

Az álmok nyomában



Légvárat épít - mondjuk azokról, akik sokat álmodoznak, megvalósíthatatlan tervekről képzelegnek. Hiszen levegőből vagy a levegőbe lehetetlen várat építeni.

Az álmok világában azonban sok minden lehetséges, ott különös logika működik. Egyszer álmomban meseszereplőket szoroztam össze kolbászokkal. Ilyesmit talán ti is megéltetek. A jelenséget álomlogikának nevezik. A híres pszichológus, Freud (ejtsd: frajd) úgy vélte, az álmokban a vágyaink jelennek meg jelképesen, függetlenül attól, hogy megvalósíthatóak-e.

De mi a helyzet a rémálmokkal? Lehetséges, hogy az is a vágyainkat tükrözi, ha szörnyekről vagy üldözésről álmodunk?

Az ősi időkben az álmokat jóslatoknak tekintették. A jósök, papok és sámánok feladata volt, hogy a zavaros álmokból kihámozzák, milyen veszély vagy szerencse vár az emberekre. Sok pszichológus a rémálmokban is tudatalatti vágyakat, elfojtott rossz kívánságokat keres. Freud tanítványa, Jung úgy gondolta, álmaink egy közös, ősi tudásból táplálkoznak, és feladatuk, hogy felkészítsenek a jövőben várható eseményekre, veszélyekre.

Freud és Jung sokat írt az álomfejtésről, és olykor egészen másféle magyarázatokat adtak, mint a hagyományos népi jósök. A cigány álomfejtés szerint például kígyóról álmodni azt jelenti, hogy valaki sunyi dolgot tesz ellenünk, esetleg olyasmivel vádol, amit nem követtünk el. A pszichológiai álomfejtés azonban egyénenként másképp értelmezi a kígyó jelentését. Vallásos emberek számára bibliai utalás lehet, míg másoknál félelem vagy undor kapcsolódik a hüllőhöz.

Bár Freud elképzeléseit többször módosították és cáfolták, sok pszichológus ma is sikerrel használja gyógyító munkája során az álomelemzést. A terápián résztvevő embernek ilyenkor álomnaplót kell vezetnie; így kiderülhet, milyen elemek ismétlődnek rendszeresen.

Ti is kipróbálhatjátok, találtok-e valamilyen ismétlődést, ha minden reggel leírtok álmaidat egy füzetbe! Figyeljétek meg: néhány hét után sokkal több álmra emlékeztek, mint korábban!

Sokszor a szakemberek is nehezen boldogulnak az álmok furcsa világával, és még mindig nem tudjuk biztosan, miért álmodunk és mit jelentenek az álmaink. Annyi bizonyos, hogy az alvás létfontosságú az emberek és állatok életében.



Egy patkány például öt napi alvásmegvonás után elpusztul. Az embereknél először a figyelem, majd a valóságérzékelés és az éntudat zavarodik össze. Többek közt ezért használták vallató- és kínozóeszközként az alvásmegvonást. Ma már azt is meg tudjuk mondani, melyik agyterületünk működik erőteljesebben, amikor álmodunk.

Egy éjszaka (mintegy nyolc óra alvás) nagyjából öt intenzív álomszakaszból áll. A szakaszok az éjszaka folyamán egyre hosszabbodnak, az első körülbelül félóra, a hajnali viszont már egy óra hosszú is lehet. Az alvó ember szemgolyója ilyenkor mozogni kezd, néha egész testén tapasztalhatunk különböző rángásokat. Az erőteljes szemmozgások után ezt REM (rapid eye movement, ejtsd: rapid áj múvment, azaz gyors szemmozgás) szakasznak nevezzük. Kutyáknál is gyakori, hogy álmukban futnak és ugatnak. Az agy ilyenkor sokkal intenzívebben működik, mint éber állapotban.

De vajon miért? És ami még fontosabb: mi lehet az álmok és az alvás célja?

Az agy működésének vizsgálatakor kiderült, hogy mialatt alszunk, idegsejtjeink – gyorsítva és bizonyos elemek kihagyásával – megismétlik napi tevékenységüket. Ezt úgy képzeljétek el, mintha nap közben elolvasnátok a kötelező

olvasmánynak feladott könyvet, az agyatok pedig alvás közben elkészítené a Kötelezők röviden című kiadványokban található változatot. Ezért az alvás a tanulás egyik legfontosabb eleme.

A nap során elraktározott információt, tudást az agy alvás közben ismétli, válogatja és rögzíti emlékezetünkben. Sokszor hasznosabb, ha egy végigtanult nap után már nem maradunk fenn hajnalig ismételni, inkább alszunk.

Az alvás és az álmok további feladata az érzelmek szabályozása. A REM-álmok nagy része rosszabb, sötétebb, mint más szakaszokban. A tudósok szerint az álmok segítenek rendezni érzelmeinket, lecsillapítani indulatainkat. Álmainknak köszönhetjük, hogy ébredésünk során nem őrülünk meg vagy kezdünk ámokfutásba. Te is tapasztalhattad, hogy ingerlékenyebb, érzékenyebb vagy, ha nem tudod kialudni magad.

Amikor egy problémán gondolkozunk, gyakran tanácsolják: aludj rá egyet! Alvás során ugyanis az agyunk kiválogatja a felesleges információkat, rendszerezi tudásunkat, segít lecsillapítani a bizonytalanságból fakadó rossz érzéseket. Ezért valóban lehetséges, hogy pihenten jobb, átgondoltabb döntést hozunk.

SZILI HANNA MELINDA

