια απλή έκφραση απόκρυφων παθών. Είναι το κλειδί για να λύσουμε το αίνιγμα της συνείδησής μας. Τα όνειρα μας επιτρέπουν να καταλάβουμε με ποιον τρόπο ο εγκέφαλός μας δημιουργεί την πραγματικότητα όπως την αντιλαμβανόμαστε.

Τα τελευταία χρόνια, οι γνώσεις για τα όνειρα αυξήθηκαν σε πολύ μεγάλο βαθμό. Αυτό το οφείλουμε πρώτα πρώτα στις νέες μεθόδους έρευνας του εγκεφάλου. Λόγου χάρη, μπορούμε πια να μετρούμε με πρωτοφανή ακρίβεια τη δραστηριότητα των νευρώνων την ώρα του ύπνου. Ίσως να θεωρείτε επιστημονική φαντασία –και γι' αυτό ανέφικτο– το ενδεχόμενο να διαβάσει κανείς κατευθείαν από τον εγκέφαλό σας τα όνειρα που βλέπετε. Κι όμως! Αυτό ήδη συμβαίνει, γιατί τα σήματα που συγκεντρώνει ένας τομογράφος από τον ανθρώπινο εγκέφαλο την ώρα

που κοιμάται φανερώνουν τι βιώνει ο ίδιος τη στιγμή εκείνη. Δείχνουν μάλιστα –μέσα σε κάποια όρια βέβαια– και ποιες εικόνες βλέπει!

Από την άλλη, διάφοροι επιστήμονες συγκεντρώνουν συστηματικά αναφορές για όνειρα εδώ και δεκαετίες. Πιο παλιά μιλούσαμε μεμονωμένα για τα όνειρα, ανεκδοτολογικά. Σήμερα έχουμε στη διάθεσή μας τεράστιες βάσεις δεδομένων με όνειρα και δεκάδες χιλιάδες πρωτόκολλα, με τη βοήθεια των οποίων μπορούμε να τα συγκρίνουμε μεταξύ τους και να τα αναλύσουμε. Έτσι παίρνουμε, λόγου χάρη, πληροφορίες για το πώς αντανακλώνται στα όνειρα οι εμπειρίες της καθημερινότητας, οι συνθήκες της ζωής μας, η προσωπικότητά μας.

Τα όνειρα δεν παραπέμπουν όμως μόνο στο παρελθόν. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά πράγματα που κατανοήσαμε πρόσφατα είναι ότι τα όνειρα μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε το μέλλον. Την ώρα που ονειρευόμαστε, οι ικανότητές μας διευρύνονται, ο εγκέφαλός μας μεταβάλλεται. Κυριολεκτικά, μαθαίνουμε στον ύπνο μας! Αυτός είναι και ο λόγος που τα όνειρα δεν μας δείχνουν μόνο το ποιοι είμαστε, αλλά και το ποιοι μπορούμε να γίνουμε.

Η ενασχόληση με τα όνειρα και η ερμηνεία τους έχουν μακρά ιστορία. Από τα μαντεία της αρχαιότητας μέχρι τον Φρόυντ, οι άνθρωποι προσπαθούσαν ανέκαθεν να δώσουν απάντηση σε τρία ερωτήματα:

- Γιατί ονειρεύομαι;
- Τι λένε για μένα τα όνειρά μου;
- Πώς μπορούν τα όνειρα να με βοηθήσουν;

Στις σελίδες που ακολουθούν θα προσπαθήσω να δώσω απαντήσεις σε τούτα τα ερωτήματα με βάση ό,τι γνωρίζουμε σήμερα. Για να το καταφέρω, θα σας παρουσιάσω τον νέο τρόπο με τον οποίο κατανοούμε τα όνειρα, όπως

αυτός διαμορφώθηκε από τις γνώσεις που συσσωρεύτηκαν τα τελευταία χρόνια.

Γράφοντας τούτο το βιβλίο διαπίστωσα ότι οι στοχασμοί πάνω στα όνειρα με έκαναν να έχω μεγαλύτερη συναίσθηση των δικών μου ονείρων. Όμως και άνθρωποι με τους οποίους συζητούσα τακτικά το περιεχόμενο του βιβλίου μου έλεγαν ότι είχαν αρχίσει απροσδόκητα να θυμούνται πιο συχνά, και με περισσότερες λεπτομέρειες, ό,τι έβλεπαν στον ύπνο τους.

Επομένως, η ανάλυση των ονείρων που βλέπουμε δεν μας βοηθά μόνο να καταλαβαίνουμε καλύτερα τα βιώματά και τη συνείδησή μας. Μας επιτρέπει επιπλέον να ανακαλύψουμε μια πτυχή της ίδιας μας της ύπαρξης, σε μεγάλο βαθμό άγνωστη. Δεν είναι κρίμα ν' αφήνουμε το ένα τρίτο της ζωής μας να πηγαίνει χαμένο;

I. TI EINAI TA ONEIPA;

Επιστροφή σε μια λησμονημένη χώρα

Γιατί χάνουμε το ένα τρίτο της ζωής μας

Ο ύπνος είναι γεμάτος θαύματα.

ΣΑΡΑ ΜΠΩΝΤΛΑΙΡ

Κάποτε οι άνθρωποι θεωρούσαν ότι τα όνειρά τους αποτελούν μέρος της πραγματικότητας. Στις παραδοσιακές κοινωνίες, οι εικόνες της νύχτας είχαν τουλάχιστον την ίδια βαρύτητα με τα συμβάντα της μέρας. Είναι εντυπωσιακή η παρουσίαση του θέματος από τον εθνολόγο Γκούνναρ Λάντμαν (Gunnar Landtman), ο οποίος έζησε στις αρχές του 20ού αιώνα με τους Κιβάι, μια φυλή απομονωμένη σ' ένα μεγάλο ποτάμιο νησί στην Παπούα-Νέα Γουινέα. Μια φορά, κάποιος Κιβάι ονειρεύτηκε ότι ένας φίλος τού χάρισε ακριβά δώρα. Μόλις ξύπνησε, άρχισε να ψάχνει το σπίτι για να βρει τους θησαυρούς. Όταν η γυναίκα του απόρησε για ποιον λόγο σερνόταν κι έψαχνε καταγής, της απάντησε θυμωμένος: «Μη μιλάς. Είδα καλά πράγματα.» Ακόμη και σήμερα, πολλές φυλές στην Παπούα-Νέα Γουινέα δεν λένε ότι «είδαν ένα όνειρο» αλλά ότι «έζησαν ένα όνειρο».

Και οι δικοί μας πρόγονοι σκέφτονταν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Πριν από 200 χρόνια, τα όνειρα αποτελούσαν θέμα συζήτησης στην ευρωπαϊκή καθημερινότητα και,

βέβαια, επηρέαζαν αποφασιστικά τις ενέργειες των ανθρώπων. Είναι γνωστό το περιστατικό όταν, μια νύχτα του 1732, ο βασιλιάς Γεώργιος Β΄ της Μεγάλης Βρετανίας διέταξε να ζεψουν τ' άλογα στην άμαξά του επειδή στον ύπνο του είχε εμφανιστεί η πεθαμένη γυναίκα του. Δεν ησύχασε παρά μόνον αφού ο αμαξάς τον οδήγησε μέχρι τον τάφο της στο Αββαείο του Γουέστμινστερ.

Σήμερα, τέτοια περιστατικά μάς φαίνονται παράλογα. Όσα βιώνουμε τη νύχτα τα θυμόμαστε σαν απόκοσμες, σουρεαλιστικές εικόνες – εάν και εφόσον θυμόμαστε κάτι. Αν στη μέση της νύχτας εμφανιστεί ένα μικρό παιδί στην κρεβατοκάμαρα των γονιών του, ταραγμένο απ' τον εφιάλτη που έζησε, εκείνοι το συμβουλεύουν να ξεχάσει ό,τι συνέβη: «Δεν είναι τίποτα, όνειρο ήταν.» Για τους προγόνους μας, τα όνειρα σήμαιναν γνώση· για εμάς, είναι αποκυήματα της φαντασίας. Ακόμη κι ο χαρακτηρισμός «ονειροπόλος» έχει κάτι υποτιμητικό.

Σήμερα έχουμε πια αποξενωθεί από τα όνειρά μας κι ο γρήγορος ρυθμός της ζωής δεν μας διευκολύνει να τα προσεγγίσουμε πάλι. Όποιος νιώθει πως έφτασε στα όρια της εξάντλησης από τον ρυθμό της καθημερινότητας είναι ευνόητο ότι θα διαγράψει από τη μνήμη του τα βιώματα της νύχτας. Μάλιστα, πολλοί συνάνθρωποί μας είναι πεπεισμένοι ότι δεν βλέπουν καθόλου όνειρα. «Στη δυτική κοινωνία, οι γέφυρες ανάμεσα στο ημερήσιο μισό και στο νυχτερινό μισό του ανθρώπου έχουν γκρεμιστεί», γράφει ο γάλλος ανθρωπολόγος Ροζέ Μπαστίντ (Roger Bastide). Από την εποχή του Διαφωτισμού, η προσοχή μας εστιάστηκε κυρίως στη λογική: «Απαξιώσαμε το νυχτερινό μισό της ζωής μας.»

Ωστόσο, κάποιες φορές διαισθανόμαστε τι μας διαφεύγει. Νιώθουμε πιο ξεκάθαρα τούτη την απώλεια την ώρα

που ξυπνάμε. Την ώρα που εισβάλλουν στο κεφάλι μας οι πρώτοι θόρυβοι της μέρας κι αρχίζουν να ξεδιπλώνονται οι πρώτες μας σκέψεις, εμείς βρισκόμαστε παράλληλα και σε έναν άλλον κόσμο – σαν να διπλασιάστηκε αιφνιδίως η ζωή μας.

Από τη συνείδησή μας περνούν εικόνες που μοιάζουν με νέφη ομίχλης. Συχνά είναι τόσο θολές ώστε εξαυλώνονται αμέσως μόλις προσπαθήσει κανείς να τις συγκρατήσει. Μερικές φορές όμως οι εικόνες των ονείρων είναι τόσο επιβλητικές που δεν μπορούμε ν' απαλλαγούμε απ' αυτές – καθορίζουν τη διάθεσή μας όλη τη μέρα. Καμιά φορά, συγκεκριμένα όνειρα τα θυμόμαστε ακόμη κι ύστερα από χρόνια. Τέτοιες στιγμές ακριβώς νιώθουμε ότι οι εμπειρίες της μέρας δεν είναι παρά ένα μέρος μόνο της πραγματικότητας – αλλά νιώθουμε επίσης πόσο πλούσιο κι ενδιαφέρον μπορεί να είναι το άλλο κομμάτι της ζωής μας, εκείνο που συνήθως παραβλέπουμε.



Μήπως όμως σήμερα απλώς ονειρευόμαστε λιγότερο απ' ό,τι οι προηγούμενες γενιές; Ασφαλώς όχι. Το ότι οι άνθρωποι, αλλά και τα ζώα, βιώνουν κάτι στον ύπνο τους είναι μια εγγενής λειτουργία του εγκεφάλου. Επιπλέον, σε αντίθεση με το σώμα, ο εγκέφαλος δεν ηρεμεί ποτέ. Για πολλά χρόνια είχε παγιωθεί η αντίληψη ότι ο ενήλικος δεν ονειρεύεται πάνω από δύο ώρες περίπου κάθε νύχτα – και μάλιστα αποκλειστικά και μόνο στη διάρκεια του αποκαλούμενου ύπνου REM, με τον οποίο θα ασχοληθούμε στο τέταρτο κεφάλαιο. Ωστόσο, νεότερες έρευνες αποκάλυψαν πως αυτό δεν αληθεύει. Σε όλες τις φάσεις του ύπνου, περιοδικά ή ακόμη και συνεχώς, οι άνθρωποι βλέπουν εικό-

νες, νιώθουν συναισθήματα, βυθίζονται σε σκέψεις, δημιουργούν αναμνήσεις, εξασκούνται σε κινήσεις.

Πώς μπορέσαμε ν' αδιαφορήσουμε γι' αυτές τις τόσο πολύπλευρες εμπειρίες; Για να στριμώξουμε στις ώρες που είμαστε ξύπνιοι όσο πιο πολλά βιώματα μπορούμε, φτάνουμε στα όρια της εξουθένωσης. Πολλοί συνάνθρωποι μας προσπαθούν απεγνωσμένα να καθυστερήσουν τα γεράματα. Τι θα δίναμε αν κάποιος μπορούσε να μας προσφέρει έξι ώρες πρόσθετης ζωής κάθε ημέρα; Θα ήταν το αντίστοιχο 20 χρόνων ζωής. Αυτός είναι ο συνολικός χρόνος που βλέπει όνειρα στη ζωή του ο μέσος Γερμανός. Όμως σχεδόν όλα όσα συμβαίνουν σε τούτο το χρονικό διάστημα ξεχνιούνται, έχουν γίνει καπνός το επόμενο πρωί.

Δεν μπορούμε –ούτε και θα το θέλαμε– να επιστρέψουμε στον κόσμο των ονείρων των προγόνων μας. Μία από τις πιο παραγνωρισμένες αλλαγές στην ιστορία του ανθρώπου είναι ότι οι πρόγονοί μας άρχισαν να κοιμούνται γαλήνια μόλις πριν από οκτώ γενιές περίπου. Σήμερα, όποιος δεν αντιμετωπίζει προβλήματα ύπνου θεωρεί απολύτως αυτονόητο να πέφτει για ύπνο το βράδυ στο κρεβάτι του και να ξυπνά το επόμενο πρωί δίχως καμιά διακοπή, εκτός ίσως από μια νυχτερινή επίσκεψη στην τουαλέτα. Αυτό ήταν αδιανόητο για τους προγόνους μας.

Τις νύχτες άλλοτε κοιμόνταν και άλλοτε έμεναν ξύπνιοι, εναλλάξ, και ήταν συνηθισμένο να μιλάνε για τον «πρώτο» και για τον «δεύτερο» ύπνο της νύχτας που πέρασε. Όποιος έπεφτε με το σούρουπο στο κρεβάτι του, ξεθεωμένος απ' τη σκληρή δουλειά, δεν ήταν δυνατόν να κοιμηθεί χωρίς διακοπή 10 ή περισσότερες ώρες μέχρι το ξημέρωμα. Ακόμα και οι πιο εύποροι, που είχαν μεν φως απ' τα κεριά, αλλά όχι και πολλούς τρόπους να περνούν ευχάριστα την ώρα τους, νύσταζαν νωρίς. Επιπλέον, οι κάμα-

ρες όπου οι άνθρωποι συνήθως αποσύρονταν για ν' αναπαυθούν δεν ήταν ό,τι το καλύτερο για να κοιμηθεί κανείς, αφού ρεύματα αέρα έμπαιναν από παντού, με αποτέλεσμα το ξημέρωμα να σηκώνονται όλοι ξεπαγιασμένοι απ' το κρύο. Μέχρι τότε, βέβαια, τους είχαν ξυπνήσει επανειλημμένα οι άλλοι παρακοιμώμενοι (συνήθως ολόκληρη η οικογένεια κοιμόταν στο ίδιο κρεβάτι), οι οποίοι στριφογύριζαν, έβηχαν ή ροχάλιζαν. Το χωριστό στρώμα και τα χωριστά σκεπάσματα ήταν μια πολυτέλεια που απολάμβαναν ελάχιστοι, οι οποίοι και πάλι δεν είχαν εγγυημένη ηρεμία διότι εκεί μέσα караδοκούσαν ψύλλοι και κοριοί.

Έτσι, κάθε λίγο και λιγάκι οι άνθρωποι πετάγονταν αλαφιασμένοι από τα όνειρά τους. Όταν ξυπνούσαν, η ανάμνηση όσων είχαν ζήσει ήταν ακόμα νωπή, οι σκηνές των ονείρων ορθώνονταν με κάθε λεπτομέρεια μπροστά τους. «Ο ύπνος μου είναι όλο διακοπές και γεμάτος όνειρα», λέει κάποιος στην κωμωδία *Γαλάτεια*, που παίχτηκε στην αγγλική Αυλή την ίδια εποχή με τα δράματα του Σαίξπηρ. Ανατρέχοντας σε προσωπικά ημερολόγια που γράφτηκαν στις αρχές των νεότερων χρόνων, ο ιστορικός Ρότζερ Έκιρτς (Roger Ekirch) έδειξε πόσο συχνά οι άνθρωποι ένιωθαν «ανασταταωμένοι», «σαστισμένοι», καμιά φορά ακόμα και «ταλαιπωρημένοι» απ' τα νυχτερινά βιώματά τους.



Σε μερικές περιοχές του κόσμου, ο «ύπνος σε δόσεις» είναι συνηθισμένος ακόμη και σήμερα. Στους Άβιλα Ρούνα, λόγου χάρη, μια φυλή κοντά στις πηγές του Αμαζονίου, στον Ισημερινό, ο ύπνος είναι μέρος της κοινωνικής τους ζωής. Κανείς δεν διανοείται να απομονωθεί τη νύχτα σ'

ένα δωμάτιο: όλοι οι κάτοικοι του χωριού κοιμούνται μαζί, δίπλα δίπλα, στο ύπαιθρο, με μοναδική προστασία ένα αχυρένιο σκέπαστρο. Όποιος ξυπνήσει απ' τους θορύβους των ζώων του τροπικού δάσους, απ' τον ανήσυχο ύπνο των διπλανών του, ακόμη και απ' το φως του φεγγαριού, κάθεται δίπλα στη φωτιά που καίει όλη νύχτα, αργοπίνει ένα ζεστό ρόφημα κι αφηγείται τα όνειρά του. «Η καθημερινότητα είναι πλεγμένη αδιαχώριστα με τη δεύτερη ζωή, του ύπνου και των ονείρων», γράφει ο ανθρωπολόγος Εδουάρδο Κον (Eduardo Kohn), που μελέτησε επιτόπου τους Ρούνα. «Τα όνειρα αποτελούν μέρος του εμπειρικού τους κόσμου.»

Στις διακοπές του ύπνου δεν οφείλεται μόνο το ότι διατηρούνται πιο πολλά όνειρα στη μνήμη, αλλά και ότι οι ονειρικές σκηνές μοιάζουν ιδιαίτερα ρεαλιστικές σε όποιον ξυπνά. Όμως το ίδιο συμβαίνει και στους κατοίκους των σημερινών μεγαλουπόλεων, όπως έδειξε πειραματικά ο αμερικανός ψυχίατρος Τόμας Γουίρ (Thomas Wehr). Ο ερευνητής αυτός προσομοίωσε στο εργαστήριο τις μακρές νύχτες του χειμώνα, που όσοι συμμετείχαν στο πείραμα έπρεπε να τις περνούν δίχως τηλεόραση και ηλεκτρικό ρεύμα. Στο μεταξύ, ο Γουίρ κατέγραφε την εγκεφαλική λειτουργία και τα επίπεδα κάποιων ορμονών. Διαπίστωσε λοιπόν ότι οι συμμετέχοντες, όταν ξυπνούσαν μετά τον πρώτο ύπνο τους, δεν συνειδητοποιούσαν πως ήταν ξύπνιοι. Η αντιληπτική τους ικανότητα έμοιαζε περισσότερο με μια κατάσταση που θυμίζει έκσταση, μια κατάσταση στην οποία τα όρια μεταξύ εξωτερικού και εσωτερικού κόσμου είναι ασαφή. Πρόκειται για φαινόμενο γνωστό σε όσους κάνουν διαλογισμό. Κάπως έτσι πρέπει να βίωναν και οι πρόγονοί μας τις διακοπές στον ύπνο τους. Αν θυμόνταν ένα όνειρο μες στην καρδιά της νύχτας, οι ει-

κόνες του θα έμοιαζαν τόσο αληθινές όσο και τα αντικείμενα στην κρεβατοκάμαρά τους.



Όνειρα απ' το μακρινό παρελθόν του ανθρώπου καθορίζουν τη ζωή μας ακόμα και σήμερα. Ο λόγος είναι ότι κάποια στιγμή, στο μισοσκόταδο μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης, πέρασαν στην ανθρώπινη συνείδηση μερικές εικόνες που άφησαν τα ίχνη τους στη φιλοσοφία και στις θρησκείες. Τα όνειρα των προγόνων μας, λοιπόν, διαμόρφωσαν τις αντιλήψεις μας για το τι είναι ο άνθρωπος.

Σήμερα θεωρούμε ότι βιώνουμε μία πραγματικότητα, όμως οι πρόγονοί μας βίωναν δύο. Οι εμπειρίες της νύχτας, αν και διαφορετικές, στέκονταν ισότιμα δίπλα σε ό,τι έπεφτε στην αντίληψή τους κατά τη διάρκεια της μέρας. Έτσι, οι παλιότερες γενιές ζούσαν μια ζωή πιο πλούσια απ' τη δική μας, αλλά και γεμάτη αντιφάσεις. Γιατί ποια εξήγηση μπορούσε να δοθεί στο ότι στον ύπνο τους εμφανίζονταν οι νεκροί, ότι πράγματα μεταμορφώνονταν σε ανθρώπους και το αντίστροφο, και ότι την ώρα που κοιμόνταν είχαν την ικανότητα να μετακινούνται άκοπα στον χώρο και τον χρόνο, αδιαφορώντας ακόμη και για τη βαρύτητα; Όποιος θεωρεί τα όνειρα πραγματικότητα πρέπει και να θεωρεί δεδομένο ότι τη νύχτα έχει την ικανότητα να πετά και να συναντάει τους νεκρούς. Το αυτονόητο συμπέρασμα είναι πως το Εγώ δεν μπορεί να περιορίζεται μέσα στο σώμα που κοιμάται ούτε να υπακούει στους νόμους της φυσικής. Έτσι λοιπόν, τα βιώματα των ονείρων μάς οδήγησαν στην πέραν πάσης αμφιβολίας σημαντικότερη ιδέα όλων των εποχών: ότι έχουμε ψυχή. Μια ψυχή ενωμένη με το σώμα, όταν είμαστε ξύπνιοι, αλλά που στη

διάρκεια του ύπνου –και μετά θάνατον– ακολουθεί τα δικά της μονοπάτια.

Τέτοια επιχειρήματα ανέπτυξε η προσωκρατική ελληνική φιλοσοφία, έτσι σκέφτονται οι πρωτόγονοι πολιτισμοί ακόμη και σήμερα. Για τους Κιβάι στην Παπούα-Νέα Γουινέα, τα όνειρα είναι βιώματα των ψυχών, οι οποίες πετούν τη νύχτα σαν περιστέρια και διασχίζουν τον κόσμο (προφανώς, στην επιστροφή τους δέχονται μερικές φορές και κάποια δώρα). Οι Άβιλα Ρούνα, που περνούν τις νύχτες όλοι μαζί κοντά στις πηγές του Αμαζονίου, πιστεύουν ότι στον ύπνο οι ψυχές τους επικοινωνούν με νεκρούς συγγενείς, αλλά και με τα νεκρά θηρία της ζούγκλας. Στους Τάγκαλογκ των Φιλιππίνων, μάλιστα, απαγορεύεται να ξυπνούν όποιον κοιμάται, γιατί η ψυχή του δεν βρίσκεται εκεί.

Τέτοιες αντιλήψεις μπορεί να μας φαίνονται αφελείς. Όμως τόσο οι μύθοι των αρχέγονων προγονικών φυλών όσο και οι πρώτοι φιλόσοφοι τοποθετούσαν τα όνειρα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, που στις μέρες μας συχνά το παραβλέπουμε και το οποίο η επιστήμη ανακάλυψε μόλις τα τελευταία χρόνια. Τα όνειρα είναι κάτι παραπάνω από ένα παράξενο αλλά ταυτοχρόνως ασήμαντο δημιουργήμα του νου: οδηγούν ευθέως στα μεγάλα ερωτήματα που αφορούν την ανθρώπινη ύπαρξη. Πού βρίσκεται η ουσία της ύπαρξής μας, στο πνεύμα ή στο σώμα; Ποια είναι η αλληλεξάρτηση αυτών των δύο; Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι δίχως την εμπειρία των ονείρων, οι πρώτοι πολιτισμοί δεν θα είχαν επικεντρωθεί σε τέτοιου είδους αινιγματικά ερωτήματα. Με τον ίδιο περίπου τρόπο, το φαινόμενο των ονείρων εμπνέει και τις σύγχρονες νευροεπιστήμες, οι οποίες αναζητούν απαντήσεις στα ερωτήματα αυτά χρησιμοποιώντας τα εργαλεία τού σήμερα.



Η πιο παλιά εξήγηση για τις εικόνες της νύχτας είναι ότι τις στέλνουν στους ανθρώπους κάποιες ανώτερες δυνάμεις. Μία από τις αρχαιότερες αφηγήσεις στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρεται στον Ιακώβ, ο οποίος βιώνει εκπληκτικές εμπειρίες στα όνειρά του επειδή μέσα του «κατοικεί το πνεύμα του Θεού». Ο Ιακώβ βλέπει στον ύπνο του μια σκάλα που φτάνει μέχρι τον ουρανό· στην κορυφή της βρίσκεται ο Θεός, που του υπόσχεται πολλούς απογόνους. Σε άλλο του όνειρο, ο Ιακώβ παλεύει μ' ένα παράξενο πλάσμα, που τελικά αποκαλύπτεται πως είναι ο Θεός. Επειδή λοιπόν ο Θεός φανερώνει την παρουσία του με σημάδια, ο Ιακώβ μπορεί να ερμηνεύει και τα όνειρα των άλλων. Όταν ο φαραώ αφηγείται το όνειρο με τις επτά παχιές και τις επτά ισχνές αγελάδες που είδε να βγαίνουν από τον Νείλο, ο Ιωσήφ, ο αγαπημένος γιος τού Ιακώβ, προβλέπει επτά καλές και επτά κακές σοδειές.

Πολύ σύντομα όμως οι άνθρωποι προσέγγισαν τα μυστικά των ονείρων τους και με άλλον τρόπο. Άρχισαν ν' αποζητούν στα συμβάντα της νύχτας πληροφορίες για τον εαυτό τους. Προφανώς πίστευαν ότι στην κατάσταση της εγρήγορσης εμφανιζόταν ένα μόνο κομμάτι της ανθρώπινης προσωπικότητας και ότι, για να κατανοήσουν καλύτερα την ανθρώπινη φύση, έπρεπε να αφεθούν στα όνειρά τους. Σύμφωνα με μια παλιά βουδιστική παράδοση, οι εμπειρίες του ύπνου είναι ένα ταξίδι εξερεύνησης, όπου αποκαλύπτεται η αληθινή φύση του Εγώ, η οποία μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στη θεία φώτιση.

Όμως και οι σοφοί του δυτικού πολιτισμού αναγνώριζαν ότι τα όνειρα δεν είναι κατ' ανάγκη κρυπτογραφημένα μηνύματα από το υπερπέραν. Ο Πλάτων, λόγου χά-

ρη, ο μέγας δάσκαλος της αρχαίας φιλοσοφίας, πίστευε ότι δημιουργούνται όταν «η ζωώδης πλευρά της ψυχής [...] προσπαθεί να ικανοποιήσει τις ορμές της». Τελικά, οι στοχαστές στην αυγή των νεότερων χρόνων άρχισαν να αναζητούν στα όνειρά τους στοιχεία για την ίδια τους την προσωπικότητα.

«Ο σοφός γνωρίζει τον εαυτό του εξίσου καλά κάτω απ' το μαύρο πέπλο της νύχτας όσο και στο λαμπρό φως της ημέρας», έγραφε ο άγγλος δοκιμιογράφος Όουεν Φέλταμ (Owen Feltham) το 1628. Η νύχτα όμως είναι καλύτερος δάσκαλος, γιατί στον ύπνο μαθαίνουμε «τις γυμνές και φυσικές σκέψεις της ψυχής μας».

Ο Φέλταμ βρισκόταν στον σωστό δρόμο. Σήμερα γνωρίζουμε αφ' ενός ότι πράγματι οι άνθρωποι ξαναζούν τη νύχτα την ιστορία της ζωής τους από διαφορετική οπτική γωνία και ότι μπορεί να τους έρχονται ιδέες που τους διαφεύγουν όταν είναι ξύπνιοι. Αφ' ετέρου, τα όνειρα μας δείχνουν πώς δημιουργούνται μέσα στον εγκέφαλό μας οι εικόνες, οι αναμνήσεις και οι σκέψεις. Στο όνειρο μπορούμε να παρακολουθήσουμε πώς λειτουργεί το ανθρώπινο πνεύμα.

Ενώ οι πρόγονοί μας δεν μπορούσαν να κάνουν παρά μόνον υποθέσεις για τα νυχτερινά βιώματά τους, σήμερα είμαστε σε θέση να τα εξερευνήσουμε επιστημονικά. Έτσι μας ανοίγεται ένας εντελώς καινούργιος δρόμος προσέγγισης των ονείρων – και ταυτοχρόνως μας δίνεται η ευκαιρία να τα εντάξουμε και πάλι στη ζωή μας.