

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ

Μαρία- Βιολέτα Ρουσιαμάνη (Β3)

Τα όνειρα είναι μια εμπειρία που όλοι μας έχουμε ζήσει και εξακολουθούμε να ζούμε. Κανείς όμως από εμάς δεν μπορεί να καταλάβει γιατί τα βλέπουμε.



Ας αρχίσουμε όμως από τα βασικά. Τι είναι όνειρο; Όνειρο είναι μια εμπειρία της πραγματικής ζωής, καθώς το βιώνουμε ως αληθινό συμβάν και μόνο εκ των υστέρων το χαρακτηρίζουμε δημιουργήμα της φαντασίας μας. Κατά την διάρκεια αυτής της εμπειρίας βρισκόμαστε σε κατάσταση REM, στην οποία οι παλμοί της καρδιάς αυξάνονται, το σώμα παραλύει και ο εγκέφαλος λειτουργεί όπως όταν βρισκόμαστε σε αφύπνιση. Μέσα στα όνειρα δεν υπάρχουν κανόνες φυσικής ή μια ευθύγραμμη πορεία του χρόνου, όμως αυτό δεν μας φαίνεται περίεργο όταν βρισκόμαστε σε αυτό το στάδιο.

Ένα όνειρο μπορεί να περιέχει μια σειρά από πράγματα. Πραγματικά ή μη πραγματικά πρόσωπα και πλάσματα, αναμνήσεις, νεκρούς ανθρώπους και ζώα και τον ίδιο μας τον εαυτό (μέχρι και διαστρεβλωμένο).



Τα όνειρα, επίσης, χωρίζονται σε ευχάριστα και δυσάρεστα. Αυτό καθορίζεται από την γενικότερη ψυχολογική μας κατάσταση. Αν

γιπαράδειγμα περνάμε μια περίοδο αυξημένου στρες και άγχους, τότε είναι πιο πιθανό να έχουμε κάποιο δυσάρεστο όνειρο. Αντιθέτως, αν νιώθουμε πως η ζωή μας είναι ικανοποιητική, τότε θα έχουμε μια σειρά χαρούμενων ονείρων. Αυτή την θεωρία υποστήριξαν ψυχολόγοι όπως ο Carl Jung και Sigmund Freud.

Αξιοσημείωτη είναι επίσης, η κατηγορία των επαναλαμβανόμενων ονείρων. Όταν βλέπουμε κάποιο όνειρο συνεχόμενα, μπορεί να οφείλεται σε μετατραυματική διαταραχή άγχους. Πρέπει να γνωρίζουμε πως τα όνειρα συνδέονται με εμάς και μόνο με εμάς, ανεξαρτήτως των προσώπων που βλέπουμε.



Ας δούμε όμως κάποια από τα πιο συνηθισμένα όνειρα και τι σημαίνουν για μας.

Κυνήγι ή επίθεση: Το πιο συνηθισμένο όνειρο και για τα δύο φύλα, σύμφωνα με ειδικούς. Αν πάρουμε υπόψη την ψυχοθεραπευτική του ερμηνεία, δηλώνει τάση προς αποφυγή αντιμετώπισης των φόβων μας.



Γυμνοί σε κοινή θέα: Σύμφωνα με αναλυτές μπορεί να εκφράζει ευαιθησία στην κριτική των άλλων καθώς και αισθήματα ντροπής. Ο ονειροπόλος συνήθως είναι εσωστρεφής και ίσως να τρέφει μια ανάγκη για κοινωνικοποίηση.



Πέσιμο δοντιών: φρικτό όνειρο, ενδεχομένως να κρύβει έλλειψη αυτοπεποίθησης και αδυναμία την επικοινωνία.



Αιώρηση-πέταγμα: Σύμφωνα με έρευνες, τα όνειρα στα οποία πετάμε συμβολίζουν αύξηση αυτοπεποίθησης και επιθυμία να ξεφύγουμε από τους πρακτικούς μας περιορισμούς.



Θάνατος: Αν και μακάβριο θέμα δεν συμβολίζει κάτι κακό. Συνήθως, είναι ένα μήνυμα του εγκεφάλου πως πρέπει να σπάσουμε τα δεσμά μιας διαπροσωπικής μας σχέσης, ώστε να νιώσουμε πιο ελεύθεροι.

