



SZENTI TIBOR: ÁLOM

Az álom megértéséhez az alvás eddigi fontosabb kutatási eredményeihez kell közelebb kerülnünk. Az alvás a biológiai életciklusunkba tartozik, és olyan állapot, amelynek segítségével az élőlények bizonyos mértékig kivonják magukat a külvilág körforgásából. A külvilág impulzusait fölhasználjuk és átalakítjuk belső történésekké. Egy másik meghatározás szerint, alvásnak nevezzük azt az állapotot, amelyet az ébertől eltérő, jellegzetes testhelyzet fölvétele jellemez. Ez bizonyos fokú mozdulatlansággal jár, a szenzoros (érzékelő) ingerelhetőség többé-kevésbé fenn marad, és ez az állapot általában azonnal visszafordítható. Pavlov szerint az alvás kiterjedt kérgi gátló folyamatok eredményeként jön létre. Ne feledjük, hogy agyunk alvás közben is dolgozik, de eközben nem létezik tanulás, mint azt sokan hitték. Az alvás és az ébresztőrendszer az agytörzsben (truncus cerebri), illetve a köztiagyban (diencephalonban) helyezkedik el; de több agyi rendszer is van, amelyik alvást elősegítő hatással bír. Az alvást az agykamra alatti rész (hypothalamus), míg az agytörzs az alvás idejét és mennyiségét, a peremrészi, vagy limbikus rendszer az alvás ciklusait szabályozza.

Életünk jelentős részét éber állapotban töltjük, amelyben például a munkánkat is végezzük.

Ebben az élettani fázisban a tekintésnek megfelelő szemmozgás-aktivitás és pislogás figyelhető meg. Éber állapotban a szervezet a hormonokat fölhasználja, amelyeket alváskor pótol. Ez olyan fontos fölfedezés volt, amely bizonyos mértékben (de nem teljesen) magyarázza azt, hogy miért szükséges szervezetünk számára az alvás.

Az éberség után következik az alvás első fázisa, a szendergés. Az elalvást megelőző relaxált nyugalmi állapotban az EEG műszerrel kimutatható, ún. alfa-ritmus szinkronizációja kiterjed és fokozódik. Ezt követően az alfa-hullámok szakaszosan eltűnnek. Az izomtónus csökken. Lassú, "úszó szemmozgás" figyelhető meg. Az EEG kijelzésén az alvási orsók kialakulása észlelhető. Az alvás második fázisa felületes. Ebben az állapotban a szemmozgások megszűnnek. Következik a közép mély alvás, amikor az izomtónus tovább csökken. Végül a mély alvás, amikor az izomtónus kiscsökken.

Az alvás egyik legfontosabb jelensége az ún. R[apid] E[ye] M[ovement] (továbbiakban: REM), ez az álomfázis vagy paradox alvás, illetve gyors hullámú alvás. A REM csak a madarakra és az emlősökre jellemző. 1952-ben fedezték fel. A REM állapotban háttéraktivitás, szakaszos szemmozgás-vihar észlelhető. A gyors szemmozgások horizontálisak, vertikálisak és rotatorikusak. Az izomtónus teljesen megszűnik, majd mioklonusos rángások (izomrángások), végtag- és testmozgások észlelhetők. Érdekes, hogy még a fül körüli izmok is aktívak. Ki kell emelni, hogy bár a REM-fázisban az alvás mély, az agyban serény tevékenység folyik.

Alvásban a szívritmus 74-75/percről 51-52/percre csökkenhet. A vérnyomás az alvás első felében 20 százalékkal eshet, majd a második felében visszaáll. A harántcsíkolt izmok vérátáramlása szintén csökken, a zsigereké kitágul. Lassul a légzés és szabályossá válik: 18-19/percről 14/percre csökken. A testhőmérséklet az éber állapotban mért értékek felére eshet, ugyanakkor a bőrhőmérséklet változékony. A bőrellenállás is csökken, a bioelektromos bőrpotenciál-változások növekednek. A REM-fázisban az éber állapothoz közeli értékek tapasztalhatók. Ilyenkor mutatkozik a pénisz erekció. Ez agg, szexuálisan merevedés-képtelen férfinél is jelentkezhet. A test tónusa fokozatosan csökken. A felnőttek zöme a hátán fekszik, illetve jobb és bal oldalán. Hason igen kevesen.

Egy éjszakai 8 órás alvás 4-6 alvásciklusban váltakozik 90-120 percre, azután visszafelé haladva az álomfázisokban ismétlődik, de fölébredés nincs. Az alvás REM és NONREM (továbbiakban: NREM) lassú hullámú, 1-4-ig terjedő alvási szakaszokban váltakozik. Kétségtelenül vannak közben fél-, egy perces fölébredések is, de a teljes ébredést követően ezekre nem emlékezünk. A tónusos folyamat állandó fázisos ingadozásokra bontható. A NREM-fázisban az alvás nyugodt, az érzékek a legkevésbé reagálnak. A REM-fázisok száma felnőtteknél 4-5. Egy ciklus 1,5 óráig tart, és javarészt NREM-fázisba esik. A REM-periódusok között eltelt idő felnőtteknél 65-80 perc is lehet. A NREM időszakban 4 szakasz van, és ezt 5-35 perces REM alvási fázis követi. Ilyenkor álmodunk.

Az agyműködés szempontjából ismert a lassú hullámú alvás. Az alvási orsók ekkor keletkeznek. A másik típus a REM-alvás. A két félteke tevékenysége nagyobb mértékben független egymástól, vagyis a REM alatt a domináns félteke uralma kevésbé érvényesül. Hiányoznak az alvási orsók. REM-fázisban töltjük az alvásunk 20 százalékát. A REM-fázis megvalósításáért az agytörzs legősibb struktúrái közötti bonyolult összeköttetések "előre

nyomtatott áramköre" felelős. A közös keringésű szíami ikrek egymástól függetlenül alszanak. Az alvást és ébrenlétet befolyásolják az idegrendszeri, humorális (testnedvekkel kapcsolatos), kémiai anyagok, mint a hormonok, gyógyszerek, élvezeti szerek és a fizikai körülmények.

A tényleges alvással töltött idő férfiaknál 30, nőknél 50 év fölött növekvő mértékben csökken. A férfi gyakrabban fölébred, mint a nő. Idős korban mindkét nemben növekedik a fölébredések száma. Az életkor előrehaladásával az alvás felületesebbé válik, a fölébredések és a közbeiktatott éber állapotok aránya növekedik. Alvás szempontjából az orvostudomány költői nyelven két embertípust különböztet meg: az "éjszakai baglyot", aki éjjel tevékenyebb, és a "hajnali pacsirtát". Utóbbi korán kel és a nap első részében serénykedik.

Vannak kis és nagy alvásigényű emberek. Ezek szerint az emberek az alábbi típusokra oszthatók:

1. kis alvásigényű, este korán fekvő, reggel korán kelő,
2. kis alvásigényű, este későn fekvő, reggel későn kelő,
3. nagy alvásigényű, későn fekvő, későn kelő,
4. nagy alvásigényű, korán fekvő, korán kelő.

A kis alvásigényűek pozitívok, a nagyok negatívok és lehangoltak (deprimáltak). Az alvásigény a gondok hatására növekedhet. A nagyobb alvásigényűek magasabb intellektussal bírnak, és külső irányítástól függetlenebb személyiségek.

Minél lassúbb az anyagcsere, annál hosszabbak az alvásciklusok. Alvás alatt nem szakad meg a kapcsolatunk a külvilággal. Az ember képes meghatározott, magának beprogramozott időpontban fölébredni. (Ebben azért nagyon ne bízunk, mivel a kísérleti személyek között 5-40 perces ébredési különbségek is mutatkoztak azonos időpont "bekódolása" esetén!) A fölébredések zöme REM-fázisban történik. A REM-periódus alatt a külső ingerek egy része beépül az álomba. Ezzel át is térünk címszavunk tárgyalására.

Az agykutatás korunkig egyik legnagyobb talánya még mindig az álom. Nem mentegetőzősképpen írom, hogy aki e tanulmányban - jelentékeny szakirodalom áttanulmányozása ellenére - ellentmondást találna, elsősorban annak tudja be, hogy az álom tudományos vizsgálódásának eddigi eredményei nem hoztak mindenben perdöntő, megnyugtató és azonos nézeteket valló eredményeket. (Röviden: a szakirodalmak általában nem adtak egy adott kérdésre egyértelmű válaszokat.)

Az álommal kapcsolatban S. Freud és C. G. Jung (illetve nagyon sokan mások) a 20. században jelentős kutatásokat végeztek. Előbbi az álomfejtésben túlzott gyakorlati jelentőséget tulajdonított a napközben elfojtott és alvás közben föltörő szexuális eredeztetésnek. Utóbbi - aki pedig (állítólag) nyolcvan-ezer álmot analizált - kevesebbet beszélt az agytevékenységről, annál nagyobb jelentőséget tulajdonított a "lélek megszólalásának". Ugyanakkor: "Az álom az alvás közben végbemenő tudattalan tevékenység terméke" - fogalmazta Jung. Szerinte az álom nem más, mint a lélek kitárulkozása az alvástól tehetetlen test fölött, sőt kitörése belőle. "Az álmok azt mutatják meg, ami a lelkünk legmélyén foglalkoztat bennünket" - írta. Freud is ezt állította. Jung azt is vallotta, hogy az álom kompenzáció, azaz

"tudatunk, magatartásunk túlzásait, egyoldalúságait, hiányosságait igyekszik helyrebillenteni, vagy éppen redukálni, visszavezetni." Máshol arról vallott, hogy "az álom az álmodó belső környezetét ecseteli, azt aminek igaz és valós voltát a tudat egyáltalán nem ismeri el." Ezt az elvet vallotta Maria Kasel is, amikor arról írt, hogy az álom "lelkünk képes nyelve". F. Alt kiegészítésében: "A lélek éjszakánként a maga képes nyelvén beszél hozzánk." (Megnyugtatóan egyik kutató sem pontosította, hogy a "lélek megszólalása" és az "agytevékenység" vagy a "pszichés megnyilvánulások" között van-e, és mit értelmek különbségnek, vagy ezek csupán szófordulatok?)

Egy másik meghatározás szerint, "Álmunkban egy belső világba költözünk, ahol nem az értelem és a realitás uralkodik." Az álom módosult tudatállapot lehet, amelyben emlékezeti és képzeleti képek keverednek. Utóbbiak alaposan megváltoztatják a napközben átélt valós eseményeket, és a jövőben soha be nem következő történéseket is álmokképként létrehozhatnak velünk. Az álom a mai kutatók szerint nem más, mint egy olyan ablak, amelyen keresztül betekinthetünk saját tudattalanunkba.

Az álom az egészséges szellemi működéshez szükséges, és elengedhetetlen a lelki egyensúlyhoz. Az álmodási szükségletünk nagyon erős. Az kétségtelen, hogy az álomban "kódolt üzeneteknek" jelentőségük van, és ezeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. A rendszeresen visszatérő, gyötrő álom a meg nem oldott, napközbeni állandó stresszhelyzetet, szorongást, esetleg kudarcélményt tükrözi. Az sem lehet vitás, hogy a nem gyötrő, de mindig ugyanazon visszatérő álmokkép jelzi, életünk egy bizonyos kérdése nincs megválaszolva.

Mindkét világhírű kutató, Freud és Jung állítása, illetve mindazok szerint, akik tudományos szinten álmofejtéssel foglalkoznak, a személyiség álmait az ember csak önmaga tudja (ha tudja!) értelmezni és értékelni. Az "álmofejtés" személyiségfejlesztő és önfeltáró, lélek-önanalizáló tevékenység. Az erre kevésbé fölkészült, nem kellően fejlett személyiség, a nem tanult és nem intelligens ember ezért az álmofejtéssel minduntalan tévútra jut, vagy - és számára ez a legegyszerűbb megoldás - mint tudománytalan tevékenységet elveti; illetve a fölismerés és beismerés által önmagáról alkotott kedvezőtlen képtől félve nem foglalkozik vele, mintha nem is volna álma. Mint szükségtelen rosszat igyekszik az életéből még akkor is kikapcsolni, ha álmait, amelyek nem hagyják nyugodni, rendre "kapcsolat fölvételre" jelentkeznek.

Abban a pillanatban, ahogy az álmofejtésbe egy kívülálló analizáló, vagyis második személy lép be, aki az álmot, és az ezt megelőző, az álom kialakulásához vezető, átélt valós eseményeket nem maga élte meg (ezért nem vált személyes élményévé); vagy csak az álmodó elbeszélése alapján ismeri - amely számára csupán tükör, azaz mesterséges mása az eredeti álomnak -, esetleg a megtörténthez képest teljesen torz képet is festhet róla, tehát tudományosan kevésbé hiteles. Fokozza a tévedés lehetőségét az a tény, hogy a megfejtesbe belépő második személy az álmot saját lelki és tapasztalati szűrőjén, illetve fölkészültségi lumenén engedi át. Ezért abból bármilyen, az átélő számára fontos, de számára értelmetlen, ezért neki nem jelentős részletet kiszűrhet, vagy kreatív fantáziájával kiegészíthet, illetve növelhet. Így az álom eredetisége mind jobban torzul. Pedig maga C. G. Jung írta, hogy "Az álom nem manipulálható" - egzakt képsor, amelynek értelmezése rendkívül nehéz.

Az agy- és benne az álmok kutatás jelentős fejlődésnek csak az 1950-es évektől indult meg. Talán reményteljes jövő előtt áll. Az alváshoz hasonlóan, máig tele van megoldatlan kérdésekkel, amelyek özöne az evolúcióval kezdődik. Álmodnak-e az állatok és mit? Ha álmodnak, ez az élettani folyamat a rendszertan melyik fejlődési ágától bizonyítható? A madaraktól? Miről álmodhatnak? Az nem vitás, hogy náluk is van REM-fázis, amelyben az alvás főlészínes lesz, és ezzel megváltozik az egész addigi agytevékenységük. Embernél ezt az időszakot jól lehet érzékelni, hiszen az alvónál a szemhéj alatt ilyenkor indul meg a szemgolyó (olykor vertikálisan hullámzó) vándorlása egyik szemzugtól a másikig. Műszerrel pedig a megváltozott agyi elektromos hullámok vizsgálhatók.

Megválaszolatlan kérdés az is, hogy az emberré válásunk során, mikor keletkezhetett tudatosan fölsimert álom? A Pithekuszok és előemberek álma mennyire volt hasonlatos állatőseink alvás során megnyilvánuló agytevékenységéhez? Az álom fejlődése része volt-e az agy súlybeli gyarapodásának, vagy inkább a barázdálódás mértéke, esetleg a központok összeköttetések sokasodása és bonyolultsága határozta meg? Fajon belül ezek az egyes egyedeknél mekkora eltéréseket mutatnak? Mindezek még mindig szomatikus tulajdonságok, holott az emberré válás során fontos volt az érzelmi fejlődés is. Álmaink egy része racionális, másik része lelki, érzelmi indíttatású, amelyek nehezebben köthetők napi eseményekhez; és ezeknél jóval áttételesebbek, illetve szabályozatlanabbak. Egyáltalán, miért keletkezik, és miért fontos számunkra az álom? Franz Alt szerint: "Ha tizennégy napnál tovább nem álmodnánk, nem élhetnénk többé. Az álom tehát létszükséglet."

Az álmat befolyásolja-e a kultúra? Mennyiben különbözik egy színes bőrű, törzsi közösségben élő ember álma a polgári civilizációban szocializálódott fehér emberétől? Miért álmodunk színesben? (Bár hittet vallo, hogy saját álmaim egy részét, éppen a nyomasztó, megoldatlan történeteket fölvillantókat fekete-fehérben "látot", életem meg; vagy úgy is fogalmazhatok, hogy színtelen és tónustalan szürkéknek érzékelem.) Miért van az, hogy álmaink egy része összefüggő, számunkra egész dramatikus történeteket állít össze, mintha színpadon szerepelnénk, és a történetnek magunk is aktív, ritkábban passzív szereplői, külső szemlélői lennénk? Máskor meg zavaros, összefüggéstelen álmok képek villannak föl bennünk, amelyekből semmi sem áll össze, legfőljebb, ha ezek a képek olyan mélyen hatottak ránk, fölszédésünk után agyunk formáz belőlük folyamatosnak vélt történetet.

Miért születnek ugyanolyan, vagy hasonló külső-belső körülmények között hol szorongásos, hol vágyálmaink? Utóbbiak között gyakoriak a szexuális jellegűek, főleg a fiatal férfiaknál, akik ejakulációt érhetnek el, de a lányoknál is előfordulhat álom okozta vágyódás közben kiváltódott orgazmus. A jelenséget a mély, egészen az állati időkig visszamenő, de napközben elfojtott ösztönkésztetés megnyilvánulásának vehetnénk. Álom közben a társadalom által létrehozott gátlások egy bizonyos mértékben fölszabadulhatnak, különösen akkor, ha azok állandó és kemény elnyomás alatt "szenvednek". Az erősen szocializált és kulturált személy álmai eltérnek a primitív emberétől.

Mi van a rendszertelenül előforduló, nyomasztó álmaink mögött? Szinte mindenki átélte már olyan álmat, amikor valami arra ösztönözte, hogy siessen, fusson, meneküljön, de lába nem vitte, sőt igyekezete során egyre inkább földbe gyökerezett. Kiegészítő, háttérjelenségként még valami szörnyű üvöltést is hallott, láthatatlan lények kergették, esetleg a sötétben agyarak,

szempárok villogtak felé. Menekülne, de képtelen. A beindított izommozgás hatására az alvó megfordul, fölül, leesik az ágyról, fejét, végtagjait a környező kemény felületekbe beüti; valami módon addig vergődik, amíg gyötrő álma fölébredéssel ér véget. Még ekkor is verítékezik, és lámpát gyújt. Megnézi, nem követték-e üldözői? Lassan megnyugszik, de éjszakai pihenése megtört. Ha utóbb el is szendereg, fáradtan, zaklatottan ébred.

Ebben a különös, talán genetikailag kódolt "sejtemlékezésben" ismét ősi tapasztalatok, átélt események kerültek volna fölszínre? Amikor a biztonságot nyújtó fa, mint "ősanya" már nem tart ágkarjai között és lomböle mélyén? A szavannára kerülve ezernyi veszélyben kell megmaradni, és állandó rettegésben menekülni az üldözők elől. Talán ezt álmodtuk vissza? Újfönt az ösztön-én került előtérbe? Álmainkban még mindig ennyire mélyen kötődünk állatöseinkhez? Hol van akkor itt a nagy kezdőbetűvel írt "Ember", aki a fejlődés csúcsára jutott? Nem csupán dögevők vagy csúcsragadozók vagyunk, akik velünk hozott agresszióinkkal elpusztítjuk környezetünket, és nem kíméljük saját fajunkat sem?

Amikor C. G. Jung Afrikában, elsősorban Kenyában a törzsi közösségben élő négerek, illetve Észak-Amerikában a puebló indiánok, az anasztázik leszármazottainak, navahóknak az álmait vizsgálta, kiderítette, hogy azok "tudattalan, ősi örökletűek". Az emberiség mítoszai, legendái, régi meséi, amelyekben a világmindenség, a föld, a népek születéséről és belőlük kivált hőseikről beszéltek, mind bennünk mélyen gyökerező archetípusok voltak. Ennek is köszönhető, hogy egyes népek - bármilyen távoli kultúrákban élnek - legendáiban bizonyos mondaelemek közösek, azonosak és ismétlődnek; mint hősök győzelme a gonosz, népet leigázó állat (pl. Szent György sárkányt öl), ellenség fölött. Belénk ivódott a vízözön-legenda, a Napnak mint Atyának, agrárkultúrákban a Földnek, hegyi népeknél a magas csúcsoknak mint Anyának a megszemélyesítése.

Térjünk vissza az alapkérdések egyikére: egyáltalán miért kell aludnunk? Az agykutatás a jelenlegi álláspontja szerint kétségbe vonja azt az elméletet, hogy azért, mert alvás közben az agy kiválasztja a napközben benne főlhalmozódott káros, illetve fölösleges salakanyagokat, és a központi idegrendszer koponya-agyi része ezzel "piheni ki" fáradalmait. Életünknek megközelítően harmadrészét alvással töltjük. Ilyenkor vajon a "lélek alszik", álomban van, vagy a túlvilágon bolyong - de ne is így fogalmazzunk, hanem úgy, hogy -, esetleg egy "másik világban" jár? Ez hol van? Esetleg évmillióval mögöttünk? Számtalan megválaszolatlan kérdés merül föl. A mai kutatási eredmények ezek közül néhányat már tisztázni véltek. Vizsgáljuk meg ezeket.

Az álom fajtáit Polcz Alaine pszichológus így osztályozta:

1. Mindennapi történések, töredékek. Lehetnek pozitívak és nehezek, fárasztóak. (Ezek többnyire az éjfél előtti álmok.)
2. Ismétlődő, újból megjelenő történések. Gyakran nyomasztóak. Ritkán ismerjük föl.
3. Rémálmok, félelmes szorongás, traumák megjelenése és újabb átélése.
4. Összeütközéseket megjelenítő álmok.
5. Gondot föltáró álmok.
6. Gondot megoldó álmok.
7. Jelző álmok, amelyek valamilyen megindult változást, pl. betegséget jeleznek.

8. Prekognitív, vagy jósálmok. Ezek lehetnek reálisak és szimbolikusok.
9. Sugalmazott álmok - többnyire transzcendens tartalommal.

Az álmunk akkor több, jobb, gazdagabb,

- a/ ha foglalkozunk az álommal;
- b/ ha van, akivel megbeszélhetjük;
- c/ ha ezeket leírjuk - vezessünk álomnaplót;
- d/ ha igyekszünk megérteni;
- e/ ha óhajtjuk megfejteni.

Gyökössy Endre ismert evangélikus teológus-pszichológus arra a kérdésre, hogy mi az álom, válaszát több pontban így foglalta össze:

1. Mindenekelőtt életszükséglet, amely nélkül az ember súlyosan megbetegszik. Túl sok alvás során viszont sok érzelmi feszültség keletkezhet, és paradox-alvást idézhet elő. Az ilyen alvásból elgyötörten ébredünk.
2. Állítása szerint az álom az emberiség egyetemes nyelve. A világon mindenki faji, műveltségi szintjétől függetlenül ugyanazt a kép- és jelképnyelvet beszéli. Vagyis az álom világnyelv. (Nem tudni, Gyökössynek mi erre a bizonyítéka?)
3. Az álom ablak saját lényünk mélységei felé, mely álmokközben nyílik ki, és megmutatja a bennünk rejtőző, gyakran különös világot.
4. Az álomban mindenki alkotó művész: író, költő, festő stb., de éber állapotban erre a legtöbb ember képtelen.
5. Az álmot nem jó lebecsülni. Átala olyan mély rétegekről is hírt kaphatunk, amely már túl van a személyes tudattalanon.
6. Az álmot lehet magyarázni. Fontos tudni hozzá az álmodó életkorát, de ne egyes álmokat, hanem álomsorozatokot vizsgáljunk, és előbb ismerjük meg az álmodó külső-belső helyzetét, egész személyiségét.

Gyökössy Endre az álom fajtáit így taglalta:

1. Külső ingerek hatására keletkezők.
2. Egyesek belső, szervi ingerek hatására vezethetők vissza.
3. Vágy-álmok. (Az álom bizonyos mértékig a szelep szerepét is betölti.)
4. Hétköznapi álmok; a napi eseményekből "zárszámadást" készít.
5. Helyesbítő és kiegészítő álom.
6. Figyelmeztető, vagy életirányító álmok.
7. Olyan álom, amely "átveszi a szót" és tapasztalatából új irányba indítja az álmodót.
8. Ismétlődő álmok. (Ha valamiről gyakran álmodunk, vegyük azt komolyan!)
9. Az anima-animus (lélek) álmok. (Lényünk megismerésében visznek előrébb.)

10. Nagy álmok, amelyek új életre szólítanak. Ezekben a "nagy álmokban" a tudattalan teljesen átveszi életünk vezénylését, szinte semmit sem törődve az álmodó napi élményeivel. Átfogó katarzist és vele megváltozást okozhat.

Az álom az alvás más időszakaiban is keletkezik, de leginkább a REM-fázisban. Legalábbis legjobban ezekre emlékezünk vissza. Ha a REM-fázisokat megzavarják, fáradtan ébredünk. A "lidérces álom" az emberben lévő rossz, elnyomott szorongás, félelem, bűntudat kifejeződése lehet.

Közismert, hogy a két agyfélteke között alapvető funkcionális eltérések vannak. Ennek következtében az emberben két lény: ész- és érzelmileg vezényelt, ösztönös lény van. A bal agyfélteke a domináns. Ez "vezényel", ő a logikus, absztrakt, időélményt nyújtó, verbális kontaktust adó. A jobb agyfélteke a zenei, illetve a térélményt nyújtja, és a benyomásokat egységként kezeli. Képi és szimbolikus gondolkodású. A REM-fázisban a jobb félteke a nagyobb aktivitású.

Az álom a nappali gondolkodásunk folytatása, de benne régi események is visszatükröződhetnek. Álmunkban vágyaink teljesülését is "megélhetjük". Keletkezhetnek földolgozatlan, szorongásos álmok, amelyek más-más formában jelenhetnek meg. A jelenségek közötti kapcsolatok szokatlanok, amelyek éber állapotban nem fordulnak elő, de az álomban alkotó módon születhetnek. Az álmokban olyan összefüggések is létrejöhetnek, amelyeket éber állapotban nem birtokoltunk. (Így fedeztek föl több értékes találmányt, pl. a széngyűrűs molekulát.) Ezek hipermnesztikus álmok, vagyis emlékképek tolongása. A jelenség arra utal, hogy az emlékezet ébren hozzáférhetetlen tartományai álomban megnyílnak. Az álom végül is az "én-ünk és a külvilág kapcsolatát meghatározó pszichés folyamatok összessége". Freud szerint "az álom az alvás őre". A beépülő inger a folyó álom tartalmához idomul.

Az álom sűrít. Minden eleme eszmék és érzelmek sokasága. Az álom eltol, jelentős részek jelentéktelen részletek mögé bújhatnak. Képi beszéd alakul ki. Az elalvás előtti gondolataink álmokképekben tovább folytatódhatnak. A képjelenetek szereplői vagy szemlélői vagyunk; és ezeknek másodlagos jelentésük van. Az álom szimbolika. Az ember esetében visszanyúlnak a Hominidaek koráig, ezért archetípusok. Az álom a valósághoz képest primitív. Az összefüggések sajátos megjelenési módja. Ezek között ritkák a logikus összefüggések, többnyire ésszerűtlenek. A tér, idő és okság meghatározott rendje fölbomlik. Az álom animisztikus, a természeti erők helyébe isteneket helyez. Az álom dramatikus. A jeleneteknek erős morális vagy érzelmi jelentősége van. A szereplők valamilyen általános nézetet vagy típust képviselnek.

Mi hiányzik az álomból az éber gondolkodáshoz képest? Álomban a külvilág realitásának visszajelentése hiányzik, de nincs meg a jövőre utalás, tervezés sem. Az érzelmek szabadon áradnak. Nincs realitáskontroll. Hiányzik az Én-folytonosság és a haláltudat. Az álomban "egyetlen tudat" létezik. A hosszú és jelentős dramatikus, illetve emocionális álmok ébren jobban visszaidézhetőek. A dramatikus álom olyan, mintha egy pantomim jelenet passzív szemlélői lennénk, akik látjuk a többnyire szavak nélkül eljátszott történetet, amelynek jelentését tartalmilag senki sem magyarázza meg.

Az álomra történő reggeli visszaemlékezés az emlékezés és felejtés általános törvényeinek engedelmeskedik. Ha REM-fázisból ébredünk, jobb a visszaemlékezés, de ha ezt a lassú hullámú alvás követi, elfelejtődik.

Jouvet vitatható fogalmazásában "az álmofázis funkciója a veleszületett magatartásminták genetikusan programozása". Valószínű, hogy az álmofázis alatt nemcsak belső - genetikusan determinált - programozás teljesítése folyik, hanem itt történik a külső információk feldolgozása, és a környezet állandóan megújuló igényeinek megfelelően a szükséges "átprogramozás" is. Dewan szerint az álmofázisnak a központi idegrendszer átprogramozásában, vagyis új funkcionális struktúrák létrehozásában van szerepe. Minél intelligensebb az Én, minél többet tanul, annál több és hosszabb a REM-fázisa.

Freud azt állította, hogy az álom via regia, azaz "királyi út" a tudattalanhoz. A tudattalanban csak jelen van! A tér nem korlátozott.

A "világos álom" vagy lucid dreams alatt az álmodó tudja, hogy álmodik, mintha az éber tudat állapota fenn maradna. Az álmofázisban minőségileg más "ébrenlét"-ről van szó. Az álmofázist a legősibb agytörzsi rendszerek valósítják meg. Vagyis az álmofázist úgy tekinthetnénk, mint egy öntudat előtti, ősbibb tudatformát. Az álmofázis szerepet játszhatott az emberré válást előkészítő mentáció, a tudat, illetve öntudat kialakulásában is. McLean azt vallja, hogy az ember agya "három agyat" tartalmaz: hüllőét, emlőst és emberét. (Ne feledjük, hogy a hüllőnél kétfelé válik a törzsfejlődés. Az egyik ág a madaré - ezen a területen nincsenek őseink -, a másik az emlőse: az őscickányon át a félmajmok, majmok, emberszabásúak irányába vezet.)

Bár Jung szerint az álmokban vannak kollektív szimbólumok, de az álmok manifeszt tartalma csak a személyes vonatkozások előhívásával használható. (Pl. a pszichiátriai kezelés során.) Az álmok ezért nem fordíthatók le álmoskönyv segítségével, annyira egyénre szabottak. Mindig asszociálni kell az egyénre. Álmokban, ha az többször ismétlődik, igyekszünk a feszültségeket megoldani. Polcz Elaine szerint az álomszimbólum lehet egyéni, közös társadalmi, kulturális, archaikus - ez az emberiség közös, tudattalan kincse. Így a tudattalannak is van egyéni, közös és archaikus szintje. Az álom a testen kívüli érzékeléshez hasonlatos lehet.

Létezik olyan álomkeletkezési magyarázat is, amely igen érdekes, de a legújabb kutatások kevésbé igazolják. Ezek szerint, amikor az agy REM-fázisba kerül, egyes sejtjei, mezői "fölébrednek", miközben maga a személy alszik. Ezek az agymezők kapcsolatba lépnek egymással és "munkálkodni" kezdenek. A bennük elraktározott élmények - legyenek azok fajilag évmilliókkal korábbi történések, vagy a napközben átélt egyéni események - megélnéknékné. Az agy, mint a gyerekek varázscsöve, a kaleidoszkóp, kezdi összerakni a föl villanó képmozaikokat egyetlen, vagy több tablóvá. Itt lenne óriási szerepe a föl ébredt egyes agy mezők, sejt csoportok közötti kapcsolatnak. Ezért nincs két egyforma álom; ezért nem álmodjuk soha pontosan ugyanazt, mert sem a sejt mezők, sem a bennük tárolt milliónyi élmény, sem a pillanatnyilag kialakuló összeköttetések nem tudják még egyszer ugyanazt az álomképet létrehozni; agyunk ugyanazokat a sejteket és összeköttetéseket újfent képtelen működésbe hozni. Ez az álom varázsa és megismételhetetlensége. Ez bizonyíték is lenne arra, hogy tudományos szinten miért nem lehet álmodat fejteni? Nincsenek eleve meghatározott és állandó fogalmat jelentő álmunk. Az azonos típusú álomtörténések is mindig differenciálódnak.

Ugyanakkor az álom a lélek létét is bizonyítja. Ezt a samanizmus empirikus tapasztalatok révén évezredek óta ismeri. Agyi tevékenység váltja ki az álmot, az álom szabadítja ki a testből a lelket. Olyan élettani jelenség ez, mint amikor a klinikai halál állapotában a tudat még nem szakadt el a testtől, de "kilép" belőle és fölötte lebegve érzékeli mindazt, ami körülötte történik. Álmodni azért jó - különösen, ha álmunk kellemes -, mert amit ébren nem tudunk elérni, azt álmunkban megkapjuk vagy megtapasztaljuk. Más kérdés, hogy miután álmaink zömében a napközben hozott élményeink és döntéseink alapján keletkeznek, illetve hatnak, tudomásul kell vennünk: minden döntésünk fontos és mérőldkő lehet életünkben. Soha többé nem tudjuk ugyanazt a döntést, ugyanabban a környezetben és helyzetben sem meghozni, sem megváltoztatni. Akinek nyomasztó, esetleg rémálmai vannak, napközbeni döntéseinek eredményeit is benne élvezheti. Álmainkért felelősek vagyunk, mint ahogy 40 év fölött minden ember a saját arcáért is felelős!

Gyakran szállunk. Pszichiátriai tapasztalat, hogy álom közben elsősorban az alkotó típusú fantáziával megáldott (kreatív) embereknek vannak lebegő élményeik. Térképként látják maguk alatt az elszuhanó tájat. (József Attila versben is jelzett ilyen élményét.) Olyan helyekre eljuthatnak, ahová egyébként sohasem lennének képesek. Szabadság érzetük lehet, hiszen megszabadultak a test nehézkes, lehúzó és főleg bírálható, valamilyen fogalomkörbe besorolható élményétől. Ezt a repülést keresik a drogosok, akik lebegnének, rózsaszínbe burkolva szeretnék látni a világot, amelyben élnek. Ezt érik el a táltosok, amikor révületben testük a földön marad, de lelkük az álom szárnyán találkozik az e-világból elszármazott lelkekkel, és kapcsolatot teremtenek élők, illetve holtak között. Ha drogfüggők és sámánok tudnák, hogy nem kell a révületet keresni, mert az álmainkban magától jön, és lelkünket felszabadítva áttemel a transzcendens világba, nem tennének mást, mint kihasználnák a napnak azt a bizonyos hányadát, amikor az álom megjöhet, és akár akarjuk, akár nem, úgy is hatalmába kerít bennünket.

Álmodni nyitott szemmel is lehet, éber, de bizonyos mértékig hipnotikus álomban. Ilyen helyzet akkor alakulhat ki, amikor egy erős akaratú ember sugallatának hatása lassan kikapcsolja körülöttünk a világot, és olyan helyzetet látunk, ami nem létezik, csak bennünk alakul ki. Jó példa erre Steinbeck: Egerek és emberek c. regényében a nagytestű, együgyű férfi, aki a folyó partján társa elbeszélésére látni véli az általuk megálmodott farmot, ahol majd jó életkörülmények között élhetnek. Nagyon keskeny a határ az álom és az álmodozás között, de aki napközben nem álmodozik, kreatívan nem fantáziál, és nem tudja beleélni magát egy olyan világba, amelynek megteremtésére törekszik, az fantáziátlan és elégedetlen marad haláláig. (Erre mondták a régi parasztok, hogy "savanya", vagy "sava-borsa nincs ember".) Álmodozás következménye a legtöbb alkotás, legyen az szobor megmintázása, épülettervezés vagy egy betegség elleni küzdelemben a hatékony gyógyításra való törekvés. Itt válhatunk, és itt kell igazán "sámánna" lennünk, hogy a megálmodott jövőt reálisan megteremtsük.

Saját tapasztalatom szerint az álmokat, különösen a kellemetlen történeteket korszerű világunkban tudatosan is ki tudjuk váltani azzal, ha alvóhelyiségünknek nincs meg a kellő légcseréje. Egykori kis bérházi szobánk légtérét fekvő és tároló bútorok zsúfolták. Belőle téli hidegben rajtunk kívül gázkonvektor égése fogyasztotta az oxigént. Ugyanakkor termeltük a kilélegzett széndioxidot, szénmonoxidot és egyéb gázokat. Agyunk éjfél után már oxigénhiányos állapotba került, és levegőért kapkodva előjöttek a gyötrő álmok. Másnap

fejfájással ébredtünk. A klinikai halál állapotában jelentkező képeket is valószínűleg az oxigénhiány válthatja ki. Mindkét esetben a testünknek kell újra befogadni a távolodó lelket, és ébredéssel visszahozni a való életbe. Az igazi teljes élet annál az embernél valósul meg, aki megfelelő arányban tud álmvilágban élni, és álmából egy új, értékesebb, reális világot megvalósítani.