



ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΩΝ ΗΧΟΥ & ΕΙΚΟΝΑΣ
ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

PAVOR NOCTURNUS
Night Terrors

Video Link: <https://youtu.be/9cGHaFx6J7g>

Πηνελόπη Τόλια
Επιβλέπων διδάσκοντας: **κ. Φώτης Ραφτόπουλος**
Κέρκυρα, Σεπτέμβριος 2022

PAVOR NOCTURNUS

Η πτυχιακή εργασία εγκρίθηκε από:

Επίκουρος Καθηγητής: Φώτιος Ραφτόπουλος

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέπων καθηγητή μου κ. Φώτη Ραφτόπουλο για την καθοδήγηση που μου προσέφερε και το χρόνο που διέθεσε δίνοντάς μου χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες για την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας. Στο ίδιο πλαίσιο ευγνωμοσύνης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του Τμήματος Τεχνών Ήχου & Εικόνας για τη συμβολή τους στην επιστημονική και τεχνολογική μου συγκρότηση στα χρόνια της φοίτησής μου στο Τμήμα.

Οφείλω επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους εκείνους που συνέβαλαν είτε πρακτικά (π.χ. συμπλήρωση ερωτηματολογίου) είτε ψυχικά (βοήθεια και παραινέσεις) στην ολοκλήρωση της εργασίας μου.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στους γονείς μου για την οικονομική τους υποστήριξη, καθώς και τους συγγενείς και τους φίλους για την ηθική υποστήριξη σε όλο το διάστημα των σπουδών μου.

Συνοπτική Περίληψη

Ένα ολοκληρωμένο όνειρο ξετυλίγεται μπροστά στα μάτια του θεατή, ενσωματώνοντας και κάνοντας τον πρωταγωνιστή ενός παράδοξου συνονθυλεύματος τυχαίων γεγονότων αλλά και εμπειριών. Ο θεατής θα χαθεί σε μια άβυσσο προσωπικών συναισθημάτων και αναμνήσεων, ενώ κατά την περιπλάνηση του στον ονειρικό κόσμο τον συνοδεύει ο τρόμος και η μοναχικότητα. Το νοητικό αυτό ταξίδι του θα συντροφεύεται από ένα σύνολο ηχητικών αποσπασμάτων, τα οποία θα τον μεταφέρουν σε μια δυσφορικά γνώριμη αλλά ταυτόχρονα ονειρική διάσταση. Το δυστοπικό αυτό ταξίδι του στο υποσυνείδητο αποτελείται από τρεις διαφορετικούς χώρους - δωμάτια, απύσχα από των οποίων, κατά κύριο λόγο είναι η λογική, ενώ εκτυλίσσεται κατά την δομή ενός πραγματικού ονειρικού κύκλου.

Abstract

A complete dream unfolds before the viewer's eyes, integrating and making them the protagonist of a paradoxical jumble of random events and experiences. The viewer will be lost in an abyss of personal feelings and memories, while during their wanderings in the dream world, they will be accompanied by terror and loneliness. This mental journey will go hand in hand with a set of sound fragments, which will transfer them to an uncomfortably familiar but at the same time dreamlike dimension. Their dystopian journey into the subconscious consists of three different rooms, absent from which, mainly, is logic, while it unfolds according to the structure of a real dream cycle.

Λέξεις Κλειδιά: Όνειρο, Εφιάλτης, Παράδοξο, Έρευνα, Νυχτερινοί Τρόμοι, 3D animation

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες.....	3
Συνοπτική Περίληψη – Abstract	4
Περίληψη.....	6
Κεφάλαιο 1ο: Εισαγωγή.....	7
1.1.: Το όνειρο.....	7
Το όνειρο κατά την αρχαιότητα.....	9
Αρχαία Ελλάδα και μυθολογία.....	9
Πεποιθήσεις για τα όνειρα άλλων αρχαίων λαών.....	10
1.2 Πεδίο Εφαρμογής.....	12
1.3 Επιρροές.....	13
1.4 Στόχοι.....	16
1.5 Μεθοδολογία.....	18
Κεφάλαιο 2ο: Ανάπτυξη.....	20
2.1 Έρευνα: Ερωτηματολόγιο.....	20
2.2 Ανάλυση Αποτελεσμάτων Ερωτηματολόγιο Επαναλαμβανόμενων Ονείρων...	22
2.2.1 Ηλικιακή Ομάδα.....	22
2.2.2 Φύλο.....	23
2.2.3 Έχετε ενημερωθεί / διαβάσει σχετικά με τα όνειρα;.....	24
2.2.4 Πόσο συχνά καταγράφετε τα όνειρα σας;.....	25
2.2.5 Πόσο έντονα / ζωντανά είναι κατά μέσο όρο τα όνειρα σας;	26
2.2.6 Τι είδους συναισθήματα – κατά μέσο όρο – σας προκαλούν τα όνειρα σας, σε μεγαλύτερη συχνότητα;.....	28
2.2.7 Πόσο συχνά περιγράφετε τα όνειρα σας σε άλλους / τρίτους;.....	30
2.2.8 Βλέπετε επαναλαμβανόμενα όνειρα;	31
2.2.9 Ποια από αυτά τα επαναλαμβανόμενα όνειρα έχετε δει;.....	32
2.2.10 Πόσο συχνά βλέπετε εφιάλτες;	34
2.3 Pavor Nocturnus	38
2.3.1 Εισαγωγή (Introduction).....	41
2.3.2 Δωμάτιο 1	48
2.3.3 Δωμάτιο 2.....	60
2.3.4 Δωμάτιο 3.....	70
Συμπεράσματα.....	77
Βιβλιογραφία.....	80

Περίληψη

Το Pavor Nocturnus είναι μία ταινία μικρού μήκους που ανήκει στην κατηγορία του 3D animation. Το οπτικοακουστικό έργο έχει διάρκεια 5 λεπτών και αφηγείται αφαιρετικά το ταξίδι ενός ονειρευόμενου στο υποσυνείδητο του κατά τη διάρκεια του ύπνου του. Η εμπειρία του συντελείται από τέσσερις διαφορετικούς τρισδιάστατους χώρους, οι οποίοι ωστόσο φέρουν αρκετές ομοιότητες και αλληλοσυμπληρώνονται. Ο κάθε χώρος διαθέτει τη δική του θεματολογία και το δικό του κεντρικό άξονα.

Το γραπτό μέρος της εργασίας αυτής συγκεντρώνει μία εκτενή έρευνα του ονειρικού κόσμου. Συντελείται από τρία κεφάλαια, το καθένα εκ των οποίων, υποδιαιρείται σε μικρότερα, πιο αναλυτικά. Εισαγωγικά, θα αναλυθούν σε βάθος επιμέρους έννοιες, που έχουν σημαντικό ρόλο στην πλήρη κατανόηση του βασικού τρισδιάστατου έργου. Αρχικά, θα συζητηθεί η έννοια του ονείρου και η ιστορική σημασία του κατά την αρχαιότητα, την μυθολογία αλλά και τον ρόλο του στις κουλτούρες άλλων αρχαίων λαών και θρησκειών. Σημαντική θα είναι επίσης και η συμμετοχή του νευρολόγου-ψυχιάτρου Sigmund Freud με το βιβλίο του «*Η ερμηνεία των ονείρων*», του οποίου πολλά αποσπάσματα θα βοηθήσουν στην ερμηνεία αρκετών φαινομένων και ονειρικών αντικειμένων. Στη συνέχεια θα περιγραφούν οι επιρροές, μέσω των οποίων γεννήθηκε η ιδέα του έργου αλλά και το πεδίο εφαρμογής του. Στους στόχους θα εκφραστούν οι απώτεροι εννοιολογικοί σκοποί του έργου, που σχετίζονται κατά κύριο λόγο με την θέση, στην οποία μπαίνει ο θεατής, όταν βλέπει το έργο και επιχειρεί να το κατανοήσει. Έπειτα, στο κομμάτι της μεθοδολογίας θα γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο εργάστηκα για την επίτευξη της συνολικής υλοποίησης του 3D animation έργου, από το ερωτηματολόγιο μέχρι την διαδικασία του μοντάζ.

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα αναλυθεί εκτενώς σε υποενότητες το ερωτηματολόγιο, που διεξάχθηκε με σκοπό την περαιτέρω έρευνα και την απόδειξη κοινωνικών φαινομένων. Στο τελευταίο κατά σειρά κεφάλαιο θα λάβει χώρα μια πλήρης επεξήγηση του κάθε δωματίου. Αναφορικά, θα επισημανθούν τα προσχέδια τους, τα storyboard στα οποία βασίστηκαν αλλά και η αναλυτική - εννοιολογική σημασία και τεκμηρίωση του περιεχομένου τους. Επιπλέον, θα υπάρξει και μερική ανάλυση της τεχνοτροπίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή τους. Τέλος, θα γίνει μία συνολική αναδρομή και επισκόπηση των όσων ερευνήθηκαν και θα κριθεί αντικειμενικά η επιτυχία της επίτευξης των στόχων του έργου.

Κεφάλαιο 1ο: Εισαγωγή

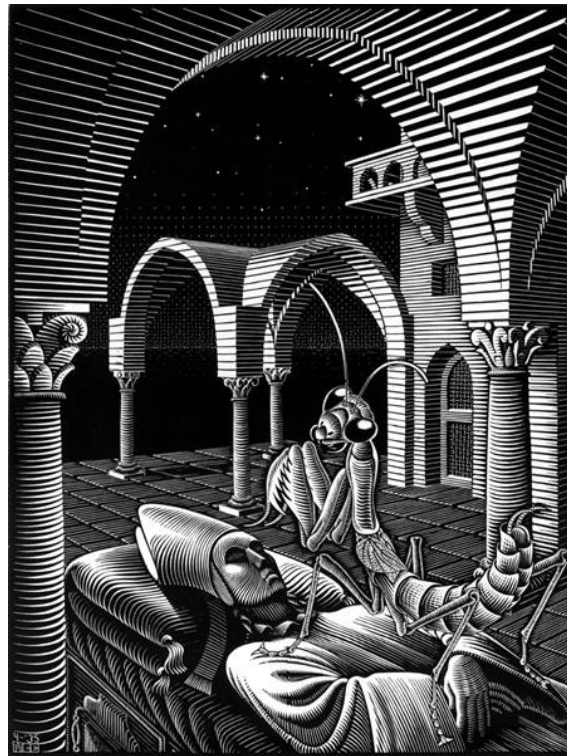
“

Θεέ μου! Πώς θα κατορθώσω
Μόνο ένα απ' το ανίλεο κύμα να γλιτώσω;
Όλα όσα βλέπουμε ή ό,τι φαινόμεσθε
Όνειρο είναι μοναχά μέσα σε όνειρο;

”

~ *Edgar Allan Poe*¹

1.1: Το όνειρο



Εικόνα 1: *Maurits Cornelis Escher. Το όνειρο, 1935*

Η ανθρωπότητα είναι ένα γιγάντιο κουβάρι διαφορετικών προσωπικοτήτων και κάθε μια από αυτές διαθέτει ξεχωριστές εμπειρίες, αναμνήσεις, γνώσεις και στόχους. Θα μπορούσε κανείς να πει με ευκολία πως ο άνθρωπος διακρίνεται σε είδη όπως το ζωικό βασίλειο, καθώς όλοι μας νιώθουμε ξεχωριστοί και μοναδικοί. Ωστόσο αυτό δεν είναι παρά μια ψευδαίσθηση, μια απόλυτα προσωπική και εγωιστική οπτική γωνία.

1 A dream within a dream, Edgar Allan Poe (<https://poets.org/poem/dream-within-dream>)

Το ανθρώπινο είδος, και όχι μόνο, διακατέχεται από αμέτρητες ομοιότητες, με την σημαντικότερη όλων να είναι η δυνατότητα να ονειρεύεται κατά την διάρκεια του ύπνου του.

Τα όνειρα, σε ολόκληρο το φάσμα τους, αποτελούν και πάντα αποτελούσαν, κατά την ιστορία του κόσμου, μια συνεχή πρόκληση για την ανθρώπινη φύση, ένα ανεξιχνίαστο μυστήριο. Παρά το γεγονός πως τα όνειρα είναι η πιο κοινή ανθρώπινη εμπειρία, πολύ συχνά το δυσνόητο, παράλογο και αλλοπρόσαλλο περιεχόμενο τους τα καθιστά το ίδιο αινιγματικά όσο τα σύμβολα και οι εικόνες σε αρχαίες γραφές ή πρωτόγονες ζωγραφιές².

Αναφορές σχετικά με τα όνειρα μπορεί κανείς να βρει στην μυθολογία, στην Βίβλο, στην λογοτεχνία αλλά και πολλές περισσότερες στην λαϊκή παράδοση. Οι φιλόσοφοι πίστευαν πως τα όνειρα συμβαίνουν λόγω ανάτασης της ψυχικής δραστηριότητας του ατόμου, ωστόσο η κοινή γνώμη αλλοίωσε αυτή τη θέση και κατέληξε να υπονοήσει πως ένας άνθρωπος ονειρεύεται λόγω σωματικών αιτιών όπως πχ. ότι το άτομο κοιμήθηκε σε άβολη στάση ή είχε καταναλώσει κάποιο βαρύ φαγητό πριν τον ύπνο. Σε ορισμένες περιπτώσεις κάποια από αυτά μπορεί να είναι αληθή καθώς μπορεί στην πραγματικότητα κάποιος, λόγω του ότι ξεσκεπάστηκε, να είδε πως περπατούσε στο χιόνι με γυμνά πόδια.

Από την άλλη πλευρά, ο λαός κρατούσε πάντοτε μια πιο θρησκευτική και προληπτική στάση απέναντι στα όνειρα. Ακόμα και κατά τον 21ο αιώνα, τον οποίο διανύουμε, εξακολουθεί να πιστεύει πως προμηνύουν και υποκρύπτουν κάποιο σημάδι για το τι θα συμβεί στο μέλλον. Πολύ συχνά, λόγω του τρομακτικού περιεχομένου τους, ο κόσμος αντιδρά αμυντικά απέναντι στην πιθανή κακοπροαίρετη ερμηνεία τους, λέγοντας πως «Ήταν απλά ένα όνειρο και πέρασε» λειτουργώντας έτσι αντιφατικά με τις προηγούμενες κοινές πεποιθήσεις του³.

Όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται κατά την διάρκεια του ύπνου τους. Παρά το γεγονός ότι υπάρχει ένα ποσοστό 20% των ανθρώπων, οι οποίοι υποστηρίζουν πως δεν βλέπουν όνειρα, στην πραγματικότητα απλά δεν θυμούνται τα όνειρα τους. Πιστεύεται πως οι πιο συναισθηματικοί άνθρωποι, αυτοί που αποδίδουν μεγαλύτερη προσοχή στην ενδοσκόπηση και στην εξερεύνηση του εσωτερικού εαυτού, αλλά και αυτοί που δίνουν χώρο στην φαντασία και την ονειροπόληση να γίνουν μέρη της ζωής τους, είναι πιο πιθανό να βλέπουν αλλά και να θυμούνται πολύ πιο καθαρά τα όνειρα τους⁴.

2 Παντελής Βασματζίδης, Η ερμηνεία των ονείρων, 15.

3 Παντελής Βασματζίδης, Η ερμηνεία των ονείρων, 16.

4 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και Όνειρα, 92.

1.1.1 Το όνειρο κατά την αρχαιότητα

Αρχαία Ελλάδα και Μυθολογία

Η λέξη όνειρο είναι σύνθετη αποτελούμενη από το *ον* + *είρει* δηλαδή «η πραγματική ύπαρξη που μιλά μέσα στο όνειρο». Τα όνειρα αποτελούσαν, κατά τους προϊστορικούς χρόνους έως και σήμερα, αντικείμενο εξερεύνησης σε κάθε κουλτούρα, θρησκεία και γεωγραφική τοποθεσία, διαθέτοντας ένα παγκόσμιο χαρακτήρα χωρίς σύνορα, ενώ οι ερμηνείες τους είναι απόρροια των δοξασιών, δεισιδαιμονιών και προλήψεων του κάθε λαού. Οι ερμηνευτικές θεωρίες και αντιλήψεις τους για τον κόσμο και την ψυχή μέσα από τα όνειρα διαθέτουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον^(5,6).

Σύμφωνα με τον Ησίοδο και τον Όμηρο, κατά την ελληνική μυθολογία, ο «Όνειρος» ήταν γιος της Νύχτας, αδελφός του Ύπνου και του Θανάτου ενώ ταυτόχρονα ήταν απεσταλμένος από τον Δία, ώστε να μεταφέρει μηνύματα και συμβουλές για το μέλλον στους ονειρευόμενους ανθρώπους.

Τα όνειρα για τους Έλληνες της αρχαιότητας ήταν θεϊκής προέλευσης και κατατάσσονταν σε δύο κατηγορίες. Τα «*αληθινά και πολύτιμα*», τα οποία είχαν προειδοποιητικό χαρακτήρα, μετέφεραν πολύτιμα μηνύματα για το μέλλον και γνωστοποιούσαν πιθανούς επικείμενους κινδύνους και τα «*απατηλά, μάταια και μηδαμινά*»⁷. Τα τελευταία, σύμφωνα με τους αρχαίους, περνούσαν από τον φραγμό των δοντιών – την ελεφάντινη πύλη - και αποσκοπούσαν στην παραπλάνηση και συκοφαντία του ονειρευόμενου, η οποία σταδιακά θα τον οδηγούσε στην προσωπική καταστροφή.

Η θέση του Αριστοτέλη όσον αφορά τον ύπνο και τα όνειρα, ήταν πως προκύπτουν εξαιτίας της πέψης της τροφής και πιο συγκεκριμένα, λόγω των ατμών που ανεβαίνουν από το στομάχι στο κεφάλι εξαιτίας της υψηλής θερμοκρασίας τους. Έτσι, καθώς οι ατμοί συμπυκνώνονται, ρέουν προς τα κάτω και κρύνουν την καρδιά με αποτέλεσμα αυτό να προκαλεί τον ύπνο. Σημαντική τοποθέτηση του ήταν επίσης, πως υποστήριζε την δυνατότητα του ατόμου που ονειρεύεται να επιλύσει αρκετά από τα καθημερινά προβλήματα του με την βοήθεια των ονείρων. Ο Κικέρων, επιπλέον, ήταν ένας από αυτούς που πίστευαν πως το περιεχόμενο των ονείρων του ανθρώπου

5 Παντελής Βασματζίδης, *Η ερμηνεία των ονείρων*, 40.

6 Έλενα Σιούτη, *Όνειρα*, 13.

7 Παντελής Βασματζίδης, *Η ερμηνεία των ονείρων*, 40.

πηγάξει από συζητήσεις, γεγονότα, συναισθήματα και εμπειρίες, που συνέβησαν τις προηγούμενες μέρες στην πραγματική ζωή του⁸.

Τέλος, κατά την Ελληνική αρχαιότητα υπήρχε η πεποίθηση πως στα όνειρα εμπεριέχονταν στοιχεία τα οποία θα χρησίμευαν στην διάγνωση μιας ασθένειας μέσω του «Ονείρου», ο οποίος επισκεπτόταν τους αρρώστους κατά την διάρκεια του ύπνου τους απεσταλμένος από τον Θεό Απόλλωνα.

Πεποιθήσεις για τα όνειρα άλλων αρχαίων λαών

Οι Χαλδαίοι, οι Βαβυλώνιοι και οι Ιουδαίοι υποστήριζαν πως τα όνειρα ήταν θεόπεμπτα, ενώ το να μπορεί κάποιος να διαβάσει την ερμηνεία τους αποτελούσε μια μορφή τέχνης. Η Αρχαία Αίγυπτος, ήταν επίσης μια χώρα, η οποία έπαιρνε πολύ στα σοβαρά τα όνειρα και τον συμβολισμό τους. Από την άλλη πλευρά, οι Ισλαμιστές τα είχαν συνδέσει έντονα με την φυσική κατάσταση του σώματος του ονειρευόμενου, ενώ επίσης πίστευαν πως ήταν αποτέλεσμα ψυχικών προκαταλήψεων.

Η Κινεζική και Ινδική κουλτούρα είχε την πεποίθηση πως τα όνειρα παράγονται μέσω του υποσυνείδητου και χρησιμοποιούν την αστρολογία, το χωροχρόνο και την σωματική κατάσταση του ανθρώπου για να τα ερμηνεύσουν. Άξιο αναφοράς είναι και το γεγονός πως υποστήριζαν ότι η ψυχή του κοιμώμενου αποσπάται από το σώμα του την ώρα που ονειρεύεται, και για αυτό τον λόγο δεν θα έπρεπε ποτέ κανείς να τον ξυπνήσει απότομα, καθώς υπάρχει κίνδυνος να παγιδευτεί εκεί για πάντα και να μην μπορεί να επιστρέψει στον πραγματικό, συνειδητό κόσμο⁹.

⁸ Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και Όνειρα, 20

⁹ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, 13-14.

1.1.1 Pavor Nocturnus (Night Terrors – Ενόπνιοι Τρόμοι) και Εφιάλτες

Η θέση του Sigmund Freud

Σύμφωνα με τον ψυχίατρο S. Freud, όπως τοποθετήθηκε πολλακώς στο μνημειώδες έργο του *Ερμηνεία των Ονείρων* (Νοέμβρης 1899), το όνειρο αποτελεί την ολοκλήρωση μιας εσωτερικής επιθυμίας. Μεταξύ άλλων, υποστηρίζει πως τα όνειρα δεν αποτελούν προϊόν τυχαίας και ακανόνιστης εγκεφαλικής εργασίας, αλλά ο κάθε άνθρωπος είναι φορέας απόκρυφων και ασυνείδητων επιθυμιών, φυσικών τάσεων και ιδεών τις οποίες έχει απορρίψει και κατακρίνει στην καθημερινή του ζωή, γι' αυτό και εμφανίζονται με την μορφή ενός ονείρου στον ύπνο του.^{10 11}

Ωστόσο, η άποψη του Freud δεν συμπίπτει με την αδιαμφισβήτητη ύπαρξη των ονείρων άγχους και τιμωρίας. Σε αυτή την αντίφαση, ο ίδιος δηλώνει πως ακόμα και ψυχική διεργασία η οποία παράγει άγχος μπορεί να οφείλεται την ίδια στιγμή στην εκπλήρωση μιας επιθυμίας. Συνεχίζοντας, υποστηρίζει πως τις περισσότερες φορές ο άνθρωπος κατακρίνει τις επιθυμίες του, τις απωθεί και δεν θέλει να τις σκέφτεται, με αποτέλεσμα η εκπλήρωση τους να του προκαλεί μόνο άγχος. Για αυτό τον λόγο ο ψυχίατρος θεωρούσε πως αυτή η αποτυχία εκπλήρωσης της εσωτερικής επιθυμίας δημιουργούσε τους εφιάλτες, καθώς ο άνθρωπος αφυπνιζόταν με τρόπο, κάθε φορά που οι απωθημένες παρορμήσεις του κατάφερναν να βρουν τον δρόμο προς το όνειρο και να παρουσιαστούν σε αυτόν.

Εφιάλτες

Τρέχουμε να σωθούμε από έναν δολοφόνο, κρυβόμαστε από μια πιθανή απειλή που παραμονεύει κάπου στα σκοτάδια για να μας παγιδεύσει ή να μας σκοτώσει, πεθαίνουμε ή βλέπουμε πως είμαστε ήδη νεκροί. Αυτά είναι λίγα από τα όνειρα τα οποία κατατάσσονται στην κατηγορία των εφιαλτών και που συνήθως είμαστε σε θέση να ανακαλέσουμε την ώρα που θα ανοίξουμε τα μάτια μας στο κρεβάτι. Οι εφιάλτες είναι τρομακτικά και δυσάρεστα όνειρα που συνήθως τείνουν να έχουν μεγάλη διάρκεια, ενώ εμφανίζονται πάντοτε κατά την διάρκεια του ύπνου REM.¹²

Ο Irvin Yalom, Αμερικανός ψυχοθεραπευτής, συγγραφέας και καθηγητής ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Stanford, έχει μελετήσει με συνέπεια το ζήτημα της φοβίας του θανάτου και όπως αναφέρει στο βιβλίο του *Στον κήπο του Επικούρου*: «Αφήνοντας πίσω τον τρόμο του θανάτου

10 Έλενα Σιούτη, Όνειρα, 20.

11 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων

12 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και Όνειρα, 115

οι εφιάλτες είναι φοβίες που σχετίζονται με τον θάνατο, που βρίσκουν τρόπο να εισβάλουν υποσυνείδητα στα όνειρα μας και να μας τρομάζουν.»¹³

Πολύ συχνά οι εφιάλτες συγχέονται με τους ενύπνιους τρόμους (**Pavor Nocturnus**) αλλά πρόκειται για δύο ξεχωριστές χαρακτηριστικές κατηγορίες.

Οι ενύπνιοι τρόμοι ή αλλιώς Pavor Nocturnus (Λατινικά) συμβαίνουν κατά κύριο λόγο κατά την διάρκεια του 3ου ή 4ου σταδίου του ύπνου βραδέων κινήσεων (μη REM), με αρκετά μεγαλύτερη συχνότητα στην παιδική ηλικία, και χαρακτηρίζονται από έντονο άγχος και φόβο ενώ παράλληλα το νευρικό σύστημα υπερδιεγείρεται. Σε αντίθεση με τους εφιάλτες, ο κοιμώμενος ξυπνάει απότομα με κραυγή τρόμου ή έντονου κλάματος και νιώθει αποπροσανατολισμένος και συγχυσμένος. Συνήθως δεν δύναται να θυμηθεί το περιεχόμενο των ονείρων που μόλις έβλεπε και σωματικά βρίσκεται σε έντονη διέγερση, η οποία συνοδεύεται με ιδρώτα, ταχυκαρδία και πίεση στο στήθος, που παραπέμπει σε πνιγμό.¹⁴ Τέλος, υπάρχει μεγάλη δυσκολία στην επαναφορά του παιδιού / ατόμου στην ήρεμη κατάσταση, καθώς διακατέχεται από σοκ και αρνείται να απαντήσει στο τι του συνέβη.¹⁵

1.2 Πεδίο Εφαρμογής

Το έργο Pavor Nocturnus (Night Terrors) εντάσσεται πρωτίστως στο πεδίο του Animation και πιο συγκεκριμένα του Τρισδιάστατου (3D), διαθέτει όμως και στοιχεία από την Video Art αλλά και τον κινηματογράφο. Την ίδια στιγμή το ερευνητικό και επιστημονικό του μέρος μπορεί να ενταχθεί στο κλάδο της ψυχολογίας και της νευρολογικής ψυχιατρικής.

Ο λατινικός όρος «anima» που σημαίνει πνεύμα ή αλλιώς ψυχή, αποτελεί την γραμματική προέλευση της έννοιας που γνωρίζουμε σήμερα ως Animation. Το ρήμα «animate» στα αγγλικά σημαίνει εμψυχώνω, πιο συγκεκριμένα ζωντανεύω και δίνω κίνηση. Έχοντας ως πυρήνα εκκίνησης τα Κινούμενα Σχέδια (Animated Cartoon – Dessin Anime), ο όρος Animation ξεφεύγει από αυτό το περιοριστικό φάσμα και διευρύνει τους ορίζοντες του περικλείοντας σε αυτούς πολλές ακόμα υπάρχουσες τεχνικές εμψύχωσης.

Γενικότερα, πρόκειται για μια εκπληκτική τεχνική κατά την οποία συμβαίνει συνθετική παραγωγή κίνησης μέσω της διαδεχόμενης χρήσης ελάχιστων χρονικών στιγμών, συγκεκριμένα το 1/24 του δευτερολέπτου, οι οποίες με έναν αξιοθαύμαστο τρόπο δίνουν στον θεατή την αίσθηση

13 Παντελής Βασματζίδης, Η ερμηνεία των ονείρων, 88.

14 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και Όνειρα, 120.

15 Παντελής Βασματζίδης, Η ερμηνεία των ονείρων, 89.

της κίνησης και παράλληλα επιτρέπουν στον καλλιτέχνη να αλλοιώσει την πραγματικότητα και να πειραματιστεί κατά το δοκούν.¹⁶

1.3 Επιρροές

*“ Dreams feel real while we’re in them..
It’s only when we wake up that we realize something was actually strange”*
~ Dom Cobb (Inception, 2010)

Inception (2010)

Τα όνειρα φαίνονται και νιώθουμε πως είναι πραγματικά αλλά δεν είναι παρά μόνο όταν ξυπνάμε που καταλαβαίνουμε πως αυτό που ονειρευτήκαμε ήταν πραγματικά παράξενο. Η ταινία Inception (2010) του Christopher Nolan υπήρξε η πρωταρχική μου έμπνευση όσον αφορά την θεματική του έργου. Συνοπτικά, η υπόθεσή της αφορά μια προηγμένη τεχνολογικά εποχή, κατά την οποία είναι δυνατό κάποιος να εισβάλλει στο ανθρώπινο υποσυνείδητο και να κλέψει τις ιδέες του μέσα από τα όνειρα του. Σε έναν από αυτούς τους «κλέφτες», τον Dom Cobb ανατίθεται η πιο απαιτητική αποστολή, να φυτέψει μια νέα ιδέα στο μυαλό κάποιου.¹⁷



Εικόνα 2: Η Αλληγορία του Σπηλαίου του Πλάτωνα

¹⁶ Γιάννης Βασιλειάδης, Animation (2006), Ιστορία και Αισθητική του Κινουμένου Σχεδίου, 13.

¹⁷ Thorsten Botz – Bornstein, Inception and Philosophy: Ideas to Die for (2011), 25 (Berit Brogaard)

Ένα γεγονός, που αποτελεί σημείο αναφοράς για την ταινία και που θέλησα να αναδείξω μέσα από το έργο μου, είναι το πως ποτέ δεν μπορούμε να γνωρίζουμε πραγματικά, αν αυτό που ζούμε αυτή τη στιγμή πρόκειται για κάτι πραγματικό ή πρόκειται για μια προσομοίωση της πραγματικότητας. Αυτό το ερώτημα έχει τις ρίζες του στην πολύ γνωστή Αλληγορία του σπηλαίου του Πλάτωνα. Οι δεσμώτες δεν είχαν δει ποτέ τους τίποτα άλλο εκτός από τις σκιές στο βάθος της σπηλιάς και αυτή ήταν η μοναδική πραγματική τους αλήθεια. Ωστόσο κάποιοι, οι οποίοι κατάφερναν να ξεφύγουν από τα δεσμά τους και ανέβαιναν σκαλί σκαλί μέχρι να φτάσουν στο λαμπερό φως του ήλιου, τυφλώνονταν και δυσανασχετούσαν. Έτσι, πιστεύοντας πως ο πραγματικός κόσμος είναι αυτό που ήδη γνώριζαν – οι σκιές – γυρνάνε πάλι πίσω στην σπηλιά. Άλλοι πάλι που εξαναγκάζονταν να υποστούν το εκτυφλωτικό φως του ήλιου και κατάφερναν να αντικρίσουν την πραγματικότητα, όταν γύρναγαν πίσω για να απελευθερώσουν τους υπόλοιπους δεσμώτες, έρχονταν αντιμέτωποι με την περιφρόνηση και την επιθετικότητα από τους παλαιούς συντρόφους τους, οι οποίοι πίστευαν πως οι ελευθερωτές τους έλεγαν ψέματα.¹⁸

Αυτή η αλληγορία μας οδηγεί αυτόματα στην επόμενη επιρροή και πηγή έμπνευσης μου για το *Pavor Nocturnus*.

Η αφύπνιση της πεταλούδας: Chuang Tzu, Ταοϊσμός

«Μια φορά, εγώ, ο Τσουάνγκ Τσου ονειρεύτηκα ότι ήμουν μια πεταλούδα και πετούσα δώθε κείθε· από κάθε άποψη ένιωθα ότι ήμουν πεταλούδα. Ένιωθα κι ακολουθούσα μονάχα τις πεταλουδίσιες μου επιθυμίες και δεν είχα συνείδηση της ανθρώπινής μου ταυτότητας. Ξαφνικά, ξύπνησα και ανακάλυψα ότι ήμουν πλαγιασμένος — ξανά ο ίδιος μου ο εαυτός! Τώρα, δεν ξέρω αν ήμουν τότε ένας άνθρωπος που ονειρευόμουν ότι ήμουν πεταλούδα ή είμαι τώρα μια πεταλούδα που ονειρεύεται ότι είμαι άνθρωπος. Ανάμεσα σ' έναν άνθρωπο και μια πεταλούδα υπάρχει ένα χάρισμα. Η μετάβαση μέσα από το χάρισμα αυτό, ονομάζεται “μετεμψύχωση”.» ~ Chuang Tzu¹⁹

Ο *Chuang Tzu* ήταν ένας φιλόσοφος στην αρχαία Κίνα, που ένα βράδυ πήγε για ύπνο και ονειρεύτηκε ότι ήταν πεταλούδα. Είδε πως πετούσε ευτυχισμένος γύρω από τα ανθισμένα λουλούδια και ένιωθε μια έντονη αίσθηση ελευθερίας να τον κατακλύζει, καθώς το αεράκι τον παρέσερνε εδώ και εκεί. Ωστόσο κατά την διάρκεια του ονείρου ήταν απόλυτα πεπεισμένος ότι ήταν πραγματικά μια πεταλούδα. Όταν όμως ξύπνησε αναρωτήθηκε, εφόσον το όνειρο ήταν τόσο αληθοφανές και ζωντανό, αν εκείνος είναι πραγματικά ένας άνθρωπος, που ονειρεύεται ότι είναι

18 Πολιτεία, Πλάτων, Η αλληγορία του Σπηλαίου (514a-520e)

19 Ταοϊσμός, Κείμενα από το ΤΣΟΥΑΝΓΚ ΤΣΟΥ του Τσουάνγκ Τσου, Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα (Αθήνα, 1993), 21.

πεταλούδα ή μήπως είναι όντως μια πεταλούδα, η οποία ονειρεύεται πως είναι άνθρωπος; Αυτή η εμπειρία μας γεννά πολλά υπαρξιακά ερωτήματα και μας βάζει στην δύσκολη θέση να αναρωτηθούμε για την γνησιότητα του ίδιου του κόσμου που μας περιβάλλει αλλά και για την ίδια μας την προσωπική ύπαρξη.²⁰

Σε αυτό το τεράστιο και τρομακτικό ερώτημα έρχεται να απαντήσει ο πατέρας της μοντέρνας φιλοσοφίας **Rene Descartes** με το πασίγνωστο λατινικό απόφθεγμα «Cogito, ergo sum». Σκέφτομαι, άρα υπάρχω. Όταν ο Descartes ερωτήθηκε εάν υπάρχει το οτιδήποτε, το οποίο δεν μπορεί, σε καμία περίπτωση, να αμφισβητηθεί, εκείνος απάντησε πως μπορεί να αμφισβητήσει τα πάντα, εκτός από την ίδια του την ύπαρξη. Σύμφωνα με τον φιλόσοφο, η ιδέα της ανυπαρξίας είναι αυτοκαταστροφική, καθώς δεν είναι δυνατόν να σκέφτομαι ότι δεν υπάρχω, αν δεν υπάρχω.²¹

Fantasia (1940)

Μια τελευταία πηγή έμπνευσης αποτέλεσε για εμένα το έργο κινουμένων σχεδίων Fantasia (1940) από την Disney. Στο φιλόδοξο αυτό έργο του, ο Disney επιχείρησε να δημιουργήσει χώρους, φόρμες, μορφές, όγκους και ιστορίες με την ηχητική συνοδεία κλασικών μουσικών κομματιών. Το έργο είναι χωρισμένο σε διαφορετικά μεταξύ τους κεφάλαια, τα οποία βασίζονται στην εναλλαγή των ηχητικών κομματιών. Ολόκληρη η αφήγηση της ταινίας Fantasia διαθέτει μια ονειρική ατμόσφαιρα με κάποιες ιστορίες να είναι εντελώς αφηρημένες, άλλες να σε μαγνητίζουν με τα χρώματα και τα υπερφυσικά πλάσματα που ζουν σε αυτές και άλλες να φαντάζουν τελείως παράλογες και παράδοξες αλλά την ίδια στιγμή συναρπαστικές.²²

Βασισμένη στην εναλλαγή των κεφαλαίων σε αυτήν την ταινία θεώρησα πως το κάθε κεφάλαιο θα μπορούσε να ήταν και από ένα κομμάτι ενός ονείρου. Ακόμα περισσότερο, θα μπορούσε ολόκληρη η ταινία να είναι ένας ολοκληρωμένος κύκλος ονείρων τα οποία διαδέχονται το ένα το άλλο χωρίς συνοχή με μοναδικό κοινό άξονα την φαντασία και την δημιουργικότητα.

20 The Philosophy Foundation, The Butterfly Dream.

21 A.J Ayer, Cogito, ergo sum, Analysis, 27-31.

22 Γιάννης Βασιλειάδης, Animation (2006), Ιστορία και Αισθητική του Κινουμένου Σχεδίου, 62.

1.4. Στόχοι

Ένα όνειρο είναι περίπλοκο και χαοτικό, έχει άπειρες διακλαδώσεις και μπορεί να αντλήσει πληροφορίες μέχρι και από το βαθύτερο μέρος του υποσυνείδητου μας. Ωστόσο όταν ονειρευόμαστε σπάνια είμαστε σε θέση να διακρίνουμε αν αυτό που βλέπουμε αυτή τη στιγμή είναι κάτι το παράταιρο ή το παράλογο. Συνήθως, όλα φαντάζουν να ταιριάζουν απόλυτα στο περιβάλλον που βρίσκονται. Πολλές φορές γεγονότα, εμπειρίες και αντικείμενα τα οποία ανήκουν στο μακρινό παρελθόν μας και δεν ανασύρονται ποτέ κατά την άγρυπνη νοητική δραστηριότητα μας, εμφανίζονται στα όνειρα μας. Μια πολύ σημαντική πηγή από την οποία τα όνειρα αντλούν το περιεχόμενο τους είναι η ζωή των παιδικών χρόνων μας.

Ο Strümpell, Γερμανός Νευρολόγος της Βαλτικής, αναφέρει (1877, 40): «Το πράγμα γίνεται ακόμη πιο ενδιαφέρον, αν παρατηρήσουμε πως το όνειρο συχνά ανασύρει τρόπον τινά κάτω από τα πιο βαθιά και πιο συμπαγή στρώματα, που αργότερα έχουν επισωρευθεί στα πιο πρώιμα νεανικά βιώματα, σώες και ολοζώντανες τις εικόνες διάφορων χώρων, πραγμάτων και προσώπων. Αυτό δεν περιορίζεται απλώς σε εκείνες τις εντυπώσεις, που στη γένεσή τους συνειδητοποιήθηκαν ή συνδέθηκαν με σημαντικές ψυχικές αξίες και στο μεταγενέστερο όνειρο επανέρχονται ως κανονικές αναμνήσεις, οι οποίες είναι ευχάριστες στην άγρυπνη συνείδηση. Το βάθος των ονειρικών αναμνήσεων περιλαμβάνει απεναντίας ακόμη και εικόνες προσώπων, πραγμάτων, χώρων και βιωμάτων της πρώιμης περιόδου, που ή διέθεταν χαμηλή συνειδητότητα ή δεν είχαν καμιά ψυχική αξία ή είχαν χάσει ήδη και το ένα και το άλλο και τόσο στο όνειρο όσο και μετά το ξύπνημα εμφανίζονται ως εντελώς ξένες και άγνωστες, ωστόσο αποκαλυφθεί η παλαιά προέλευσή τους».²³

Ο Johannes Volkelt, Γερμανός Φιλόσοφος, ανέφερε επίσης (1875, 119): «Είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτο πόσο εύκολα οι παιδικές και εφηβικές αναμνήσεις βρίσκουν θέση στο όνειρο. Αυτό που δεν σκεπτόμαστε πια, που έχει χάσει προ πολλού κάθε σπουδαιότητα, μας το θυμίζει ακατάπαυστα το όνειρο».²⁴

Επομένως, πρωταρχικός μου στόχος είναι μέσα από το έργο μου να δώσω φωνή και ύπαρξη σε αυτά τα τρελά, απίθανα όνειρα τα οποία ένας ενήλικας θυμάται σε όλη του την ζωή και του θυμίζουν έντονα την αφελή απλότητα της παιδικής φαντασίας.

Επόμενος, και δεύτερος σε σειρά ιεραρχίας, στόχος μου όσον αφορά το πρακτικό αλλά και το γραπτό μέρος της εργασίας μου, είναι η οπτικοποίηση ενός ολοκληρωμένου ονειρικού κύκλου και τα στάδια του και στην συνέχεια η επιστημονική του ανάλυση και έρευνα. Σημαντικό για εμένα

23 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 38.

24 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 38.

είναι να αποτυπώσω με ακρίβεια και σαφήνεια την πραγματική ροή μιας ονειρικής δραστηριότητας από την αρχή μέχρι το τέλος της.

Αναφορικά, θα αναλύσω τα είδη του ύπνου REM (Rapid Eye Movement = ταχείες οφθαλμικές κινήσεις) και NREM (non REM = Μη REM) αλλά και το κάθε στάδιο που περικλύει το κάθε είδος λεπτομερώς, ενώ θα προσπαθήσω να αποτυπώσω οπτικά μέσω του 3D animation μια προσομοίωση της ονειρικής αυτής εμπειρίας.²⁵

Παράλληλα, ερευνητικός στόχος μου είναι να αποδείξω την ύπαρξη κοινών επαναλαμβανόμενων ονείρων και εφιαλτών ανάμεσα στο ανθρώπινο πληθυσμό με την διεξαγωγή ερωτηματολογίου, το οποίο θα συγκεντρώνει τα βιωματικά όνειρα ενός μεγάλου αριθμού ατόμων όλων των φύλων και ηλικιών από 15 και άνω. Μέσω έρευνας σε διάφορες πηγές, θα εξακριβώσουμε το αν πραγματικά τα επαναλαμβανόμενα όνειρα συνδέονται με τραυματικές εμπειρίες τις οποίες έχει ζήσει κάποιος άνθρωπος στο παρελθόν του, και νομίζει πως το έχει ξεπεράσει, επιστημονικά το PTSD (Post Traumatic Stress Disorder).

Τέλος, σκοπός μου είναι μέσω μιας επιτυχημένης οπτικής και ηχητικής αφήγησης να ενσωματώσω τον θεατή στην ονειρική εμπειρία και να τον κάνω υποσυνείδητα να νιώθει πως λαμβάνει μέρος στην εμπειρία αυτή καθαυτή. Μέσα από το έργο θα δει και νιώσει εμπειρίες που θα του φανούν γνώριμες. Επιθυμητή είναι επίσης, η αίσθηση του *deja vu* από τον θεατή, ο οποίος θα περιπλανηθεί σε χώρους που θα νιώσει πως έχει παρευρεθεί ξανά. Σκόπιμη είναι και η παρουσία αντικειμένων που ανήκουν στην παιδική ηλικία, η οποία όπως προαναφέρθηκε αποτελεί πηγή προέλευσης πολλών στοιχείων ενός ενήλικου ονείρου.

Απώτερος σκοπός είναι να φτάσει ο θεατής στο σημείο να αμφισβητήσει την ίδια του την ύπαρξη μέσω ενός κρυμμένου σε κοινή θέα στοιχείου. Αναφορικά στο κείμενο του Κινέζου φιλόσοφου *Chuang Tzu* με την πεταλούδα, ποτέ δεν μπορεί κάποιος να είναι απόλυτα σίγουρος αν αυτό που ζει την δεδομένη στιγμή είναι ένα όνειρο ή πραγματικότητα. Το κρυμμένο αλλά παράλληλα φανερό στοιχείο, αποτελεί ο τίτλος του έργου *Pavor Nocturnus*, ο οποίος μεταφράζεται ως *Ενύπνιοι Τρόμοι*. Ο λανθάνων τίτλος αποσκοπεί στην σύνδεση της γραπτής εργασίας με το έργο αυτό καθαυτό. Διαβάζοντας κάποιος την γραπτή έρευνα και συγκρίνοντας την με το πρακτικό έργο, συνειδητοποιεί πως δεν πρόκειται για έναν ενύπνιο τρόπο αλλά για έναν απλό ονειρικό κόσμο. Ή μήπως ο λανθάνων τίτλος δεν είναι λανθάνων και ο θεατής απλά ονειρεύεται;

25 Παντελής Βασματζίδης, *Η ερμηνεία των ονείρων*, 109.

1.5 Μεθοδολογία

Σε αρχικό στάδιο, έπειτα από πληθώρα συζητήσεων όσον αφορά τα όνειρα, αποφάσισα πως το πρώτο στάδιο επίτευξης της έρευνας μου θα ήταν η υλοποίηση ενός ερωτηματολογίου. Απώτερος σκοπός ήταν να συγκεντρώσω όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα όνειρα που βλέπει ο μέσος άνθρωπος και στην συνέχεια να εμπνευστώ από αυτό και να βγάλω συμπεράσματα. Πιο συγκεκριμένα, στο ερωτηματολόγιο μου επικεντρώθηκα στα επαναλαμβανόμενα όνειρα με μεγαλύτερη έμφαση στους εφιάλτες. Κατάφερα να συγκεντρώσω 280 απαντήσεις από ανθρώπους όλων των ηλικιών και φύλων, ο καθένας από διαφορετικό μέρος της Ελλάδας με διαφορετικά βιώματα και παραστάσεις. Οι ονειρικές εμπειρίες, οι οποίες διάβασα κατά την τελική επισκόπηση του ερωτηματολογίου, με έκαναν να αποφασίσω πως ήθελα να σχεδιάσω έναν ονειρικό κόσμο πλασμένο από όνειρα και εφιάλτες.

Εν συνεχεία ξεκίνησα να σχεδιάζω τον ονειρικό κόσμο που θα έφτιαχνα στο χαρτί. Τα σχέδια μου δέχτηκαν έναν μεγάλο αριθμό τροποποιήσεων ώστε να φτάσουν στο τελικό στάδιο, ενώ κάποια αυτά ακυρώθηκαν εντελώς. Δοκίμασα διαφορετικές φόρμες και σχήματα ωστόσο σταδιακά αποφάσισα πως ήθελα να κινηθώ σε μια πιο μινιμαλιστική τεχνική. Κατέληξα σε 4 χώρους – δωμάτια οι οποίοι θα αποτελούνταν από στοιχεία που συναντάμε συχνά σε έναν ονειρικό κύκλο αλλά και θα θύμιζαν οι ίδιοι πως είναι απόκοσμα πλασμένοι.

Έπειτα, δημιούργησα τους 3D χώρους στο πρόγραμμα 3Ds Max. Ο κάθε 3D χώρος ανήκει σε ένα δικό του ξεχωριστό αρχείο και η σύνδεση μεταξύ τους επιτυγχάνεται μόνο μέσω του μετέπειτα μοντάζ. Στην ανάπτυξη της εργασίας μου θα αναλύσω τις τεχνικές και το σκεπτικό πίσω από κάθε στοιχείο που τοποθέτησα και έχτισα μέσα στους χώρους, με σκοπό την επίτευξη μιας άρτιας αφήγησης αλλά και απόδοσης του βασικού νοήματος.

Το storyboard επίσης υπήρξε ένας πολύ σημαντικός σταθμός για την ανάπτυξη του τελικού αποτελέσματος. Αναφορικά, το storyboard πρόκειται για μια σειρά από εικονογραφήσεις, οι οποίες έχουν σκοπό την προ - οπτικοποίηση μιας ταινίας ή ταινίας κινουμένων σχεδίων κ.α. Η δημιουργία storyboard για τον κάθε χώρο ξεχωριστά με βοήθησε στην συγκρότηση της πληροφορίας και του νοήματος που ήθελα να αποδώσω στον κάθε χώρο, ενώ παράλληλα συνέβαλε σημαντικά στην αφηγηματική οργάνωση του έργου. Στην ανάπτυξη θα παραθέσω το κάθε κομμάτι του storyboard αναλυτικά μαζί με το σενάριο που τα συνοδεύει.

Επόμενο στάδιο του έργου το οποίο θα αναλυθεί αργότερα είναι και η διαδικασία της εμψύχωσης των αντικειμένων (animation), τα οποία υπάρχουν στους χώρους (και όχι μόνο). Κάθε ξεχωριστό στοιχείο κρύβει την δική του ιστορία και μεθοδολογία ενώ αποσκοπεί στην παρουσίαση

μιας ιδιαίτερης σημασίας. Στο κεφάλαιο της ανάπτυξης θα παραθέσω λεπτομερώς την διαδικασία και την λογική πίσω από τις επιλογές μου όσον αφορά την εμπύχωση, ενώ θα περιγράψω και τις τεχνικές που χρησιμοποίησα για να πετύχω τον στόχο μου.

Την διαδικασία του animation ακολούθησε αμέσως μετά το render των τρισδιάστατων χώρων σε frames (καρέ ανά δευτερόλεπτο). Το render είναι η τελική διαδικασία δημιουργίας της 2D κινούμενης εικόνας από την προετοιμασμένη 3D σκηνή. Η διαδικασία του rendering μπορεί να παρομοιαστεί με τη λήψη μιας φωτογραφίας ή τη μαγνητοσκόπηση της σκηνής μετά την ολοκλήρωση ενός κινηματογραφικού σκηνικού στην πραγματική ζωή. Με την χρήση πολλών καμερών στην κάθε σκηνή για την δημιουργία μιας πληθώρας πλάνων, το κάθε ένα από διαφορετική οπτική γωνία, προσπάθησα να αποδώσω μια τρισδιάστατη αίσθηση στην εμπειρία θέασης, δίνοντας περισσότερη έμφαση στις φόρμες και στις υφές.

Αφού συγκέντρωσα όλα τα καρέ, χρησιμοποίησα το Adobe Photoshop ώστε να τα μετατρέψω όλα μαζί σε κινούμενο βίντεο (24 καρέ ανά δευτερόλεπτο) και έπειτα συνέχισα με την διαδικασία του μοντάζ.

Όπως αναλυτικά θα περιγραφεί και στο κομμάτι της ανάπτυξης, ξεκίνησα το μοντάζ του τελικού έργου τοποθετώντας όλα τα έτοιμα .mp4 κομμάτια από το render στο πρόγραμμα επεξεργασίας βίντεο Sony Vegas Pro. Χρησιμοποιήθηκε ένας συνδυασμός μεταφορικού, ποιητικού αλλά και διανοητικού μοντάζ. Στο πρόγραμμα Adobe After Effects προστέθηκαν πολλά από τα οπτικά εφέ των οποίων η δημιουργία στο 3D πρόγραμμα ήταν αδύνατη ή ήταν επιθυμητή η επιπλέον έμφαση σε κάποιο συγκεκριμένο στοιχείο. Παράλληλα με την επεξεργασία του μοντάζ και στα δυο προγράμματα με εναλλαγή, επέλεξα με προσοχή την ηχητική επένδυση για την κάθε χρονική στιγμή. Η διαδικασία αυτή υπήρξε ένα από τα πιο καθοριστικά στάδια του μοντάζ, καθώς ο ήχος στο Pavor Nocturnus είναι αναπόσπαστο κομμάτι και συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην νοηματική απόδοση και στην αφήγηση. Το κάθε ηχητικό κομμάτι είναι προσεκτικά επιλεγμένο ώστε να συμβάλλει στην επίτευξη ενός ονειρικά ατμοσφαιρικού ηχητικού περιβάλλοντος.

Σε τελικό στάδιο, έγινε η αναζήτηση της βιβλιογραφίας στην οποία βασίζεται το πρακτικό αλλά και το γραπτό μέρος της εργασίας αυτής. Οι πηγές αναζήτησής πάρθηκαν από βιβλία της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος, ακαδημαϊκά και ερευνητικά συγγράμματα όπως και επίσημα επιστημονικά άρθρα και μελέτες.

Κεφάλαιο 2ο: Ανάπτυξη

2.1 Έρευνα: Ερωτηματολόγιο

Θέλοντας να αποκτήσω πληροφορίες σχετικά με τα όνειρα αλλά και το περιεχόμενό τους με στατιστική ακρίβεια διεξήγα ένα ερωτηματολόγιο 12 ερωτήσεων. Το αντικείμενο αυτών αφορούσε κατά κύριο λόγο τα επαναλαμβανόμενα όνειρα. Ως βασικό σημείο αναφοράς υπήρξε για εμένα το ερωτηματολόγιο – στατιστική έρευνα που διεξάχθηκε από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Milano Bicocca στο Μιλάνο της Ιταλίας μαζί με το Τμήμα Ανθρωπολογίας και Κοινωνικών Επιστημών στο Πανεπιστήμιο του Valle d'Aosta στην Αόστα της Ιταλίας.²⁶ Η έρευνα στο σύνολό της επικεντρώθηκε στην εξακρίβωση της ύπαρξης των κοινών και επαναλαμβανόμενων ονείρων, ανάμεσα σε ανθρώπους που δεν σχετίζονται με κανέναν τρόπο μεταξύ τους. Η συμμετοχή σε απαντήσεις άγγιξε τις 280, με αποτέλεσμα να υπάρχει μια πληθώρα διαφορετικών προσωπικοτήτων, άρα και εμπειριών, από κάθε ηλικιακή ομάδα. Το ερωτηματολόγιο διεξάχθηκε στο Google Forms και στην συνέχεια κοινοποιήθηκε στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, σε οικογένεια, φίλους και σε φίλους φίλων από όλη την Ελλάδα.

Σε γενικότερο πλαίσιο οι γνώσεις που έχουμε για τα επαναλαμβανόμενα όνειρα ακόμα και σήμερα είναι περιορισμένες. Μέχρι και πρόσφατα, τα αποτελέσματα που εμφανίζονταν στην κλινική βιβλιογραφία δεν ήταν παρά μόνο παροδικές αναφορές επαναλαμβανόμενων ονείρων που είχαν σημειωθεί σε ασθενείς. Για παράδειγμα, το μοναδικό σχόλιο του Freud στην *Ερμηνεία των Ονείρων (1931)* σχετικά με την ύπαρξή τους ήταν ότι "όνειρα που επαναλαμβάνονται περιοδικά έχουν συχνά παρατηρηθεί".

26 Typical dreams across the life cycle, Alfio Maggiolini, Mauro Di Lorenzo, Elisa Falotico, Denise Gargioni, and Mara Morelli, Department of Psychology, University of Milano-Bicocca, Milan, Italy Department of Human and Social Sciences— University of Valle d'Aosta, Aosta, Italy

Επαναλαμβανόμενα Όνειρα και Ψυχική Υγεία

Η μεγάλη συχνότητα επαναλαμβανόμενων ονείρων έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχική υγεία ενός ανθρώπου. Οι ενήλικες που τα βιώνουν συχνά, τείνουν να έχουν χειρότερη ψυχολογική υγεία από εκείνους που δεν το κάνουν, ενώ πολλοί ειδικοί θεωρούν ότι αυτά τα όνειρα μπορεί να είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης ανεκπλήρωτων αναγκών ή επεξεργασίας τραυμάτων. Μια άλλη θεωρία είναι ότι οι επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες μπορεί να έδωσαν στους προγόνους μας την ευκαιρία να εξασκηθούν στην ανίχνευση και την αποφυγή του κινδύνου.^{27 28 29}

Παρά το γεγονός πως πολλοί είναι οι άνθρωποι, οι οποίοι τυχαίνει να δουν κατά την διάρκεια της ζωής τους επαναλαμβανόμενα όνειρα, έχει παρατηρηθεί αυξημένη συχνότητα σε εκείνους οι οποίοι αντιμετωπίζουν ψυχικές ασθένειες, όπως η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD) και η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (GAD). Τα άτομα με PTSD τείνουν να έχουν διαφορετικά επαναλαμβανόμενα όνειρα από τα άτομα χωρίς αυτή τη διαταραχή. Οι πιο συνηθισμένοι επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες τους περιλαμβάνουν την αναβίωση του τραύματος που τους προκάλεσε το PTSD.³⁰

2.2 Ανάλυση Αποτελεσμάτων Ερωτηματολογίου Επαναλαμβανόμενων Ονείρων

2.2.1 Ηλικιακή Ομάδα

27 Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams, Netta Weinstein, Rachel Campbell, Maarten Vansteenkiste (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29391655/>)

28 Dreams and dreaming in relation to trauma in childhood, S. Dowling (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7129764/>)

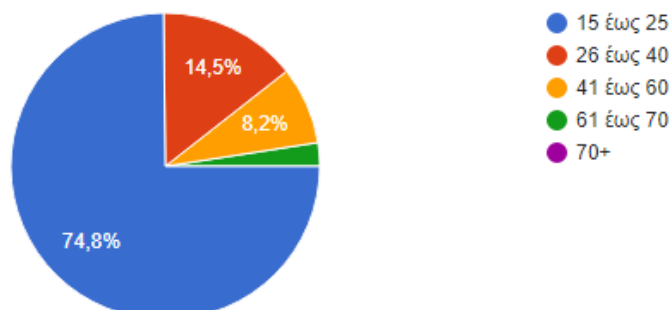
29 The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children, Katja Valli, Antti Revonsuo, Outi Pälkä, Kamaran Hassan Ismail, Karzan Jalal Ali, Raija-Leena Punamäki (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15766897/>)

30 Management of nightmares in patients with posttraumatic stress disorder: current perspectives, Ali A El-Solh (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30538593/>)

Ηλικιακή Ομάδα

282 απαντήσεις

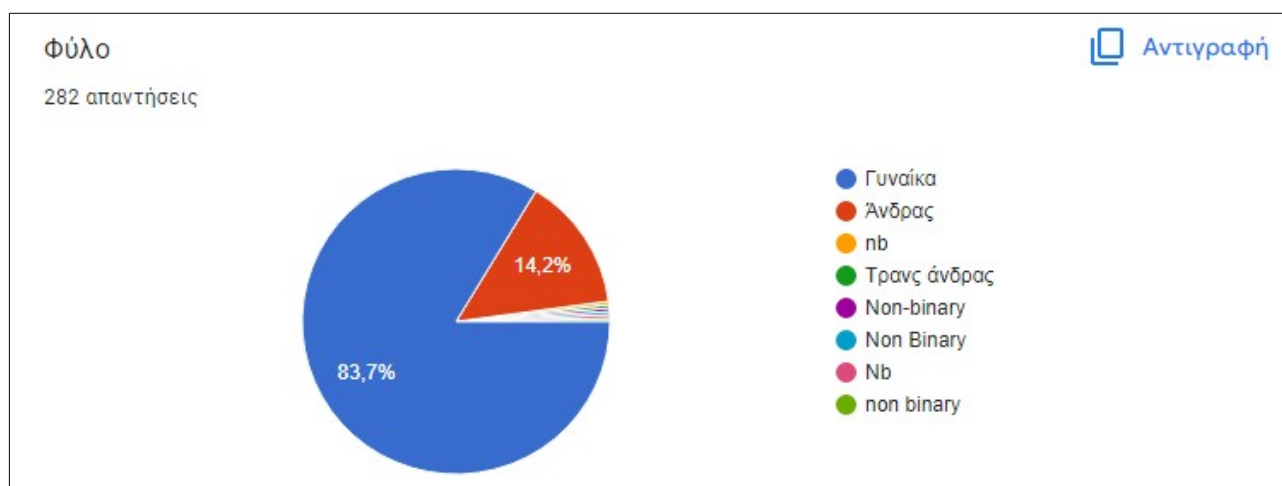
Αντιγραφή



Αρχικά, το πρώτο ερώτημα το οποίο τέθηκαν να απαντήσουν οι συμμετέχοντες ήταν η ηλικιακή τους ομάδα. Το μεγαλύτερο ποσοστό αποδείχθηκε πως το κατείχε η ομάδα των 15 έως 25 (νέων ενηλίκων) με 74,8%. Στην συνέχεια με σειρά προτεραιότητας το είχαν: η ομάδα των 26 έως 40 με 14,5%, η 41 έως 60 με 8,2%, ενώ οι 61 έως 70 με 2,5% και μόλις 7 απαντήσεις.

Σημαντικό είναι να σημειωθεί, πως η μεγάλη συμμετοχή των ηλικιών 15 έως 25 δεν οφείλεται σε γεγονός που σχετίζεται με την συχνότητα των επαναλαμβανόμενων ονείρων, αλλά στο κοινό με το οποίο υπήρχαν, σε προσωπικό επίπεδο, οι περισσότερες διασυνδέσεις και αποφάσισε να πάρει μέρος στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Ωστόσο παρατηρήθηκε πως οι ηλικιακές ομάδες με τα περισσότερα μακροσκελή όνειρα ήταν η 41 έως 60 και 61 έως 70, χωρίς ωστόσο αυτό να υπονοεί την μεγαλύτερη ονειρική δραστηριότητα σε αυτές τις ηλικίες.

2.2.2 Φύλο



Εμφανής ήταν επίσης η συμμετοχή κυρίως του γυναικείου φύλου στο ερωτηματολόγιο με ένα ποσοστό που άγγιξε το 83,7% . Πράγματι όπως αναφέρεται από τον καθηγητή ψυχολογίας του Montreal, Zandra Antonio L. ³¹, τα επαναλαμβανόμενα όνειρα εμφανίζονται στο 60-75% των ενηλίκων και πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άνδρες .

Η μελέτη των ομοιοτήτων και των διαφορών μεταξύ των φύλων όσον αφορά τα όνειρα και το περιεχόμενό τους, έχει αποδειχθεί επικίνδυνο πεδίο για τους ερευνητές. Παρά το γεγονός πως τα αποτελέσματα των ερευνών συνήθως προορίζονται να παρέχουν μια κανονιστική βάση ώστε να βοηθήσουν στην σύγκριση ονειρικών αναφορών από άνδρες ή γυναίκες, πολλές φορές λόγω πολιτισμικών διαφορών ενδέχεται να προκληθούν εντάσεις. Σε ένα κόσμο όπου οι φυλετικές διακρίσεις και οι συγκρούσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών για πολλών ειδών ζητήματα είναι διάχυτες, το θέμα των φύλων και στο δικό μας ερωτηματολόγιο θα συμπεριληφθεί εντελώς αναφορικά. ³²

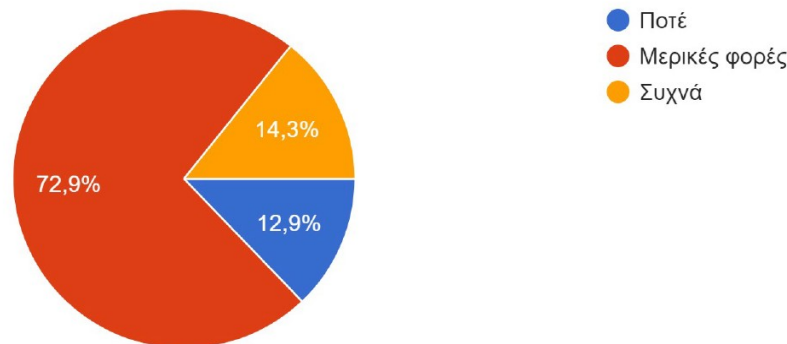
2.2.3 Έχετε ενημερωθεί / διαβάσει σχετικά με τα όνειρα;

31 Zadra, A. L. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life events. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and dreams* (pp. 231–247). Harvard University Press.

32 Domhoff, G. W. (2005). *The Dreams of Men and Women: Patterns of Gender Similarity and Difference*. Retrieved September 12, 2022 from the World Wide Web: http://dreamresearch.net/Library/domhoff_2005c.html

Έχετε ενημερωθεί / διαβάσει σχετικά με τα όνειρα;

280 απαντήσεις



Στην τρίτη ερώτηση του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες ρωτώνται για το πόσο κοντινή επαφή έχουν με τον ονειρικό κόσμο. Σύμφωνα με το ποσοστό, το μεγαλύτερο μέρος των απαντήσεων ανήκαν στην κατηγορία «Μερικές φορές» φτάνοντας το 72,9%, ενώ «Συχνά» απάντησαν μόνο το 14,3%. Συμπερασματικά φαίνεται πως το μεγαλύτερο μέρος του κόσμου έχει διερωτηθεί σχετικά με τα όνειρα του σε σημείο να ψάξει και να διαβάσει για αυτά.

Για την ακρίβεια, ο απλός κόσμος δεν είναι ο μόνος ο οποίος ενδιαφέρεται και έχει ενδιαφερθεί για τα όνειρα ανά τους αιώνες. Τα όνειρα αποτελούν αντικείμενο έρευνας και ενδιαφέροντος για πολλούς φιλόσοφους επίσης. Από πρώιμους χρόνους, οι φιλόσοφοι αμφισβήτησαν την αξιοπιστία της αισθητικής εμπειρίας και αναζήτησαν κριτηρία, ικανά να μας επιτρέψουν να διακρίνουμε ανάμεσα στο συνειδητό και τον ονειρικό κόσμο. Παράλληλα, αντιμετώπισαν την εξής πρόκληση του ονειρικού σκεπτικισμού: Θα μπορούσαν όλα αυτά να είναι απλά ένα όνειρο, συμπεριλαμβανομένου όλων των εμπειρικών και αισθητηριακών μου γνώσεων;³³

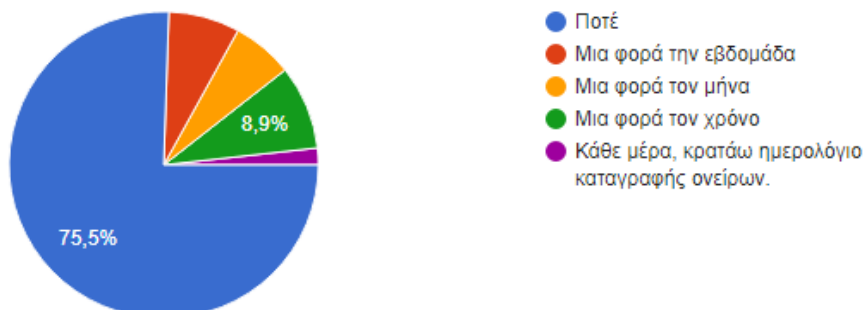
2.2.4 Πόσο συχνά καταγράφετε τα όνειρα σας;

³³ Thomas Metzinger, Why are dreams interesting for philosophers? The example of minimal phenomenal selfhood, plus an agenda for future research, October 2013, Volume 4, Article 746, pp3

Ποσό συχνά καταγράφετε τα όνειρα σας;

282 απαντήσεις

Αντιγραφή



Η καταγραφή των ονείρων σε ένα ημερολόγιο είναι κάτι που ακόμα και πληρωμένοι ερευνητές δυσκολεύονται να εφαρμόσουν σε καθημερινή βάση. Κρίνοντας από τα αποτελέσματα των απαντήσεων στην συγκεκριμένη ερώτηση, το 75,5% των συμμετεχόντων δεν καταγράφει ποτέ τα όνειρα του, ενώ μόνο το 8,9% απάντησε πως τα καταγράφει μια φορά τον χρόνο.

Η μέθοδος καταγραφής των ονείρων σε ημερολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί συχνά με σκοπό την έρευνα και την εξαγωγή συμπερασμάτων, τα οποία συνδέουν την συγκεκριμένη τεχνική με την συχνότητα ανάκλησης των ονείρων, των εφιαλτών αλλά και γενικότερα την στάση που έχει κάποιος απέναντι στα όνειρα. Η συγκεκριμένη μέθοδος έχει αποδειχθεί πιο εύχρηστη συγκριτικά με αυτήν της καταγραφής των ονείρων των εθελοντών μετά από την αφύπνισή τους σε εργαστηριακό χώρο.

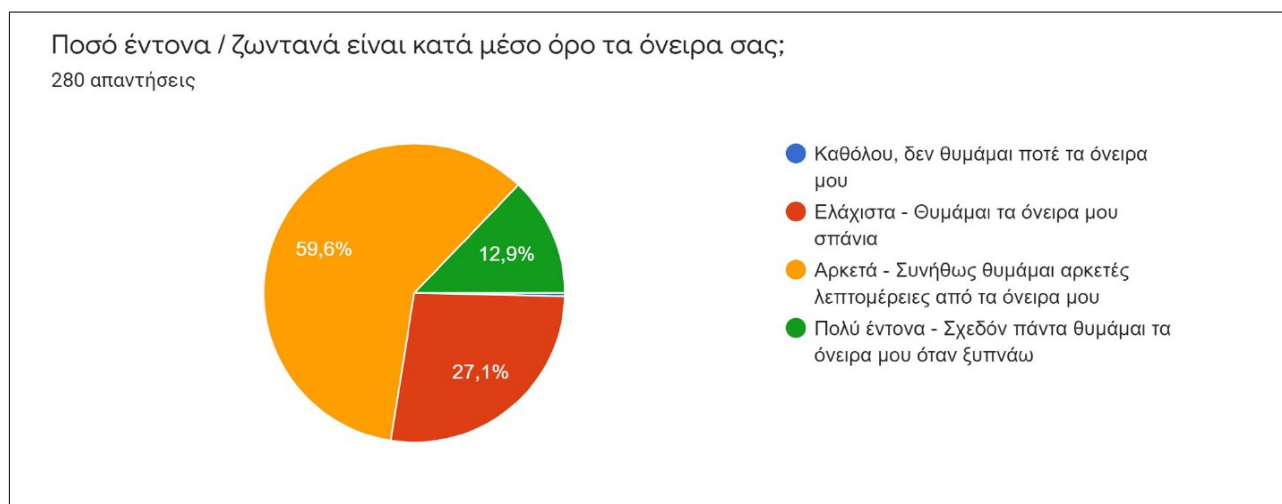
Άξιο αναφοράς είναι και το γεγονός πως η αναφερόμενη τεχνική έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει αρκετά στην αντιμετώπιση των εφιαλτών. Σύμφωνα με την έρευνα των Schredl & Goritz το 2014³⁴, περίπου το 15% (N¼ 2.872) των συμμετεχόντων δήλωσαν πως κατά την καταγραφή των ονείρων τους έτυχε να σημειώσουν εφιάλτες τους τουλάχιστον μια φορά, ενώ στο 40% από αυτούς τους φάνηκε χρήσιμο. Σε δύο μελέτες (Lancee, Spoormaker και van den Bout, 2010; Neidhardt, Krakow, Kellner, & Pathake, 1992) παρατηρήθηκε στους συμμετέχοντες σημαντική μείωση στην εφιαλτική τους συχνότητα.

Γεγονός αποτελεί, σε τελική ανάλυση, η καθημερινή δυνατότητα ανάκλησης των ονείρων με την καταγραφή τους, καθώς από ότι φαίνεται αυτά τα δύο είναι αλληλένδετα. Κατά την έρευνα

34 Schredl, M., & Göritz, A. S. (2019). *Who Keeps a Dream Journal? Sociodemographic and Personality Factors. Imagination, Cognition and Personality*

των Schredl & Goritz αποφάνθηκε πως η ηλικία αλλά και η ανώτερη εκπαίδευση του ατόμου αποτελούν παράγοντες ως προς την συχνότητα καταγραφής των ονείρων, αλλά και την συχνότητα εμφάνισης των εφιαλτών. Τέλος, άτομα με χαμηλή ενσυνειδητότητα (Mindfulness) ήταν στατιστικά πιο πιθανό να καταγράψουν τα όνειρα τους, ενώ το βιολογικό φύλο φάνηκε πως δεν είχε κανέναν καθοριστικό ρόλο.

2.2.5 Πόσο έντονα / ζωντανά είναι κατά μέσο όρο τα όνειρα σας;



Σε αυτό το σημείο οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σχετικά με την ζωντάνια και την παραστατικότητα του ονειρικού τους περιεχομένου. Από το γράφημα συμπεραίνουμε πως το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων, συγκεκριμένα το 59,6%, συνήθως θυμάται αρκετές λεπτομέρειες από τα όνειρα του. Το 27,1% τα ανακαλεί σπάνια, ενώ ένα αρκετά σημαντικό 12,9% θυμάται σχεδόν πάντα τα όνειρα του. Τέλος, δεν υπήρχε ούτε μια απάντηση στην κατηγορία «Καθόλου», πράγμα που αποδυνκνύει την σπανιότητα ενός τέτοιου γεγονότος.

Το ζήτημα της ενθύμησης του ονείρου

Κατά τον Freud, όπως αναγράφει στην *Ερμηνεία των Ονείρων* του, το γεγονός της ενθύμησης και της απουσίας αυτής του ονείρου, είναι μια διαδικασία αξιοπερίεργη και μη κατανοητή.

Οι περισσότεροι άνθρωποι ανακαλούν το όνειρο που είδαν κατά την διάρκεια του ύπνου τους σαν μια μακρινή ανάμνηση. Συνήθως το πρωί που ξυπνάμε το όνειρο είναι πιο ζωντανό ενώ στην συνέχεια με το πέρασ του χρόνου αρχίζει να εξασθενεί. Καθώς γνωρίζουμε πως κατά πάσα πιθανότητα δεν θα θυμηθούμε τι είδαμε, πολλές φορές υποθέτουμε πως ονειρευτήκαμε χωρίς στην

πραγματικότητα να θυμόμαστε κάποια λεπτομέρεια. Ωστόσο, υπάρχουν και όνειρα, τα οποία είναι τόσο ζωντανά, που κάποιοι άνθρωποι τα θυμούνται ακόμα και είκοσι πέντε χρόνια μετά χωρίς να χάσουν ούτε λίγο από την ενέργεια τους.³⁵

Ο Γερμανός νευρολόγος *Adolf Strümpell* εμβαθύνει περισσότερο στο πολύπλοκο ζήτημα της ενθύμησης, αποδίδοντάς το σε μια σειρά αιτιών. Ένας από τους βασικότερους λόγους είναι μια αντιστοιχία της ονειρικής κατάστασης με την καθημερινή άγρυπνη ζωή. Κατά την διάρκεια της τελευταίας τυχαίνει πολύ συχνά να παραμερίζουμε νοητικά τα γεγονότα, τις εμπειρίες και τα αισθήματα τα οποία απουσιάζουν δυναμικής, συνεπώς δεν μας είναι χρήσιμα και δεν καταφέρνουν να κινήσουν το ενδιαφέρον μας. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και στην ονειρική ζωή, με τις πιο «αδύναμες» και αχνές εικόνες να χάνονται και να εξαφανίζονται αρκετά σύντομα, ενώ άλλες ζωηρές, έντονες και ενδιαφέρουσες να αντέχουν στο μυαλό μας σε βάθος χρόνου. Αν και αυτό πρόκειται για κάτι το αληθές, ο *Strümpell*, όπως και άλλοι συγγραφείς (*Calkins*, 1893) υποστήριξαν πως δεν είναι απόλυτο. Συχνά υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες ο ανθρώπινος εγκέφαλος συγκρατεί αχνές και αδιάφορες ονειρικές εικόνες ενώ ξεχνάει τις ζωηρές και τις έντονες. Αυτό συμβαίνει λόγω της μοναδικότητας της έντονης ονειρικής εικόνας σε σύγκριση με άλλες σκιάδεις, οι οποίες όμως μπορεί να αποτελούν προϊόν επαναλαμβανόμενου ονείρου και έτσι βίωμα του παρελθόντος.³⁶

Επιπρόσθετα των προηγούμενων τοποθετήσεων υπάρχουν ακόμα δύο θέσεις οι οποίες έρχονται σε αντιπαράθεση. Κατά την άποψη του *Strümpell* η αμνησία ή η ενθύμηση του ονείρου οφείλεται σημαντικότερα στην ύπαρξη αλληλουχίας ανάμεσα στα ονειρικά γεγονότα και στις εικόνες. Θεωρεί πως τα όνειρα, τα οποία απαρτίζονται από κομμάτια που συνδέονται μεταξύ τους επιτυχημένα και επιτυγχάνουν μια ουσιαστική νοηματική, είναι πολύ πιθανότερο να διατηρηθούν σαν μια ζωντανότερη ανάμνηση από ένα όνειρο που είναι ατακτοποιητό και χαοτικό. Σε αυτό το σημείο ο συγγραφέας και ψυχοθεραπευτής *Paul Radestock* (1879) αντιτίθεται, ισχυριζόμενος πως τα όνειρα που απομνημονεύονται πιο επιτυχημένα είναι αυτά με το πιο παράξενο και περίπλοκο περιεχόμενο.³⁷ Επιπρόσθετα, ο *Freud* συμπληρώνει πως άλλος ένας παράγοντας ονειρικής αμνησίας αποτελεί η ενασχόληση και η εντριβή του ατόμου πάνω στο αντικείμενο των ονείρων. Ερευνητές και άνθρωποι που έχουν διαβάσει σχετικά με τα όνειρα είναι πιο πιθανό να τα ανακαλούν.³⁸

Σε μια ψυχιατρική έρευνα κατά την οποία οι ερευνητές ξυπνούσαν τους υγιείς εθελοντές, είτε κατά το στάδιο REM, είτε σε κατάσταση μη REM ύπνου, καταγράφηκε πως οι 70 - 95% που

35 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 63.

36 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 63.

37 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 64.

38 Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 64.

ξύπνησαν στο στάδιο του παράδοξου ύπνου (REM) ανακαλούσαν ονειρικό περιεχόμενο, ενώ μόνο το 5 – 10% που ξύπνησε στο στάδιο ύπνου βραδέων κυμάτων κατάφερε να θυμηθεί πως είχε ονειρευτεί.

2.2.6 Τι είδους συναισθήματα – κατά μέσο όρο – σας προκαλούν τα όνειρα σας, σε μεγαλύτερη συχνότητα;



Συνεχίζοντας το ερωτηματολόγιο, οι συμμετέχοντες καλούνται αυτή την φορά να απαντήσουν για το ποιόν των συναισθημάτων τους κατά την διάρκεια της ονειρικής δραστηριότητας. Με μεγάλο ενδιαφέρον παρατηρούμε την πλειοψηφία να έχει διαλέξει την κατηγορία «κάπως αρνητικά», πράγμα που μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων βιώνει τα όνειρά του με κάπως αρνητικά συναισθήματα, ενώ το 37,5% με ουδέτερα. Αξιοσημείωτο είναι επίσης, πως μόνο το 13,9% των απαντήσεων ήταν κάπως θετικά ενώ μόνο 5 άνθρωποι απάντησαν ότι βιώνουν «πολύ θετικά» συναισθήματα. Συμπεραίνουμε λοιπόν, πως κατά κύριο λόγο η ονειρική δραστηριότητα προκαλεί στον ονειρευόμενο ουδέτερα ή κάπως αρνητικά συναισθήματα.

Τα συναισθήματα και γενικότερα οι αισθητικές εμπειρίες που μας προκαλούνται κατά την διάρκεια ενός ονείρου, οφείλονται σε ποικίλους παράγοντες και πολλοί επιστήμονες της ψυχιατρικής και της νευρολογίας έχουν επιχειρήσει να ερευνήσουν την σύνδεση μεταξύ ονείρου και συναισθημάτων. Το περιεχόμενο της καθημερινότητας και τα γεγονότα που συνέβησαν στο κοντινό παρελθόν αποτελούν συνήθως μια πηγή αντανάκλασης για τα όνειρα. Αυτά τα γεγονότα

συνήθως δεν έχουν κάποια συναισθηματική βαρύτητα στην άγρυπνη ζωή του ατόμου και συχνά δεν είναι ενήμεροι για την ψυχολογική σημασία τους. Η θεώρηση ότι βλέπουμε στον ύπνο μας αυτά που μας συγκινούν σε μεγαλύτερο βαθμό κατά τον άγρυπνο βίο μας, δεν είναι πλέον αποδεκτή, καθώς αυτά τα γεγονότα έχουν χάσει την ελκυστικότητά τους.³⁹

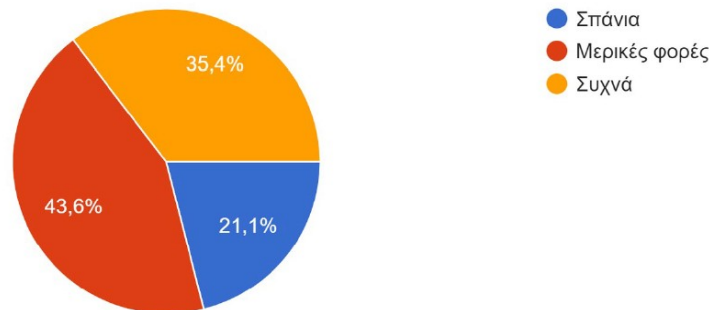
Τα αρνητικά συναισθήματα κατά την εξέλιξη των ονείρων αλλά και την αφύπνιση δεν αποτελούν κάτι το νέο. Παρά το γεγονός πως ο Freud υποστήριξε πως τα όνειρα είναι ουσιαστικά η εκπλήρωση μιας επιθυμίας, πολλοί ήταν αυτοί που υποστήριζαν μια αντίθετη άποψη. Ο φιλόσοφος Eduard Hartmann γράφει στην *Philosophie des Unbewussten* (1890, τομ. 2): «Όσον αφορά το όνειρο, όλα τα βάσανα της άγρυπνης ζωής μεταφέρονται με αυτό και στην κατάσταση ύπνου, με εξαίρεση αυτό που ως έναν βαθμό μπορεί να συμφιλιώσει τον μορφωμένο με την ζωή: την απόλαυση της επιστήμης και της τέχνης...». Αλλά δεν ήταν ο μόνος που υποστήριξε πως ο πόνος και η δυσσαρέσκεια ήταν συχνότερα φαινόμενα στα όνειρα από ότι η εκπλήρωση επιθυμιών. Μερικοί από αυτούς, σύμφωνα με τον Freud, ήταν ο Γερμανός φιλόσοφος *Johannes Immanuel Volkelt* (1875), ο *Scholz* (1887) αλλά και οι *Sarah Weed* με την *Florence Hallam*, δημοσιογραφικές συγγραφείς ψυχολογίας, οι οποίες με δική τους προσωπική μελέτη απέδειξαν πως η υπεροχή των αρνητικών ονείρων είναι εμφανής. Σύμφωνα με την έρευνά τους, μόνο το 28,6% αφορά ευχάριστα όνειρα, ενώ το υπόλοιπο 57,2% οδυνηρά και δυσάρεστα. Επιπρόσθετα, σε αυτό το σημείο κάνουν την εμφάνισή τους και οι εφιάλτες, οι οποίοι χαρακτηρίζονται αναμφίβολα από αισθήματα τρόμου. Ειδικότερα, από οδυνηρούς εφιάλτες συχνά ταλανίζονται τα μικρά παιδιά, τους αποκαλούμενους **Ενύπνιους Τρόμους** (*Pavor Nocturnus*).⁴⁰

2.2.7 Πόσο συχνά περιγράφετε τα όνειρα σας σε άλλους / τρίτους;

39 Παντελής Βασματζίδης, *Η ερμηνεία των ονείρων, Σκέψεις και ιδέες σχετικές με την καθημερινή ζωή του κοιμώμενου*, 58.

40 Σίγκμουντ Φροΐντ, *Η ερμηνεία των ονείρων*, IV: Η Παραμόρφωση του ονείρου, 137.

Ποσό συχνά περιγράφετε τα όνειρα σας σε άλλους / τρίτους;
280 απαντήσεις



Γιατί νιώθουμε την επιθυμία να μιλήσουμε σε άλλους για τα όνειρά μας; Σύμφωνα με τις απαντήσεις της συγκεκριμένης ερώτησης, ένα αρκετά μεγάλο μέρος των συμμετεχόντων, συγκεκριμένα το 43,6% μερικές φορές και το 35,4% συχνά, περιγράφει τα όνειρα του στα οικία του πρόσωπα.

Πρόσφατη έρευνα στο Εργαστήριο Ύπνου του Πανεπιστημίου Swansea⁴¹ απέδειξε πως το να μοιράζεται κάποιος τα όνειρά του όπως και το να ακούει τα όνειρα άλλων μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων ενσυναϊσθήσής του. Πράγματι, διαπιστώθηκε ότι όταν οι άνθρωποι συζητούν σχετικά με τα όνειρα μεταξύ τους, το άτομο που συζητά το όνειρό του αυξάνει σημαντικά την ενσυναίσθησή του προς το άτομο με το οποίο το μοιράζεται.

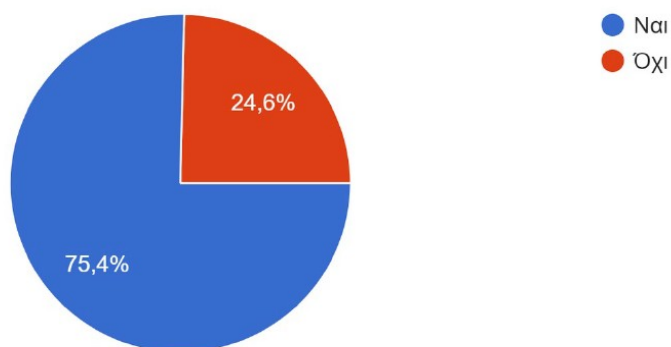
Κατά την πραγμάτωση ερευνών σε βάθος χρόνου, έχουν εντοπιστεί χρήσιμες επιδράσεις της συζήτησης για τα όνειρα. Σε ένα δείγμα προπτυχιακών, Vann και Alperstein (2010), διαπιστώθηκε ότι το 97,9% των συμμετεχόντων είχε μοιραστεί ένα όνειρο με κάποιον άλλο τουλάχιστον μια φορά, ενώ ειπώθηκε επίσης πως η διαδικασία αυτή προκαλούσε στα άτομα ψυχαγωγία και διασκέδαση, φέρνοντάς τα πιο κοντά. Οι Ijams και Miller (2000) διερεύνησαν τους λόγους για τους οποίους η αποκάλυψη των ονείρων σε τρίτους προκαλούσε αυτά τα συναισθήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αποκάλυψη των ονείρων ενίσχυε το αίσθημα της οικειότητας και της εμπιστοσύνης στα πλαίσια των καθημερινών σχέσεων, υπό την προϋπόθεση όμως η απάντηση των άλλων να είναι υποστηρικτική και όχι επικριτική.

2.2.8 Βλέπετε επαναλαμβανόμενα όνειρα;

41 Blagrove, M., Hale, S., Lockheart, J., Carr, M., Jones, A., & Valli, K. (2019). *Testing the Empathy Theory of Dreaming: The Relationships Between Dream Sharing and Trait and State Empathy*. *Frontiers in Psychology*, 10.

Βλέπετε επαναλαμβανόμενα όνειρα; *

280 απαντήσεις

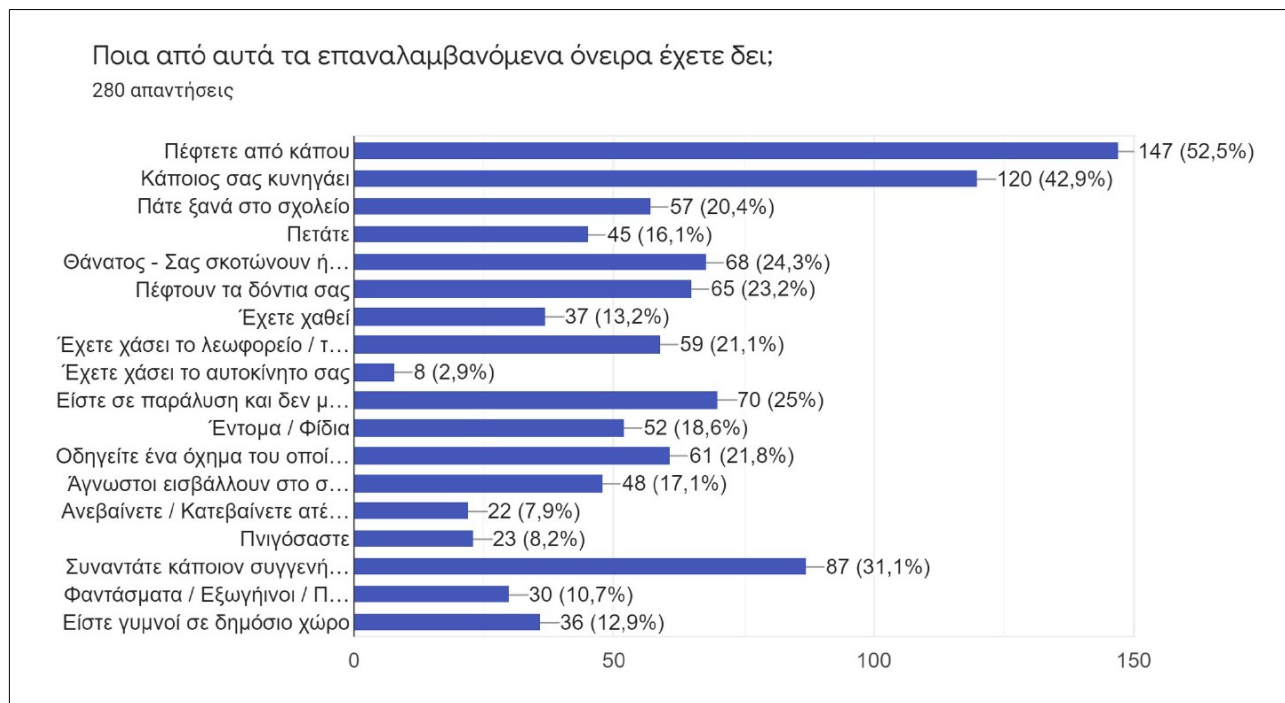


Ένα άλλο φαινόμενο το οποίο συναντάμε πολύ συχνά κατά την έρευνα μας πάνω στα όνειρα είναι τα επαναλαμβανόμενα. Αυτό το είδος ονείρου είναι ακριβώς αυτό που περιγράφει το όνομά του. Ένα επαναλαμβανόμενο όνειρο... «διακρίνεται από την πλήρη επανάληψή του ως μια ενθουμούμενη εμπειρία».⁴² Σύμφωνα με τις απαντήσεις που παρατηρούμε στο γράφημα αυτού του ερωτηματολογίου, το 75,4% των συμμετεχόντων δήλωσε πως έχει δει ή βλέπει συχνά επαναλαμβανόμενα όνειρα.

Πολλά παραδείγματα και ερμηνείες σχετικά με τα επαναλαμβανόμενα όνειρα αναφέρονταν κατά την αρχαιότητα στα «Ονειροκριτικά» του Αρτεμιδώρου, (περίπου το 200 μ.Χ) καθώς θεωρούνταν για την εποχή κύρια πηγή ερμηνείας των ονείρων. Ο Ελβετός ψυχίατρος και ψυχαναλυτής *Carl Jung* υποστήριξε για αυτά πως αποτελούν έναν παράγοντα ιδιαίτερης σημασίας για την ολική ολοκλήρωση της ψυχής. Κατά την συνέχεια της θεωρίας του, ανέπτυξε την σύγχρονη άποψη πως το φανερό περιεχόμενο των ονείρων συνδέεται με συνειδητές στάσεις του ονειρευόμενου, ενώ περιέγραψε την ύπαρξή τους ως απόρροια στατικών ανεπίλυτων εσωτερικών συγκρούσεων στην άγρυπνη ζωή. Πολλές θεωρίες και έρευνες πάνω στο φαινόμενο, ανά τα χρόνια, συγκλίνουν στην άποψη ότι τα επαναλαμβανόμενα όνειρα σχετίζονται με ανεπίλυτες δυσκολίες στην ζωή του ονειρευόμενου. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αν η παρουσία ενός τέτοιου ονείρου σηματοδοτεί ανεπίλυτες συγκρούσεις, τότε η απουσία αυτού φανερώνει την επιτυχία επίλυσης του.

42 R. J. Brown and D. C. Donderi, Dream Content and Self-Reported Well-Being among Recurrent Dreamers. Past Recurrent Dreamers. and Nonrecurrent Dreamers, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, pp. 612-623, 1986.

2.2.9 Ποια από αυτά τα επαναλαμβανόμενα όνειρα έχετε δει;



Στην παραπάνω ερώτηση ζήτησα από τους συμμετέχοντες, μέσα από μια διαδικασία πολλαπλής επιλογής, να επιλέξουν ανάμεσα στα πιο συνηθισμένα επαναλαμβανόμενα όνειρα, αυτά που είχε τύχει να δουν σε προσωπικό επίπεδο. Τα θέματα των ονείρων, τα οποία τέθηκαν προς επιλογή, έχουν σημειωθεί έπειτα από έρευνες ως τα πιο κοινά επαναλαμβανόμενα όνειρα.

Σε μεγαλύτερη συχνότητα, το πιο κοινό Επαναλαμβανόμενο Όνειρο φάνηκε πως είναι η πτώση από κάποιο ύψος, με ποσοστό 52,5% και σύνολο 147 από τις 280 απαντήσεις. Στην δεύτερη αμέσως θέση βρίσκεται το κυνηγητό με 49,9% με 120 απαντήσεις. Ένα ακόμα ενδιαφέρον εύρημα της συγκεκριμένης ερώτησης αποτελεί η συχνή εμφάνιση συγγενικών προσώπων, τα οποία πολλές φορές τυχαίνει να μην βρίσκονται εν ζωή. Συγκεκριμένα η επιλογή αυτή συγκέντρωσε 87 απαντήσεις και έφτασε το 31,1%, καταλαμβάνοντας την τρίτη θέση στην λίστα των επαναλαμβανόμενων ονείρων.

Πηγή έμπνευσης των πιθανών απαντήσεων αποτέλεσαν, μεταξύ άλλων, η πρόσφατη έρευνα της εταιρίας *Amerisleep*⁴³ η οποία διεξάχθηκε ανάμεσα σε 2.007 Αμερικάνους πολίτες

43

προερχόμενους από 50 διαφορετικές πολιτείες ηλικίας 18 έως 75, αλλά και η προσωπική εμπειρία σε ατομικό επίπεδο, όπως και του περιβάλλοντα κύκλου μου.

Σύμφωνα με τους *Robbins & Houshi, 1983; Zadra, 1996; Zadra & Donderi, 2000* τα όνειρα κυνηγητού αποτελούν ένα κοινότυπο και πολυεμφανιζόμενο θέμα. Μερικές ακόμα διαφορετικές θεματολογίες κατά τον Zadra είναι επίσης η συντήρηση ενός σπιτιού, δόντια που πέφτουν, το να χάνει κάποιος τον έλεγχο ενός οχήματος, το να ανακαλύπτει νέα δωμάτια στο ίδιο του το σπίτι, να μην μπορεί να βρει την τουαλέτα αλλά και να πετάει. Επιπρόσθετα δείγματα μελετών του Yu (2008, 2009a, 2009b) έχουν υποδείξει πως μια αρκετά κοινή θεματολογία είναι επίσης το διάβασμα, οι εξετάσεις, το σχολείο και οι καθηγητές, όνειρα για τα οποία ένα ποσοστό 44,8% των συμμετεχόντων δήλωσαν πως έβλεπαν κατά επανάληψη.⁴⁴

Αρκετές μελέτες πάνω σε περιγραφές επαναλαμβανόμενων ονείρων, προερχόμενων από ενηλίκους αλλά και από παιδιά, παρουσίασαν διαφορές βασιζόμενες στην ηλικία. Η φύση αυτού του είδους ονείρων, σε ποσοστό 85% με 90% προερχόμενα από παιδιά, είναι δυσάρεστη ή απειλητική και συχνά το περιεχόμενό τους συμπεριλαμβάνει επίσης κάποιο είδος απειλής της σωματικής ακεραιότητας.

Οι *Zadra, Desjardins, και Marcotte (2006)* μελέτησαν το φαινόμενο της ονειρικής προσομοίωσης της απειλής, μέσα από τα επαναλαμβανόμενα όνειρα, υποθέτοντας πως λειτουργούν ως μηχανισμός αντιμετώπισης εσωτερικών φόβων και πιθανών απειλών. Ωστόσο, τα ευρήματα του Zadra⁴⁵ απέδειξαν πως μόνο το 19% αυτών των νοητικών απειλών είναι πιθανό να συμβούν στην πραγματικότητα στους ονειρευόμενους, ενώ οι υπόλοιπες απεικονίζουν πρωτόγονα σενάρια απειλών», τα οποία έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα αλλά και στην τηλεόραση, στις ταινίες τρόμου και στην μυθοπλασία. Αυτές οι πηγές προσφέρουν σε αυτό το «Σύστημα Προσομοίωσης Απειλών» αρκετή διέγερση, ώστε να προκαλεί ισχυρότερα αρνητικά συναισθήματα από τα καθημερινά γεγονότα.⁴⁶

Αναφερόμενοι στην παραπάνω έρευνα, φαίνεται πως τα παιδιά είναι πιο επιρρεπή σε τέτοιου είδους εξωτερικούς παράγοντες (μάγισσες και τέρατα προερχόμενα από την τηλεόραση και την μυθοπλασία), καθώς το 60% με 85% των ενηλίκων επαναλαμβανόμενων ονείρων, ενώ περιγράφονται κατά κύριο λόγο ως δυσάρεστα, αποτελούνται από διαφορετικό και πολυπληθέστερο περιεχόμενο από αυτό της παιδικής ηλικίας. Κοινό σημείο ανάμεσα στα δύο είναι

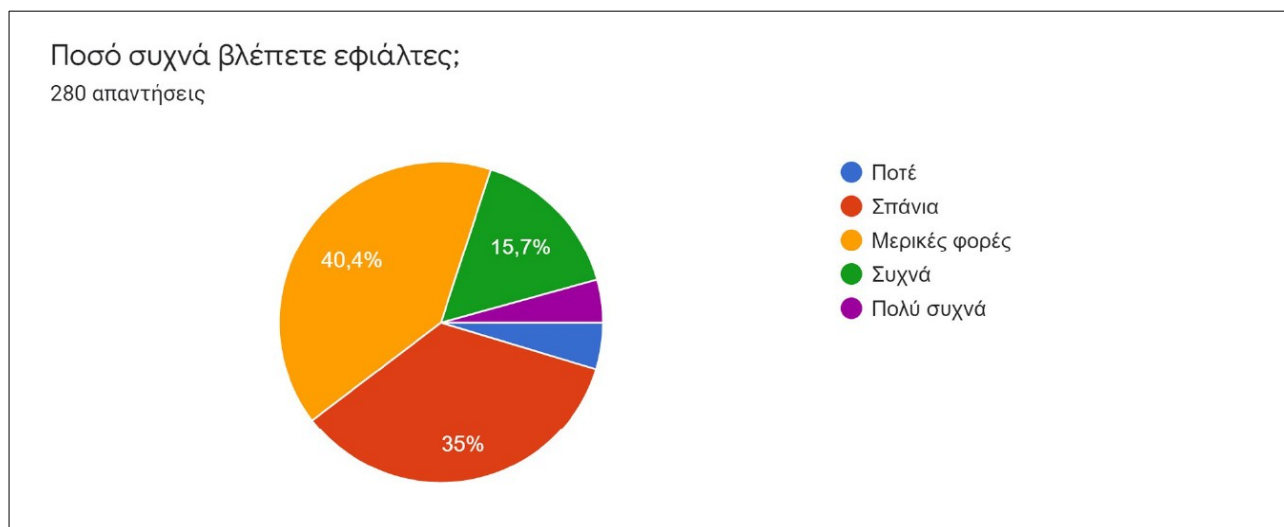
44 Yu, C. K.-C. (2010). Recurrence of typical dreams and the instinctual and delusional predispositions of dreams. *Dreaming*, 20(4), 254–279. doi:10.1037/a0020879

45 Zadra, A., Desjardins, S., & Marcotte, E. (2006). Evolutionary function of dreams: A test of the threat simulation theory in recurrent dreams. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 450–463.

46 K. Valli, A. Revonsuo, Recurrent dreams: Recurring threat simulations?, *Consciousness and Cognition*, Volume 15, Issue 2, 2006, Pages 464-469

τα όνειρα κυνηγητού. Εν αντιθέσει όμως με τα παιδικά, σε αυτά η απειλή φαίνεται να προέρχεται από ανθρώπινο χαρακτήρα και όχι από κάποιο φανταστικό ον. Κατά την δεύτερη και τρίτη ηλικιακή δεκαετία ζωής των ανθρώπων, η εμφάνιση αυτού του είδους ονείρων αρχίζει να τροποποιείται, καθώς το απειλητικό περιεχόμενο μειώνεται, και ο ονειρευόμενος ξεκινάει να μπαίνει συχνά σε πρωταγωνιστική θέση στο ίδιο του το όνειρο, συνοδευόμενος από συναισθήματα ντροπής, ανικανότητας και φόβου για την αποτυχία.⁴⁷

2.2.10 Πόσο συχνά βλέπετε εφιάλτες;



Πλησιάζοντας στο τέλος της έρευνάς μας, οι συμμετέχοντες απάντησαν για την συχνότητα των εφιαλτών τους. Με ένα ποσοστό πολύ κοντινό βρέθηκαν οι απαντήσεις «Μερικές φορές» και «Σπάνια», με την πρώτη να αγγίζει το 40,4% και την δεύτερη το 35%. Ένα σημαντικό 15,7% απάντησε πως βλέπει συχνά εφιάλτες.

Κατά τον Freud τα όνειρα ήταν φρουροί του ύπνου και προσπαθούσαν να κρατήσουν το άτομο κοιμισμένο. Όμως, όταν αποτύγχαναν να φέρουν εις πέρας το έργο τους, τότε το όνειρο μετατρέποταν σε εφιάλη και τίναζε τον κοιμώμενο απότομα από το κρεβάτι. Όπως προαναφέρθηκε στην Εισαγωγή⁴⁸, ο Freud βρέθηκε σε δύσκολη θέση όσον αφορά τους εφιάλτες, καθώς η θεωρία του για την εκπλήρωση επιθυμιών δεν συνάδει με την φύση των εφιαλτικών ονείρων. Αναγκάστηκε έτσι να παραδεχτεί πως τα τραυματικά όνειρα δεν σχετίζονται με επιθυμίες, αλλά περισσότερο με την πραγμάτωση ενός άλλου έργου που προηγείται του σταδίου της

47 Zadra, Antonio & O'Brien, Shannon & Donderi, Don. (1970). Dream Content, Dream Recurrence and Well-Being: A Replication with a Younger Sample. *Imagination, Cognition and Personality*. 17. 293-311.

48 Εφιάλτες, σελ 12

εκπλήρωσης των επιθυμιών. Αυτό το έργο φαίνεται να είναι η εσωτερική διαχείριση μιας προϋπάρχουσας ανησυχίας – άγχους, του οποίου η αγνόηση αποτέλεσε αιτία της τραυματικής νεύρωσης.⁴⁹

Οι εφιάλτες χαρακτηρίζονται από έντονο άγχος και φόβο, ενώ δημιουργούν στον ονειρευόμενο μια πολύ ζωντανή, συναισθηματικά φορτισμένη εμπειρία. Οι εφιάλτες εμφανίζονται εξίσου στην παιδική ηλικία αλλά και στην ενήλικη ζωή. Σε έρευνα έκτασης μητροπολιτικής περιοχής, το 5,3% των ενηλίκων δήλωσε πως αντιμετωπίζει πρόβλημα με εφιάλτες.

Η λέξη «εφιάλτης» παραδοσιακά έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει αμφότερα τους κοινούς εφιάλτες, αλλά και τους λιγότερο συνηθισμένους Ενύπνιους Τρόμους (*Pavor Nocturnus*) σε παιδιά. Οι εφιάλτες συμβαίνουν κατά τον ύπνο REM (*Rapid Eye Movement*), η διάρκεια του οποίου κυμαίνεται περίπου από 70 έως 90 λεπτά της ώρας.⁵⁰ Αντιθέτως, οι Ενύπνιοι Τρόμοι συμβαίνουν κατά τον Ύπνο Βραδέων Κυμάτων (Ύπνος μη REM), που χωρίζεται σε τέσσερα επιμέρους στάδια.⁵¹ Ωστόσο οι ενύπνιοι τρόμοι διαχωρίζονται από τα χαρακτηριστικά τους. Συγκεκριμένα οι *Pavor Nocturnus* φαίνεται να συνοδεύονται από πολύ περισσότερο άγχος, φωνές και μεγάλη κινητικότητα.

Σε έρευνα που διεξάχθηκε ανάμεσα σε 30 ενήλικες οι οποίοι είχαν δηλώσει περιστατικά εφιαλτών⁵², βρέθηκε πως στις περισσότερες περιπτώσεις οι εφιάλτες είχαν ξεκινήσει στην παιδική ηλικία ή στην εφηβεία, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις σταδιακά μετατράπηκαν σε μια χρόνια πάθηση. Πολλοί από τους πάσχοντες που συμμετείχαν δήλωσαν πως αυτοί οι εφιάλτες επηρεάζουν την διάθεσή τους την επόμενη μέρα, και πολλές φορές ευθύνονται για περιστατικά αϋπνίας, ομιλίας κατά την διάρκεια του ύπνου αλλά και υπνοβασίας.⁵³

Τέλος, οι συμμετέχοντες του ερωτηματολογίου απάντησαν σε δύο ακόμα ερωτήσεις σχετικά με προσωπικές τους ονειρικές εμπειρίες. Η πρώτη ερώτηση αφορούσε *Έναν από τους εντονότερους εφιάλτες που έχουν δει*, και κλήθηκαν να τον περιγράψουν σε μορφή κειμένου. Υπήρξαν ακριβώς

49 Fisher, C., Byrne, J., Edwards, A., & Kahn, E. (1970). *A Psychophysiological Study of Nightmares*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 18(4), 747–782.

50 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και Ονειρα, 48

51 Nightmares: clinical characteristics and personality patterns. (1980). *American Journal of Psychiatry*, 137(10), 1197–1201.

52 Nightmares: clinical characteristics and personality patterns. (1980). *American Journal of Psychiatry*, 137(10), 1197

53 Nightmares: clinical characteristics and personality patterns. (1980). *American Journal of Psychiatry*, 137(10), 1199

280 απαντήσεις με διαφορετικές, αλλά και παρόμοιες μεταξύ τους εμπειρίες. Η θεματική των ονείρων που καταγράφηκαν, παρουσίασε μεγάλη ομοιότητα με τις απαντήσεις στα Επαναλαμβανόμενα Όνειρα καθώς, όπως προέκυψε σαν συμπέρασμα, το συγκεκριμένο είδος ονείρων κατέχει πολλά χαρακτηριστικά εφιαλτών. Αναφορικά, με μεγαλύτερη συχνότητα καταγράφηκαν εφιάλτες σχετικά με:

- Θάνατος Οικογένειας / συγγενικού προσώπου ή άτομο στενού κύκλου
- Πτώσεις (από σκαλιά, από αεροπλάνο κλπ)
- Φίδια, έντομα
- Δυστυχήματα με αυτοκίνητο, πτώση αεροπλάνο, σύγκρουση τρένου κ.α
- Καταδίωξη
- Όνειρα κατά τα οποία το άτομο είναι / νιώθει χαμένο, αποπροσανατολισμός, αδιέξοδο
- Όνειρα βιασμού, δολοφονίες
- Υπερφυσικά στοιχεία (φαντάσματα, τέρατα κ.α)
- Πνιγμός

Η επόμενη ερώτηση, την οποία απάντησαν οι συμμετέχοντες επίσης σε μορφή κειμένου, είναι *η περιγραφή ενός ονείρου το οποίο έχει χαραχτεί στην μνήμη τους για πολλά χρόνια και το θυμούνται μέχρι σήμερα με κάθε λεπτομέρεια*. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως το μεγαλύτερο μέρος των απαντήσεων περιλάμβαναν οικογενειακά πρόσωπα στο περιεχόμενο τους.

“Όποιο ρόλο και να παίζουμε στα όνειρα, εμείς είμαστε οι συγγραφείς, δικό μας είναι το όνειρο, εμείς επινοήσαμε την πλοκή του”

~ Ε. Κέυση

Ο άνθρωπος, όντας ένα “βιοψυχοκοινωνικό” πρόβλημα, παίρνει τον ασυνείδητο ρόλο του καθοδηγητή και στα όνειρά του μεταμφιέζει έντεχνα τον εαυτό του, με σκοπό να αποδεχθεί τα χαρακτηριστικά που εντοπίζει στους άλλους και έτσι να αυτοβελτιωθεί.

Τα όνειρα στα οποία συναντάμε μέλη της οικογένειας μπορεί να συμβολίζουν κρυμμένες πλευρές του εαυτού, που δεν έχουν εκφραστεί από τον ονειρευόμενο. Ταυτόχρονα μπορεί να σημαίνουν ότι υπάρχουν συγκρούσεις ή δυσκολίες μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας, τις οποίες το όνειρο θα μας βοηθήσει να ξεδιαλύνουμε και να αντιμετωπίσουμε.⁵⁴ Για να κατανοήσουμε τον

54 Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Μορφές που συναντάμε στα όνειρα, 107

συμβολισμό της οικογένειας για τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, πρέπει να γνωρίζουμε τι αντιπροσωπεύει για τον ίδιο. Για μερικούς ανθρώπους, η ιδέα της οικογένειας συμβολίζει την αγάπη, την τρυφερότητα, την θαλπωρή και την περίθαλψη, ενώ για κάποιους άλλους την ζήλια, την επιθετικότητα, την έχθρα, την αντιπαλότητα αλλά και την ανταγωνιστικότητα. Σύμφωνα με τον Καρλ Γιουνγκ “σχετίζεται με τα βαθύτερα επίπεδα του Συλλογικού Ασυνείδητου.”⁵⁵

2.3 Pavor Nocturnus

⁵⁵ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Μορφές που συναντάμε στα όνειρα, 108

“

Θεέ μου! Πώς θα κατορθώσω
Μόνο ένα απ' το ανίλεο κύμα να γλιτώσω;
Όλα όσα βλέπουμε ή ό,τι φαινόμαστε
Όνειρο είναι μοναχά μέσα σε όνειρο;

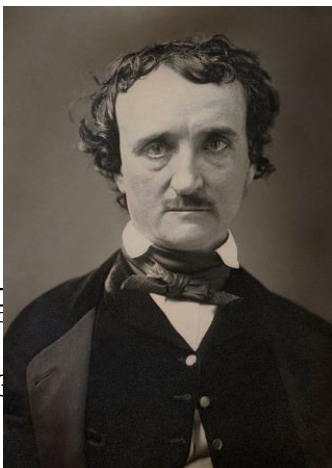
”

~ *Edgar Allan Poe*⁵⁶

Με αυτό το κομμάτι από το γνωστό ποίημα του *Edgar Allan Poe* «Όνειρο Μέσα Σε Όνειρο», ξεκινάει η πρώτη σκηνή του έργου *Pavor Nocturnus*. Η επιλογή του συγκεκριμένου αποφθέγματος αποσκοπεί στην τοποθέτηση ενός σημαντικού στοιχείου, που εξυπηρετεί τον σκοπό ενός βαθύτερου νοήματος του έργου. Μέσω αυτού, θα δοθεί η ευκαιρία στον αναγνώστη και θεατή να κατανοήσει την πορεία εξέλιξής του.

O God! can I not save
one from the pitiless wave?
Is all that we see or seem
But a dream within a dream?

Εικόνα 3: Screenshot 0:24



Εικόνα 4: *Edgar Allan Poe*, 1846

Ο *Edgar Allan Poe* υπήρξε ένας από τους πιο πρωτότυπους Αμερικανούς συγγραφείς της εποχής του, έχοντας αφήσει

Edgar Allan Poe (<https://poets.org/poem/dream-within-dream>)

παρακαταθήκη μια εκπληκτική σειρά ποιημάτων και διηγημάτων, ανοίγοντας έτσι τον δρόμο για μεταγενέστερους συγγραφείς.⁵⁷

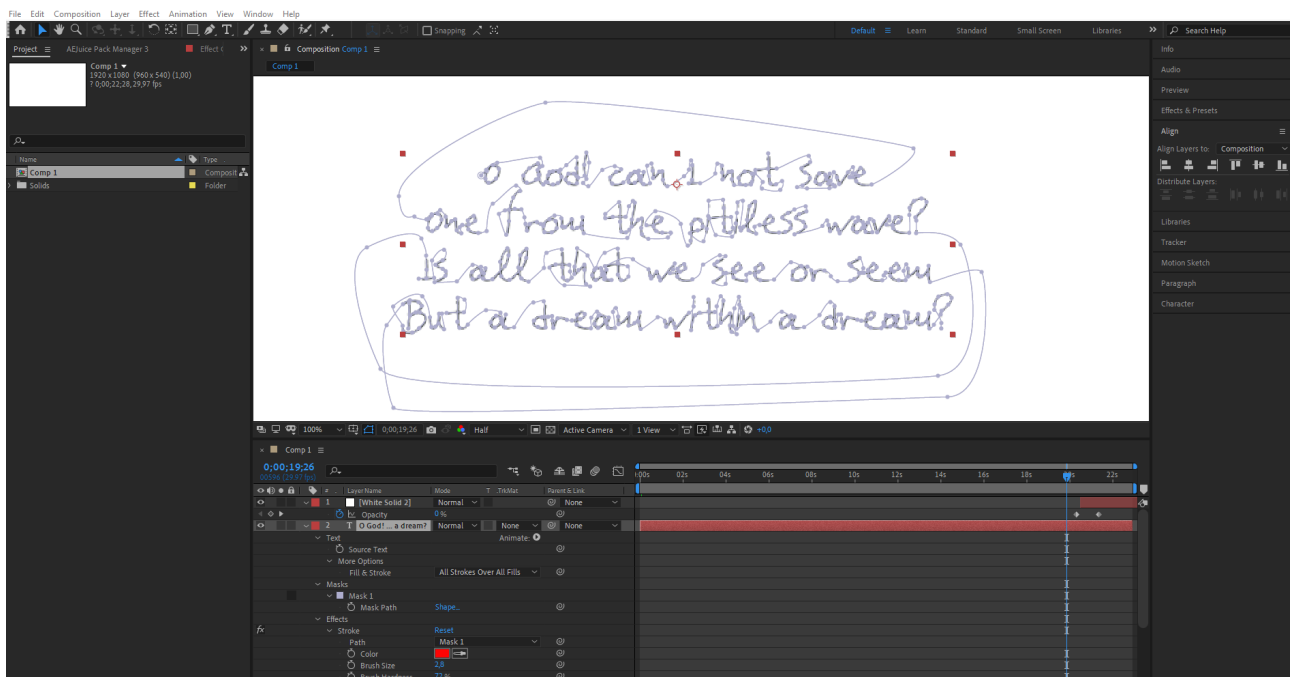
Το ποίημα του *Dream Within A Dream* περιστρέφεται νοηματικά γύρω από την υπόθεση πως, η πραγματικότητα που αντιλαμβανόμαστε, πιθανότατα δεν είναι παρά ένα όνειρο μέσα σε ένα άλλο όνειρο. Το ποίημα ξεκινάει με τον ομιλητή να αποχαιρετά την αγαπημένη του, φιλώντας την και λέγοντας της πως πράγματι αυτό που ζουν είναι ένα όνειρο, αλλά όντας και οι δύο απελπισμένοι, δεν έχει τελικά και ιδιαίτερη σημασία, καθώς το να ανακαλύψουν ότι όλα αυτά είναι μια ψευδαίσθηση δεν αλλάζει τίποτα. Οι πρωταγωνιστές, συνειδητοποιώντας πως η ζωή τους πρόκειται για έναν υπαινιγμό, φαίνεται να αισθάνονται ανακούφιση αφού θεωρούν πως αν ζουν εκείνοι ένα όνειρο, τότε όλοι ζούμε σε ένα όνειρο και αυτό για εκείνους είναι ανακουφιστικό.

Ωστόσο στην δεύτερη στροφή του ποιήματος, ο ομιλητής αρχίζει να πανικοβάλλεται και προσπαθώντας να κρατηθεί στην πραγματικότητα, κάνει διάφορες κινήσεις ώστε να εξακριβώσει αν αυτό που ζει είναι τελικά μια ψευδαίσθηση. Μαζεύει χούφτες από άμμο και παρακολουθεί τους κόκκους να χάνονται όσο πέφτουν από τα χέρια του, αποτελώντας ξανά κομμάτι της άμμου, την στιγμή που ο ίδιος στέκεται στην ακτή ακούγοντας τους ήχους των κυμάτων. Με το πέρασ του χρόνου χάνεται στις σκέψεις του όλο και περισσότερο, ώσπου στο τέλος φωνάζει στο Θεό «να σώσει έστω μόνο έναν κόκκο» για να του αποδείξει αν τελικά όλα αυτά που ζούμε είναι απλά **ένα όνειρο μέσα σε ένα ένα άλλο όνειρο..;**

Όπως συνέβη και με την αγαπημένη, του έτσι και με την άμμο, που προσπαθεί να συγκρατήσει απελπισμένα στο δεύτερο μέρος του ποιήματος, ο πρωταγωνιστής νιώθει πως οτιδήποτε και αν είναι σημαντικό για τον ίδιο, απομακρύνεται από εκείνον και χάνεται. Η συνειδητοποίηση πως όσο και να προσπαθήσει να κρατηθεί από αυτά τα πράγματα, δεν έχει ο ίδιος τον έλεγχο, τον κάνει να αναρωτηθεί αν η ζωή είναι απλά ένα όνειρο. Η απελπισία και η ταραχή του ομιλητή αυξάνεται όταν καταλαβαίνει την μοναχικότητά του. Σε τελική ανάλυση, το ποίημα θίγει το ζήτημα της κοινής ανθρώπινης περιέργειας και εσωτερικής ανάγκης για την κατανόηση της ζωής και το τι πραγματικά είναι αυτό που κάποιος μπορεί να ελέγξει και τι όχι.⁵⁸

57 Edgar Allan Poe, The Complete Tales & Poems of Edgar Allan Poe (2020, Rockpoint)

58 Edgar Allan Poe, The Complete Tales & Poems of Edgar Allan Poe, pp. 801 (2020, Rockpoint)



Εικόνα 5: Screenshot Τεχνική Δημιουργίας του Effect Γραφής

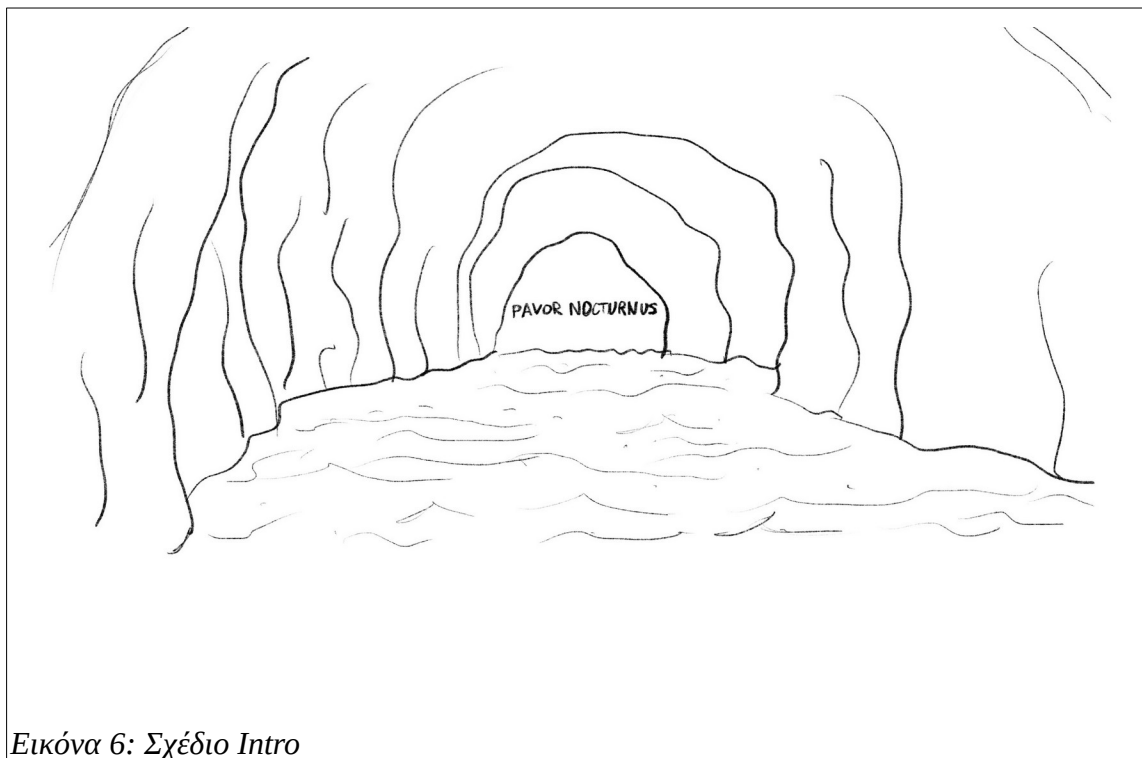
Η δημιουργία, όσον αφορά την επεξεργασία σε γραφικό επίπεδο στο εφέ της αυτόματης γραφής, κατά το πρώτο κομμάτι του έργου, υλοποιήθηκε στο πρόγραμμα **Adobe After Effects**. Αφού τοποθετήθηκε λευκό φόντο, πάνω από τα γράμματα του ποιήματος πέρασα στο κάθε γράμμα ξεχωριστά με ροή συνέχειας μια μάσκα χρησιμοποιώντας το Pen Tool και στην συνέχεια πρόσθεσα πάνω σε αυτήν ένα stroke. Τροποποίησα το stroke ώστε να είναι αρκετά παχύ με σκοπό να καλύπτει ολόκληρα τα γράμματα, και ρύθμισα την λειτουργία Feather (η οποία είναι υπεύθυνη για το ομαλό τελείωμα της εκάστοτε γραμμής), σε ένα αρκετά υψηλό αριθμό ώστε να σβήνει ομοιόμορφα. Τέλος τοποθέτησα key-frames στην αρχή και στο τέλος του αποσπάσματος, ώστε να δημιουργήσω την ψευδαίσθηση γραφής από ένα πραγματικό χέρι.

Ηχητικά στο απόσπασμα αυτό ακούγεται η αφήγηση της τελευταίας στροφής του ποιήματος σε ανάγνωση του φωνητικού ηθοποιού Shane Morris από την *Red Frost Motivation*.⁵⁹ Το μουσικό χαλί που αναπαράγεται στο παρασκήνιο, επιλέχθηκε με σκοπό να φέρει το θέμα του χρόνου στο προσκήνιο. Όπως θα παρατηρηθεί και στην συνέχεια του έργου, ο χρόνος θα παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο και θα εμφανιστεί σε αρκετές μορφές κατά την εξέλιξη του. Οι επαναλαμβανόμενοι ήχοι θα φέρουν στο μυαλό μας τους ήχους ενός ρολογιού που χτυπάει

59 Edgar Allan Poe – A dream within a dream, Red Frost Motivation(<https://www.youtube.com/watch?v=5KmHWjzyVYw>)

δραματικά καθώς ο χρόνος περνάει, αποτρέποντάς μας από το να τον κατανοήσουμε πλήρως, αλλά και να μάθουμε περισσότερα σχετικά με την ίδια μας την ύπαρξη.

2.3.1 Εισαγωγή (Introduction)



Εικόνα 6: Σχέδιο Intro

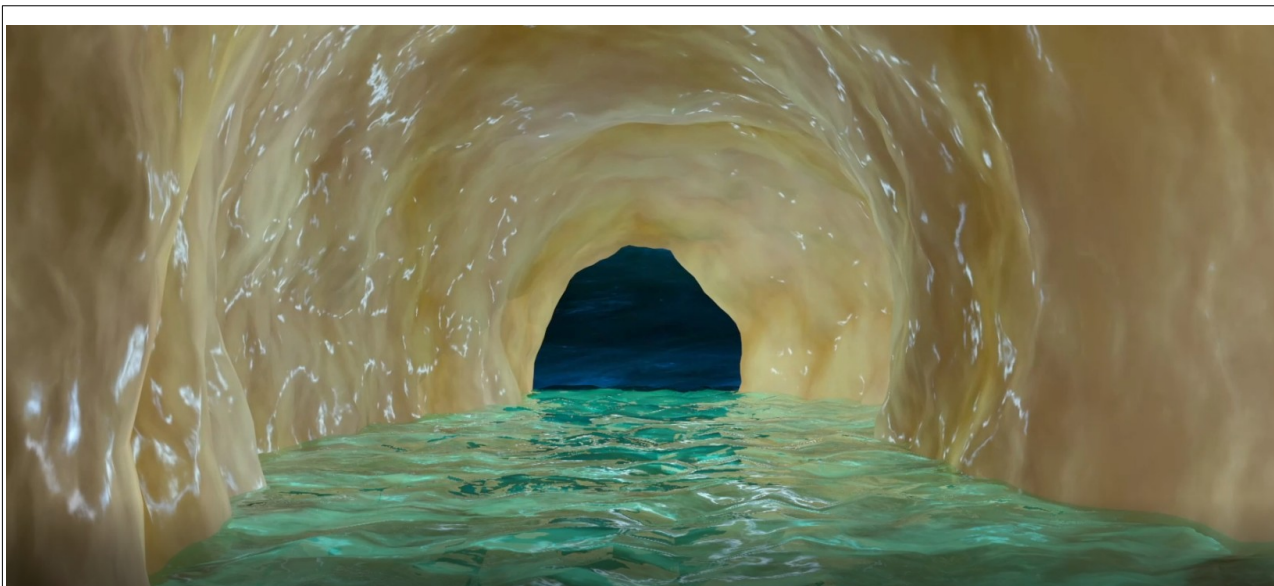
Ο θεατής, ο οποίος στην προκειμένη περίπτωση παίρνει τον ρόλο του πρωταγωνιστή, επιβιβάζεται και ξεκινάει το ταξίδι του για τον ονειρικό κόσμο, εισερχόμενος σε αυτόν μέσω μιας φωτεινής μακρόστενης σπηλιάς. Το κομμάτι αυτό αποτελεί μια μικρή ανεπαίσθητη περίληψη του έργου, καθώς καταφέρνει με τα λίγα στοιχεία που εμπεριέχει, να προβάλλει τον κεντρικό άξονα και την πορεία του.

Βασικό και πρωταρχικό χαρακτηριστικό της εισόδου αποτελεί το νερό, ένα φυσικό στοιχείο, το οποίο έχει ερμηνευτεί από ποικίλους ερευνητές των ονείρων διεξοδικά και έχει υιοθετήσει πολλούς ορισμούς ανά τους αιώνες. Η σκηνή αυτή, εκτός από την πρωταρχική εισαγωγική της μορφή, λειτουργεί και σαν προοικονομία ως προς το επακόλουθο περιεχόμενο του έργου. Το νερό, όπως και άλλα φυσικά στοιχεία, θα έχουν καθοριστική σημασία και σημαντικότητα κατά την διάρκεια του βίντεο, ενώ ο ρόλος του θα μεταβάλλεται ανάλογα με την φάση στην οποία βρίσκεται ο ονειρευόμενος.

Η κάμερα ξεκινάει από το βάθος της σπηλιάς και μετακινείται αργά και σταθερά προς την μοναδική έξοδο. Στο εσωτερικό της σπηλιάς κυλούν τα νερά μιας λίμνης, η οποία καταλήγει σε έναν απότομο καταρράκτη. Από ηχητικής άποψης ακούγεται ένας απαλός παφλασμός από το ήρεμο νερό που σκάει στα τοιχώματα της σπηλιάς. Χαρακτηριστική είναι επίσης η ησυχία που επικρατεί στο χώρο, αποπνέοντας μια αίσθηση απομόνωσης και μοναχικότητας. Ο ήχος από την πτώση σταγόνων μέσα στο νερό σπάει περιστασιακά την αποκαλυπτική σιγή. Όσο πλησιάζουμε προς την έξοδο της σπηλιάς, μπορούμε να ακούσουμε όλο και δυνατότερα τον ήχο του ορμητικού καταρράκτη, ο οποίος φαντάζει πως οδηγεί σε κάποια άλλη διάσταση.

Ο ονειρευόμενος νιώθει πως μετακινείται μέσα στο νερό πάνω σε μια νοητική αθόρυβη σχεδία, ή έχει την αίσθηση πως πετάει απαλά πάνω από την επιφάνειά του, καθώς αργά και σταθερά παρασέρνεται από το κατευθυνόμενο στραφταλίζον νερό κατευθείαν προς τον καταρράκτη που μέλει να τον οδηγήσει βαθύτερα στον δικό του προσωπικό ονειρικό υποσυνείδητο.

Η σπηλιά



Εικόνα 7: Η σπηλιά

Η σπηλιά αποτελεί το πρώτο κομμάτι του ονείρου, το οποίο αντικρίζει κανείς κατά την έναρξη του Pavor Nocturnus. Σε αυτό το στάδιο ο ονειρευόμενος βρίσκεται σε μια κατάσταση μέθης με το σώμα του να περνά σιγά σιγά από τον άγρυπνο κόσμο στον ονειρικό. Επιστημονικά, αυτή η διαδικασία περιγράφεται ως η μετάβαση από το στάδιο της *Εγρήγορσης* στο στάδιο του

Ύπνου Βραδέων Κυμάτων. (Στάδιο 1). Κατά την διάρκεια του πρώτου, καταγράφονται άφθονες οφθαλμικές κινήσεις στον κοιμώμενο με την βοήθεια του Ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος (ΗΕΓ), ενώ στον δεύτερο καταγράφονται βραδέα, μεγάλου εύρους κύματα, ενώ επιφανειακά φαίνεται να μην υπάρχει καμία ένδειξη εγκεφαλικής δραστηριότητας στον φλοιό των ημισφαιρίων.⁶⁰

Μεταφορικά θα μπορούσαμε να φανταστούμε την σπηλιά ως μια σύραγγα, η οποία μεταφέρει τον κοιμώμενο από την Εγρήγορση στον ΥΒΚ (ύπνος μη REM) και το νερό, με την χαρακτηριστική του ορμή λειτουργεί ως μεταφορικό μέσο.

Σε αυτό το σημείο μπορούμε να κάνουμε την σύνδεση ανάμεσα στην σπηλιά που μας οδηγεί στον ονειρικό κόσμο και στην σπηλιά του Πλάτωνα, την οποία αναλύσαμε στην Εισαγωγή⁶¹. Σαν μια άλλη αλληγορία, η σπηλιά του Pavor Nocturnus μεταφέρει τον θεατή βάζοντάς τον στην θέση του δεσμώτη που ψάχνει την αλήθεια στον εξωτερικό (ή εσωτερικό) κόσμο, ώστε να αναζητήσει την πραγματική φύση του φωτός που αντικατοπτρίζεται μέσα της. Στην έξοδό του από αυτήν καλείται να αναγνωρίσει κατά πόσον αυτό που βιώνει είναι πραγματικό ή μια πολύ καλά σχεδιασμένη προσομοίωση.

Επιπρόσθετα, η σπηλιά δύναται να λειτουργήσει και ως συμβολισμός του ασυνείδητου. Στο «Πρελούδιό» (Βιβλίο 3, Σειρές 246-247) του ,ο Άγγλος ποιητής της περιόδου του ρομαντισμού, William Wordsworth (1770 - 1850) αναφέρει: «Σπήλαια... μέσα στο μυαλό μου, που ο ήλιος/δεν μπορεί ποτέ να διαπεράσει». Το ασυνείδητο βρίσκεται πέρα από τη συνείδηση (της οποίας ο ήλιος είναι σύμβολο) και επομένως είναι «σκοτεινό» και πιθανώς τρομακτικό. Ωστόσο έχουμε την δυνατότητα να επιτρέψουμε στο φως της συνείδησης να εισχωρήσει στο ασυνείδητο. Η πέτρα από την οποία αποτελείται το σπήλαιο είναι ένα φυσικό στοιχείο που υποδηλώνει μονιμότητα και αρχαιότητα. Με τον ίδιο τρόπο το ασυνείδητο αποτελεί το αρχαιότερο μέρος της ψυχής, το οποίο βρίσκεται πιο κοντά από τα πάντα στην πηγή όλων των πραγμάτων.⁶²

60 Θανάσης Ντινόπουλος, *Ύπνος και όνειρα*, σελ. 48.

61 1.3 Επιρροές, σελ.16

62 Prelude, Βιβλίο 3, σειρές 246-7, Residence at Cambridge

Νερό



Το νερό είναι ένα σύμβολο που οφείλει την προέλευσή του στην εμπειρία της οντότητας και της ανθρωπότητας. Ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο ανήκει και στην ιστορία που το συνοδεύει, η ονειρική εικόνα του μπορεί να είναι είτε αρνητική είτε θετική. Στην προκειμένη περίπτωση έχουμε να κάνουμε με νερό το οποίο επιφανειακά προέρχεται από μια ήρεμη λίμνη, ένα ρυάκι. Σε αυτήν την περίπτωση, το νερό εκφράζει συναισθήματα άνεσης, ηρεμίας και ευχαρίστησης. Αντίθετα, αν το νερό προερχόταν από καταιγίδες, άγρια θάλασσα, πλημμύρες ποταμού κ.α., θα αποτελούσε για τον κοιμώμενο ένα σύμβολο απειλής, τρόμου, καταστροφής και απώλειας. Το νερό διαθέτει δυαδική σημασία. Συμβολίζει αμφότερα τόσο την αλλαγή, όσο και την σταθερότητα. Διαλύει και εξολοθρεύει οτιδήποτε είναι βρόμικο ενώ παράλληλα αναζωογονεί και το ήδη καθαρό, γι' αυτό είναι συνδεδεμένο με την ανανέωση και την αναγέννηση. Ταυτόχρονα εκφράζει συγκινησιακή φόρτιση αλλά και ενέργεια.

Από τα πανάρχαια χρόνια, το νερό αναφερόταν ως σύμβολο της κάθαρσης, ως ένα αναγεννητικό μέσο. Εξαιτίας αυτού συμπεριλαμβάνεται συχνά σε θρησκευτικές ιστορίες. Στην θρησκεία του Χριστιανισμού το νερό χρησιμοποιείται στο μυστήριο της Βαπτίσεως και του Ευχελαίου, ενώ κατά τους αρχαίους χρόνους συνδεόταν άμεσα με την μαντική τέχνη λόγω της πεποίθησης πως, μέσα από το νερό αναβλύζει η προφητική ικανότητα. Αυτό το γεγονός αποτελούσε την αιτία κατασκευής πολλών μαντείων κοντά σε πηγές και ποταμούς.

Στον εσωτερισμό ⁶³ το στοιχείο του νερού θεωρείται πως συσχετίζεται με τον κύκλο της ζωής. Οριοθετεί την αρχή της ζωής στη γη (μήτρα με αμνιακό υγρό και έμβρυο), και το τέλος της κάτω από αυτήν (αποσύνθεση). Πέφτοντας στην γη με την μορφή βροχής, το νερό ατμοποιείται και έτσι ολοκληρώνει την προκαθορισμένη τροχιά του, επιστρέφοντας στον ουρανό.

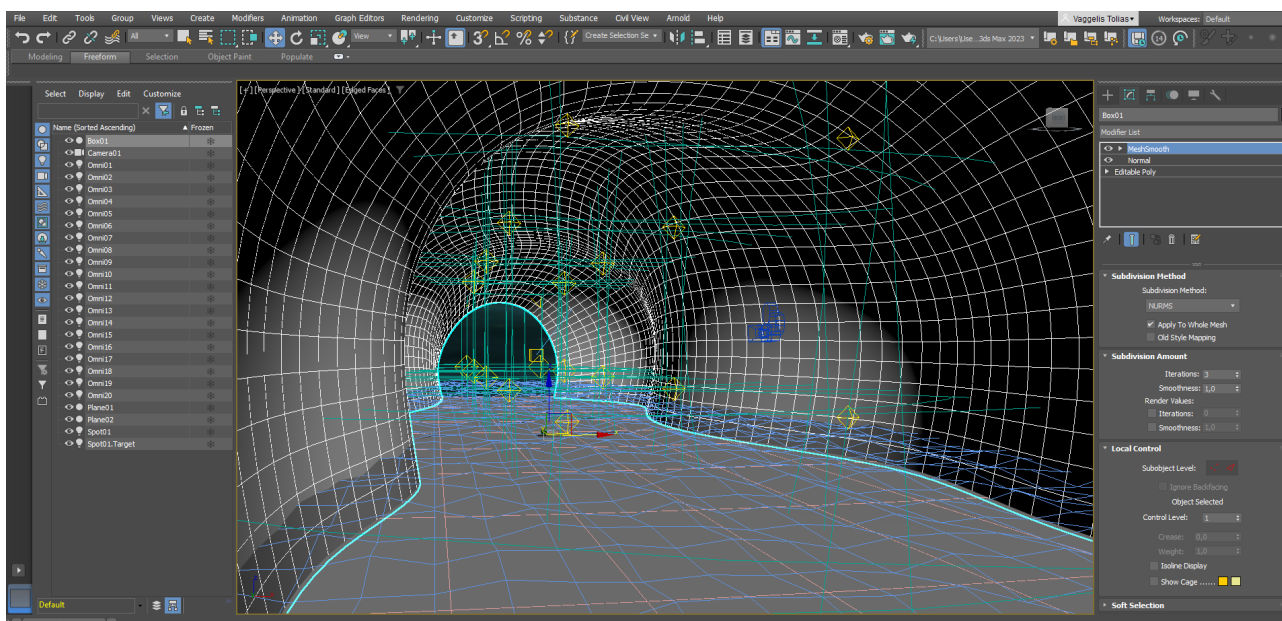
⁶³ Ο Εσωτερισμός είναι το σύστημα εκείνο που επικεντρώνεται στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου. Από τον άνθρωπο προς τον άνθρωπο, ή από τον άνθρωπο προς τον Θεό. (<https://esoterism.gr>)

Στον αποκρυφισμό και στην κοσμογονία, το νερό διατηρεί την αρχαία ερμηνεία του και συμβολίζει την αναγεννητική ουσία, δημιουργίας όλων των μορφών ζωής.

Στον Ευαγγελισμό, το νερό εκφράζει την ανθρώπινη αλήθεια. Πιο συγκεκριμένα, αφορά την εσωτερική αλήθεια που σχετίζεται με την πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου, την κατανόηση και την ουσιαστική εξέλιξη. Για τους Ευαγγελιστές ο άνθρωπος είναι μια ατελής δημιουργία, και δεχόμενος την ανάπτυξη μπορεί να αγγίξει ένα υψηλότερο επίπεδο. Το νερό λαμβάνει τον ρόλο να ξεδιψάσει σωματικά τον άνθρωπο, με την κυριολεκτική έννοια. Με αυτόν τον τρόπο θα βρει την πνευματική δύναμη να ανταπεξέλθει στην ζωή του.

Όσον αφορά τα όνειρα, το στοιχείο του νερού ανήκει στο δεύτερο κέντρο του επιπέδου «της αρσενικής και θηλυκής ισορροπίας» και αναφέρεται στο συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο συμβολίζοντας τα εξής: Το πνεύμα, μια νέα αρχή, το ασυνείδητο και τις πνευματικές συγκρούσεις της ζωής. Επιπλέον, αρκετές φορές μπορεί να συμβολίζει την αφιέρωση σε κάποια πνευματική ζωή ή σε απαραίτητα καθήκοντα, ανάλογα με τις μεταφυσικές ανάγκες και αναζητήσεις του ονειρευόμενου. Τέλος, αναφορές για την ερμηνευτική σημασία του, περιγράφουν μεταφορικά το νερό ως μέσο καθαρισμού του εαυτού από τις ατέλειες του χαρακτήρα, χωρίς να απορρίπτεται ολοκληρωτικά η σημασία του κυριολεκτικού καθαρισμού του ανθρώπινου σώματος. Ακόμα, συνδέεται με μεγάλη συχνότητα σε έννοιες όπως η *αναζωογόνηση* και η *αναδημιουργία* μετά από μια προσωπική ήττα και με τη διάθεση ζωής.⁶⁴

64 Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Νερό, 321 – 322



Εικόνα 8: Screenshot : 3Ds Max, Σκηνή Intro, Σπηλιά

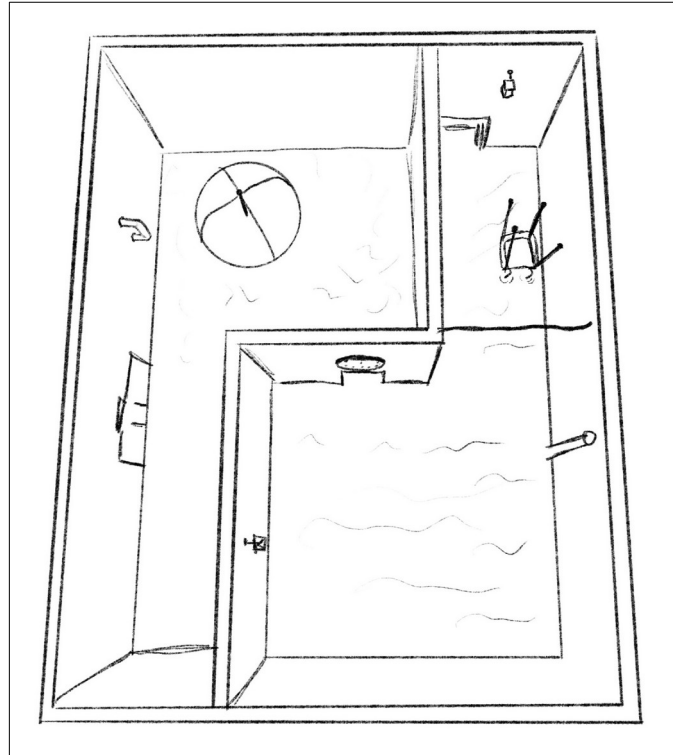
Τεχνικά, η δημιουργία της σπηλιάς έγινε με την χρήση απλών σχημάτων, planes και φωτισμού. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε ένα απλό box, το οποίο μετατράπηκε σε Editable Poly, τροποποιήθηκε και στην συνέχεια εφαρμόστηκε πάνω σε αυτό το Modifier Normals. Με την προσθήκη του NURMS Mesh Smooth υλοποιήθηκε η ομοιόμορφη και πιο απαλή υφή του. Για το νερό, χρησιμοποιήθηκε ένα plane με το Ripple Modifier και το ανάλογο material που του έδωσε την υγρή παρουσίαν του. Οι υφές του βράχου και οι σκιάσεις επιτεύχθηκαν με την χρήση πολλών Standard φωτισμών τύπου Omni και Target Spot. Το render έγινε με το Scanline Renderer και με την χρήση μιας Free κάμερας, η οποία διέσχισε κατά μήκος την σπηλιά και σταμάταγε μόλις έφτανε στο άκρο.



Εικόνα 9: Pavor Nocturnus

Το πλάνο υπέστη μετέπειτα επεξεργασία στο Adobe After Effects με σκοπό να προστεθεί ο τίτλος αρχής. Οι τίτλοι φαίνεται να έρχονται πιο κοντά μας όσο η κάμερα πλησιάζει προς την έξοδο, ενώ σε μερικά καρέ γίνεται ευδιάκριτη η ψευδαίσθηση πως η σπηλιά καλύπτει τα γράμματα του τίτλου. Η τεχνοτροπία πίσω από αυτό βασίζεται στην χρήση μιας μάσκας σχεδιασμένης με το Pen Tool, η οποία οριοθετεί τις άκρες του σπηλαίου, κάνοντας τις απροσπέλαστες σε γραφικά στοιχεία και επομένως κρύβοντας τα γράμματα.

2.3.2 Δωμάτιο 1



Εικόνα 10: Σχέδιο Δωματίου 1

Σχεδιάζοντας το πρώτο δωμάτιο που θα εμφανιζόταν κατά σειρά στο έργο μου, είχα στο μυαλό μου ένα εγκαταλελειμμένο μέρος, το οποίο θα θύμιζε μια παλιά αποθήκη. Ωστόσο, διαβάζοντας στην *Ερμηνεία των Ονείρων*⁶⁵ πως το μεγαλύτερο μέρος αυτών προέρχεται από την παιδική μας ηλικία, θεώρησα πως αυτό το γεγονός θα έπρεπε να πρωταγωνιστεί σε αυτό το πρώτο ονειρικό στάδιο. Σε γενικότερο πλαίσιο, μπορούμε να εκφράσουμε πως η θεματική αυτού του δωματίου αφορά κατά κύριο λόγο την παιδική ηλικία του ανθρώπου, από την οποία πολύ συχνά πηγάζουν τα τραύματα που φέρει σε ολόκληρη την ζωή του και τον συνοδεύουν συχνά στα όνειρα και τους εφιάλτες του.

Πρόκειται για ένα κλειστοφοβικό, απροσπέλαστο δωμάτιο, του οποίου οι πόρτες είναι βαριές και μεταλλικές ενώ φαντάζουν επίσης να είναι ερμητικά κλειστές. Οι δύο τρόποι διαφυγής από τον χώρο του δωματίου κατέχουν διαφορετικές ερμηνείες.

65 Sigmund Freud

Είσοδος



Εικόνα 11: Σιδερένια Είσοδος, Δωμάτιο 1

Η είσοδος στο χώρο του πρώτου δωματίου πρόκειται για ένα μικροσκοπικό σιδερένιο πορτάκι, το οποίο σε σύγκριση με την καρέκλα, η οποία βρίσκεται αρκετά κοντά του, μαρτυράει το γεγονός πως δεν προορίζεται για έναν ενήλικα άνθρωπο, αλλά για ένα μικρό σε ηλικία παιδί. Παρατηρώντας την, καταλαβαίνουμε πως είναι αρκετά σκουριασμένη και παρατημένη αφού έχει να χρησιμοποιηθεί για χρόνια, όπως ακριβώς και το υπόλοιπο δωμάτιο.

Καρέκλα



Εικόνα 12: Καρέκλα, Δωμάτιο 1

Η καρέκλα βρίσκεται λίγο πιο μπροστά από την είσοδο και είναι βυθισμένη μέσα στο νερό που λιμνάζει στο εσωτερικό του παλιού δωματίου. Παρατηρώντας την, αντιλαμβανόμαστε πως είναι μια σχολική καρέκλα. Είναι πλέον μαύρη, φθαρμένη και πεταμένη μέσα στο δωμάτιο των παιδικών αναμνήσεων, όπως ακριβώς και η περίοδος των σχολικών χρόνων ενός ενήλικα ανθρώπου. Βρίσκεται παρατημένη βαθιά μέσα στο χάος των εκατοντάδων χιλιάδων αναμνήσεων, που έχει αποκτήσει κατά την διάρκεια της ζωής του.



Εικόνα 13: Ρολόι, Δωμάτιο 1

Ένα ακόμη σύμβολο που εμφανίζεται μέσα στον χώρο και φέρνει στο προσκήνιο το ζήτημα του χρόνου είναι το ρολόι. Μπορούμε να πούμε πως αποτελεί το πιο κεντρικό σημείο του δωματίου και μας δίνει τα περισσότερα στοιχεία για την ερμηνευτική του σημασία. Ωστόσο, όπως θα παρατηρήσουμε, ο ονειρευόμενος δεν θα ρίξει ούτε λίγο το βλέμμα του πάνω σε αυτό.

Αρχικά, όπως και στα περισσότερα όνειρα που περιέχουν οποιοδήποτε είδος ρολογιού, υπάρχει μια παράδοξη σειρά των αριθμών και λανθασμένη φορά των δεικτών. Παρ'όλα αυτά, δεν είναι αρκετά παράδοξη ώστε να τραβήξει το βλέμμα του ονειρευόμενου, καθώς με την πρώτη ματιά φαίνεται οι αριθμοί να βρίσκονται στη σωστή τους θέση. Εφόσον τα ρολόγια έχουν άμεση σχέση με την καθημερινότητα του ατόμου, είναι πιο απίθανο να προσελκύσει την προσοχή του ονειρευόμενου. Ένα ρολόι διαθέτει πολλές χρήσεις στην άγρυπνη ζωή, όπως το να μας βοηθάει να κρατάμε ένα πρόγραμμα και να θυμόμαστε τα ραντεβού και τις υποχρεώσεις μας. Αυτό το γεγονός αποτρέπει την εμφάνιση αυτού του συμβόλου σε μεγάλη συχνότητα στα όνειρα μας. Σύμφωνα με στατιστική έρευνα⁶⁶ του Michael Schredl πάνω σε έναν υγιή άνδρα, η οποία ξεκίνησε στο 22ο έτος της ηλικίας του (1984) έως το 54ο (2016) καταγράφοντας κάθε όνειρο του στο διάστημα αυτό,

66 Michael Schredl: Clocks in Dreams: Analysis of a Long Dream Series

αποδείχθηκε πως τα ρολόγια ήταν ένα σύμβολο που δεν είχε συχνή εμφάνιση (0,74% όλων των ονείρων). Τις περισσότερες φορές τα ρολόγια τα οποία έβλεπε δεν ανήκαν στον ίδιο, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις παρουσίαζαν παράδοξη εμφάνιση, αν και ποτέ δεν ήταν αρκετά αλλόκοτη ώστε να αποτελέσει το κεντρικό σημείο του ονείρου του.

Επιστρέφοντας στο *Pavor Nocturnus*, το ρολόι υιοθετεί τον ορισμό του χρόνου και της ανθρώπινης ανάγκης να τον ελέγξει πριν σταματήσει για τον ίδιο, εκφράζοντας έτσι ένα φόβο προς τον θάνατο.⁶⁷ Μια σύγχρονη εκδοχή ενός λεξικού συμβολισμού των ονείρων μπορεί να θεωρηθεί ο παρακάτω ορισμός για την ερμηνεία των ρολογιών, ο οποίος θα μας κατατοπίσει ακριβέστερα σχετικά με τον λόγο ύπαρξής του στο δωμάτιο αυτό:

«Ρολόι. Προθεσμίες, ο χρόνος τελειώνει, οξεία επίγνωση του χρόνου που περνά. Τα όνειρα ρολογιού συμβαίνουν συχνά όταν κάποιος αντιμετωπίζει σοβαρή και απειλητική για τη ζωή ασθένεια ή είναι κοντά σε κάποιον που βρίσκεται σε μια τέτοια κατάσταση. Ένα ρολόι που σταματάει ή σπάει μπορεί να αντιπροσωπεύει τον φόβο του θανάτου. Τα ρολόγια που βγήκαν εκτός ελέγχου συμβολίζουν άλυτους φόβους και αγωνίες. Άλλη σημασία: Το βιολογικό ρολόι μιας γυναίκας, δηλαδή ο χρόνος που της απομένει για να συλλάβει και να τεκνοποιήσει».⁶⁸

Πιο συνοπτικά, σε γενικότερα πλαίσια το ρολόι του έργου συμβολίζει το τέλος του χρόνου, τον επικείμενο θάνατο και τον φόβο αυτού, αλλά και την εσωτερική ανάγκη της ανθρώπινης φύσης να ελέγξει τον χρόνο που απομένει.

67 Έλενα Σιούτη, *Όνειρα, Καθημερινά Σύμβολα*, 232.

68 Michael Schredl: *Clocks in Dreams: Analysis of a Long Dream Series*, pp. 612

Μύλος



Εικόνα 14: Μύλος, Δωμάτιο 1

Ένα ακόμη σύμβολο της παιδικότητας που έχει φθαρεί και ξεθωριάσει, είναι ο μύλος μιας παιδικής χαράς. Σκόπιμα, η μορφή του θυμίζει πολύ έντονα μια αράχνη με τα λεπτά πόδια της να απλώνονται κατά μήκος του δωματίου.

Τα έντομα στα όνειρα ερμηνεύονται ως συναισθηματικές ενοχλήσεις. Συμβολίζουν επί το πλείστον αρνητική δραστηριότητα, η οποία δυσχεραίνει την πνευματική ανάπτυξη και καταστρέφει την ψυχοσωματική υγεία.⁶⁹

Στην συγκεκριμένη περίπτωση, ο μύλος που μοιάζει με αράχνη επιτυγχάνει, χωρίς να ξεφεύγει από την θεματική της παιδικής ηλικίας, να συμβολίσει την εσωτερική πλεκτάνη και αυταπάτη που διακατέχουν τον πρωταγωνιστή⁷⁰. Έχει τοποθετηθεί στο ίδιο μέρος του χώρου, με το ασανσέρ (Εξοδος) που βρίσκεται πιο μπροστά, με σκοπό να τον αποπροσανατολίζει και να τον κάνει να πιστεύει πως αυτός είναι ένας τρόπος διαφυγής.

⁶⁹ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Έντομα, 164.

⁷⁰ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Έντομα, Η αράχνη και το δίχτυ της, 165.

Ασανσέρ (Εξοδος)

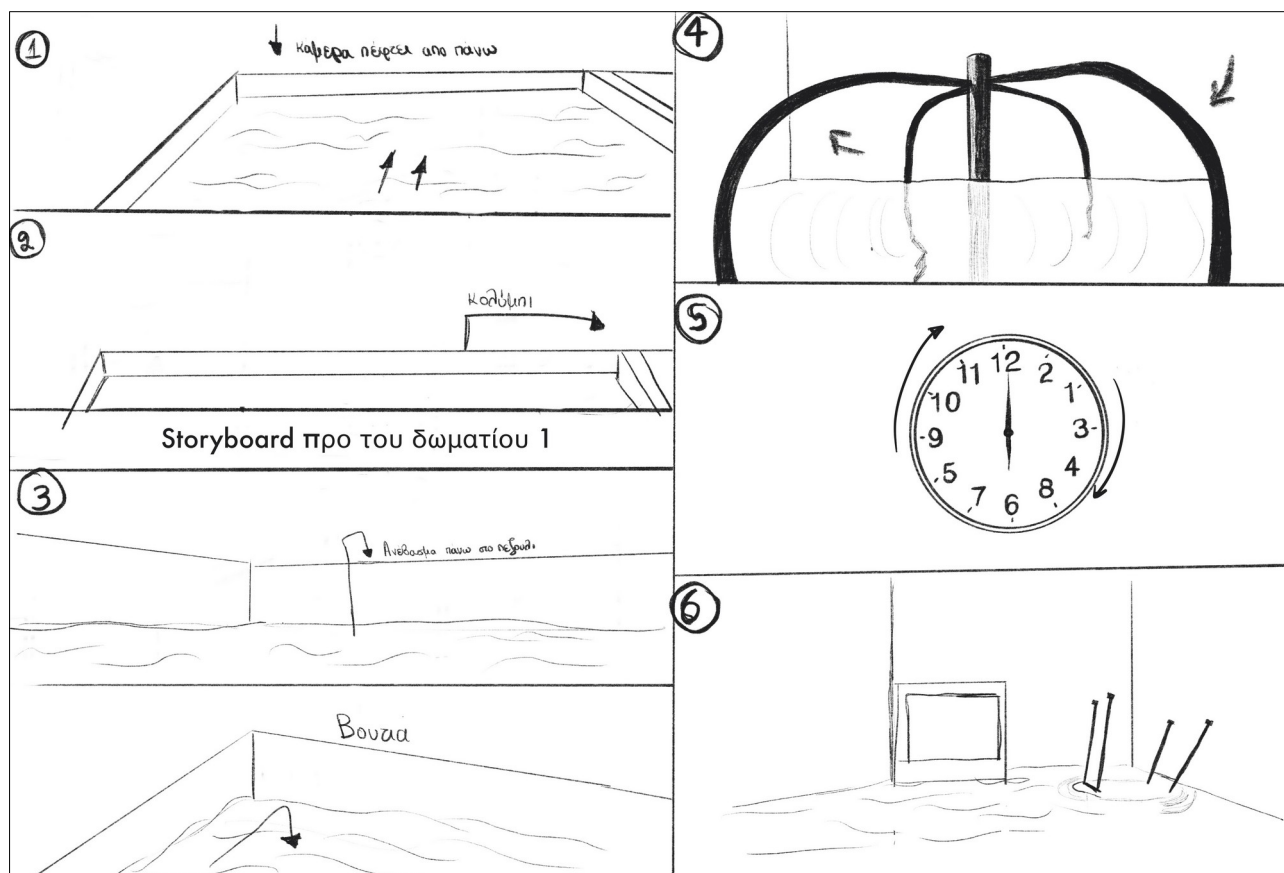


Εικόνα 15: Ασανσέρ, Δωμάτιο 1

Στο βάθος το δωματίου, στο πιο σκοτεινό μέρος του καταφέρνουμε να διακρίνουμε έναν ανελκυστήρα με μια ανάποδη φωτεινή επιγραφή στο πάνω μέρος του, η οποία αναγράφει *Έξοδος* με ένα βέλος να στοχεύει προς τα κάτω.

Συνδυαστικά με τον *Μύλο* που βρίσκεται ακριβώς από δίπλα, αποτελεί την συνέχεια της πλεκτάνης που μέλλει να οδηγήσει τον ονειρευόμενο στο επόμενο στάδιο του ονείρου και όχι στην έξοδο από αυτό.

Storyboard (Εισαγωγή δωματίου 1)



Εικόνα 16: Storyboard, Εισαγωγή Δωματίο 1

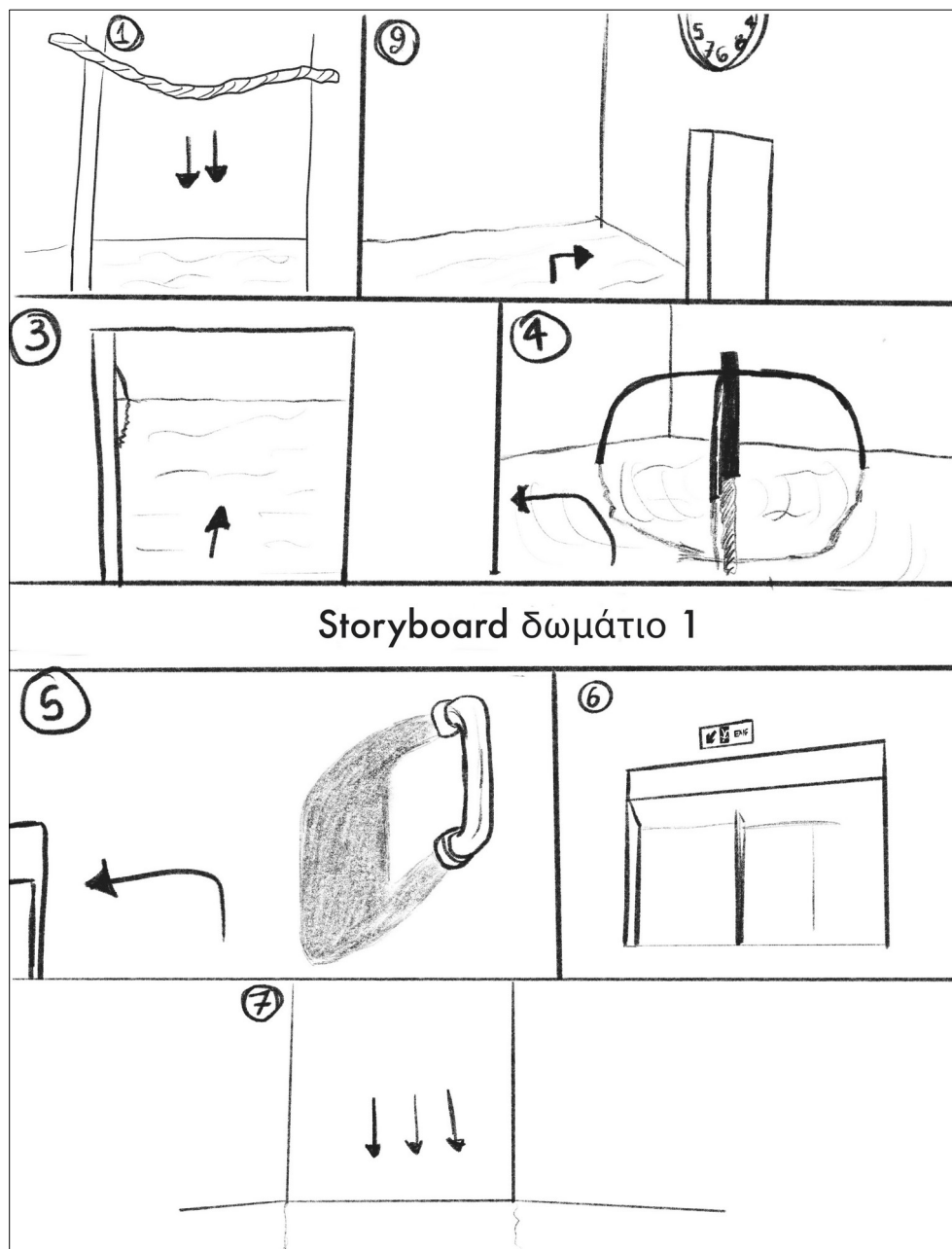
Η κάμερα – θεατής εισχωρεί στον χώρο πέφτοντας από το πάνω μέρος του δωματίου, δημιουργώντας την ψευδαίσθηση πως ο καταρράκτης της εισαγωγής οδήγησε τον ονειρευόμενο κατευθείαν μέσα σε αυτήν την μεγάλη πισίνα. Πάνω από αυτήν κυριαρχεί το αχανές διάστημα, στο οποίο εκείνος εστιάζει το βλέμμα του αδυνατώντας να κατανοήσει το χώρο που βρίσκεται. Αποφασίζει να προχωρήσει περαιτέρω, με σκοπό να ανακαλύψει το πού θα οδηγηθεί. Καθώς κολυμπάει όμως, διαισθάνεται παρεμβολές και ο ονειρικός κόσμος του ταραζεται. Αυτή η παρεμβολή οφείλεται στο γεγονός πως σε αυτό το σημείο ο ονειρευόμενος βρίσκεται στο στάδιο 3 και 4 του Ύπνου Βραδέων Κυμάτων. Ο καρδιακός του ρυθμός έχει πέσει, η αναπνοή του επιβραδύνεται και η θερμοκρασία του σώματός του μειώνεται. Σε αυτό το σημείο η αφύπνιση του κοιμώμενου είναι πολύ δύσκολη, αφού πρόκειται για το βαθύτερο στάδιο του ύπνου. Σε περίπτωση που η αφύπνιση επιτευχθεί, τότε ο αφυπνιζόμενος αναφέρει μόνο νοητική δραστηριότητα που

μοιάζει περισσότερο με κατακερματισμένες σκέψεις και ακαθόριστες εικόνες, σε αντίθεση με την ζωντανή και έντονη ονειρική δραστηριότητα που συμβαίνει στον ύπνο REM.⁷¹

Εξαιτίας αυτού, η ονειρική εμπειρία του πρωταγωνιστή στην πισίνα πρόκειται για μια θολή προφητική εικόνα αυτών που έπεται να συμβούν αργότερα με την είσοδό του στον Παράδοξο Ύπνο REM.

71 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και όνειρα, σελ. 49.

Storyboard δωμάτιο 1



Εικόνα 17: Storyboard, Δωμάτιο 1

Η κάμερα για άλλη μια φορά προσγειώνεται από ψηλά, έπειτα από την βουτιά του ονειρευόμενου στα νερά της πισίνας, στο τέλος της εισαγωγής του δωματίου 1. Η φάση του παράδοξου ύπνου REM έχει μόλις ξεκινήσει.

Ο όρος REM (Rapid Eye Movement – Ύπνος ταχείας οφθαλμικής κίνησης) πήρε το όνομά του από τον Γάλλο ερευνητή *Michel Jouvet* και περιγράφει τον ύπνο που επέρχεται μετά από όλα

τα στάδια του ύπνου βραδέων κυμάτων. Κατά τον ύπνο REM καταγράφεται έντονη εγκεφαλική δραστηριότητα – ανάλογη με το στάδιο 1 στο οποίο μόλις έχουμε αποκοιμηθεί – και συνήθως ονειρευόμαστε. Παραδόξως, ο ύπνος REM έχει περισσότερες ομοιότητες με με το στάδιο της εγρήγορσης από ότι με τα άλλα στάδια του ύπνου.⁷²

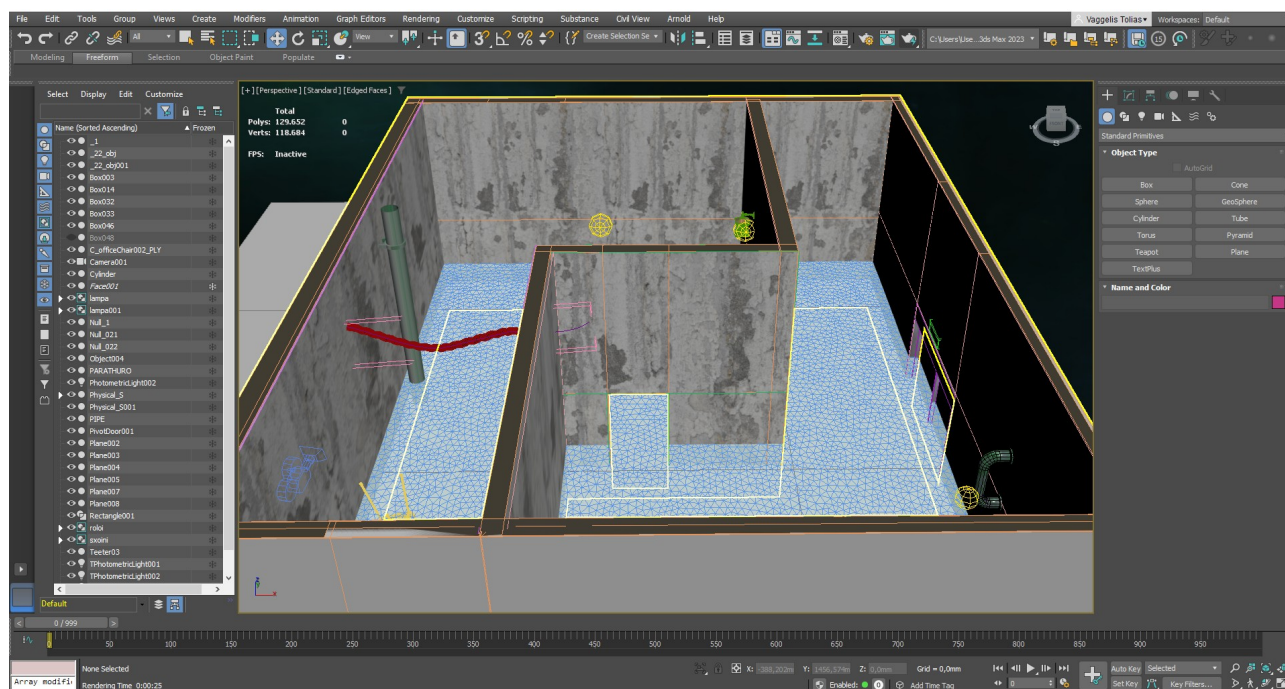
Ο πρωταγωνιστής και μαζί του η κάμερα θα περιηγηθεί με περιέργεια στο δωμάτιο και θα προσπαθήσει να δραπετεύσει από αυτό, μέχρι να συνειδητοποιήσει πως στην πραγματικότητα βρίσκεται εκεί παγιδευμένος. Μέσα στο εγκαταλελειμμένο δωμάτιο επικρατεί ησυχία και οι μοναδικοί ήχοι που σπάνε την σιωπή είναι αυτοί του νερού και του ρολογιού που χτυπάει στα αυτιά του ονειρευόμενου. Στην πραγματικότητα το ρολόι έχει σταματήσει να χτυπάει από την στιγμή που ο πρωταγωνιστής εισήλθε στο δωμάτιο, αλλά αυτό δεν γίνεται αντιληπτό από τον ίδιο. Σέρνοντας τον εαυτό του μέσα στο νερό, θα περάσει κάτω από το πορτάκι που θα τον οδηγήσει στον δεύτερο χώρο του δωματίου, αυτόν με τον παιδικό μύλο. Ο μύλος είναι παλιός και σκουριασμένος και δημιουργεί έναν πνιχτό συρτό μεταλλικό θόρυβο. Αδυνατώντας να βρει την έξοδο, προσπαθεί να κατανοήσει πώς θα μπορούσε να βγει από εκεί, κάτι που είναι μάταιο. Με έναν παράδοξο και διεστραμμένο τρόπο, πιστεύει πως για να φύγει από εκεί πρέπει να πεθάνει, συνεπώς να πνιγεί.

Ο πνιγμός αποτελεί ένα συχνό επαναλαμβανόμενο όνειρο όπως μπορούμε να συμπεράνουμε μέσω του ερωτηματολογίου.⁷³ Ένας άνθρωπος που βυθίζεται σε νερό νιώθοντας αγωνία, ταραχή και αίσθημα πνιγμού, συμβολίζει συναισθήματα φόβου και ανασφάλειας. Φαίνεται πως τα ανεξέλεγκτα συναισθήματα κοντεύουν να πνίξουν το άτομο, καθώς του υπενθυμίζουν τον εγκλωβισμό του σε μια συναισθηματική σχέση. Ταιριάζοντας αυτή την ερμηνεία με τον πρωταγωνιστή μας, η σχέση αυτή προσανατολίζεται στον νεότερο εαυτό· αυτόν που δεν έχει ακόμα λιμνάσει πνευματικά όπως τα νερά του δωματίου. Αναλύοντας τα λιμνάζοντα νερά, βλέπουμε πως συμβολίζουν την στασιμότητα, την αδράνεια και την έλλειψη πνευματικής δραστηριότητας.⁷⁴ Σκοπός της παρομοίωσης αυτής είναι η απόδειξη πως η πνευματική μας ανάπτυξη συχνά, σε ένα μετέπειτα στάδιο της ζωής μας, βαλτώνει λόγω των υποχρεώσεων και της ρουτίνας, αφήνοντας την καλλιέργεια του πνεύματος να σαπίσει μέσα σε ένα παλιό εγκαταλελειμμένο δωμάτιο, στο οποίο πλέον δεν υπάρχει τίποτα παρά μόνο σκουριασμένες αναμνήσεις ενός ανθρώπου που κάποτε συνηθίζαμε να είμαστε.

72 Θανάσης Ντινόπουλος, 'Υπνος και όνειρα, σελ. 49.

73 Ποια από αυτά τα επαναλαμβανόμενα όνειρα έχετε δει; Ερωτηματολόγιο, σελ.39

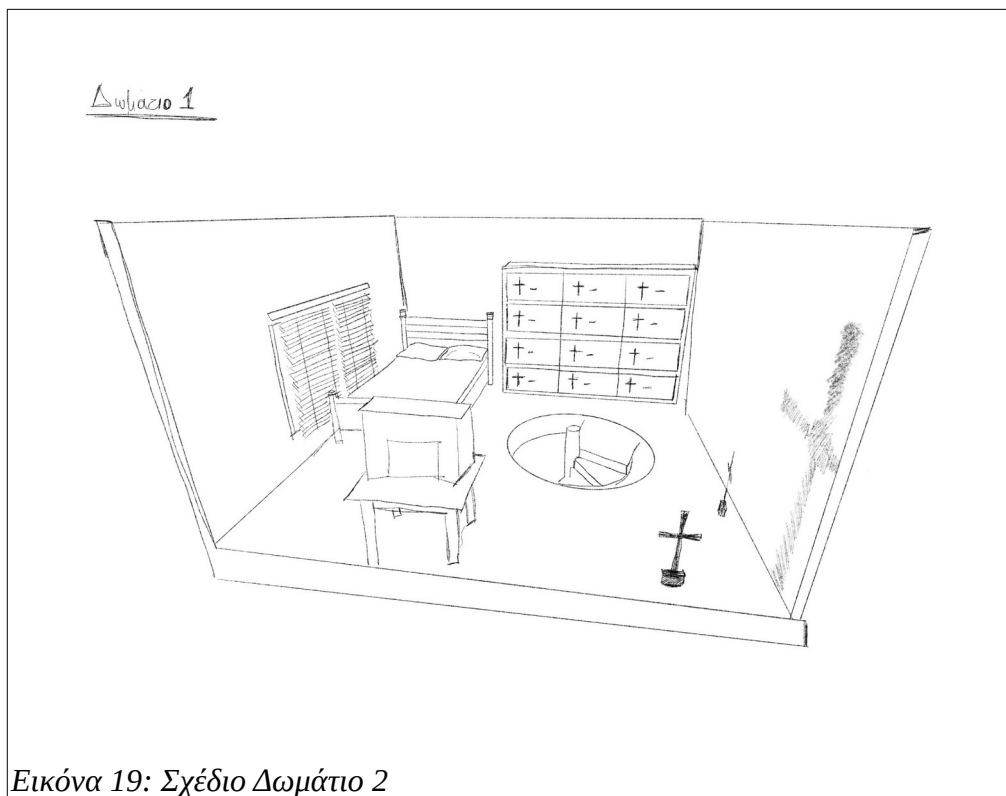
74 Θανάσης Ντινόπουλος, 'Υπνος και όνειρα, σελ. 326.



Εικόνα 18: Screenshot, 3Ds Max δωμάτιο 1

Όσον αφορά το τεχνικό μέρος του δωματίου, πρόκειται για ένα χώρο συντελούμενο από δύο μέρη, ενώ διαχωρίζεται από μια μικροσκοπική ανοιχτή καμάρα. Για το λιμνάζον νερό χρησιμοποιήθηκε Plane με εφαρμογή Noise και Garment Maker, ενώ επίσης εφαρμόστηκε Physical Material υλικό και Ripple Modifier για την επίτευξη της κίνησης στα σημεία που το νερό ερχόταν σε επαφή με αντικείμενα σε κίνηση, όπως ο μύλος και η καρέκλα. Η σκηνή διαθέτει 4 Free Lights ρυθμισμένα να παράγουν χαμηλό θερμό φωτισμό, με σκοπό την παρομοίωση με λάμπα νάλου. Τέλος, υπήρξε μια μοναδική Free Camera η οποία λειτούργησε σε first person view, κάνοντάς μας να βλέπουμε αυτό που βλέπει ο πρωταγωνιστής, με αποτέλεσμα να μπαίνουμε εμείς οι ίδιοι (οι θεατές) στην θέση του πρωταγωνιστή.

2.3.3 Δωμάτιο 2



Εικόνα 19: Σχέδιο Δωμάτιο 2

Για την δημιουργία του δεύτερου κατά σειρά χώρου που θα μεταφερόταν ο ονειρευόμενος, επέλεξα να περιπλέξω λίγο τα πράγματα στην προσπάθεια να δημιουργήσω ένα πιο ακατανόητο όνειρο τόσο για τον ονειρευόμενο, όσο και για τον θεατή. Βέβαια κατά τον Freud, κανένα όνειρο πνευματικά υγιούς ανθρώπου δεν μπορεί να θεωρηθεί παράλογο. Υποστηρίζει πως για να εκφραστούν οι πραγματικές ονειρικές ιδέες κατά την ονειρική εργασία, χρειάζεται να αφεθούν στην λήψη της μορφής που τους αναλογεί χωρίς να υποστούν κριτική, ειρωνία και χλευασμό. Συγκεκριμένα αναφέρει στην *Ερμηνεία των Ονείρων* πως: «Ότι στα όνειρα δίνει την εντύπωση λειτουργίας της κριτικής ικανότητας δεν πρέπει να θεωρείται νοητική επίδοση της εργασίας του ονείρου, αλλά είναι μέρος του υλικού των ονειρικών ιδεών και από εκεί έρχεται ως έτοιμο μόρφωμα στο έκδηλο περιεχόμενο του ονείρου».⁷⁵

Πρόκειται για έναν χώρο που σκόπιμα θυμίζει ένα παλιό δωμάτιο νοσοκομείου. Αποτελείται από ένα παλιό κρεβάτι, του οποίου τα σεντόνια φαίνεται πως είναι λερωμένα με αίμα, μια παλιά τηλεόραση, ένα μικρό οστεοφυλάκιο, μια σκάλα με άγνωστη κατάληξη και τρεις σταυρούς, από τους οποίους φαίνονται οι δύο. Μπορούμε να δούμε μονάχα την σκιά του τρίτου να διαγράφεται

⁷⁵ Σίγκμουντ Φροΐντ, Η ερμηνεία των ονείρων, Παράλογα Όνειρα – Οι διανοητικές λειτουργίες του ονείρου, σελ.388

στον τοίχο. Αυτό το δωμάτιο είναι προορισμένο να θίξει ένα επίσης πολύ σημαντικό πανανθρώπινο ζήτημα, τον θάνατο και τον φόβο αυτού.

Ο θάνατος

“Κατά βάθος κανείς δεν πιστεύει στον δικό του θάνατο. Στο ασυνείδητό του ο καθένας είναι πεπεισμένος για την αθανασία του.”

~ S.Freud⁷⁶

Το ζήτημα του θανάτου είναι αμφιλεγόμενο για ολόκληρη την ανθρωπότητα, από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα. Τι σημαίνει θάνατος για έναν σύγχρονο άνθρωπο; Πρόκειται για ένα αναπόφευκτο κακό ή ένα βαθυστόχαστο θέμα; Ανά τον κόσμο, έχουν διατυπωθεί πολλές ερμηνείες σχετικά με τον θάνατο, που ποικίλλουν ανάλογα με τις θρησκευτικές, πολιτισμικές και κοσμοθεωρητικές αντιλήψεις της κάθε εποχής.

Λόγω της επιστημονικής έρευνας, η οποία έχει κατατάξει τον θάνατο στην κατηγορία των ανεξήγητων φαινομένων, ο άνθρωπος έχει παρουσιάσει πολλά ερωτηματικά απέναντι σε αυτόν. Υπάρχουν μερίδες ανθρώπων που πιστεύουν πως ο θάνατος είναι μια μετάβαση σε μια νέα ζωή, σε έναν άλλο εξίσου σημαντικό και πραγματικό κόσμο. Μέσα από την ανάγκη του ανθρώπου να ελέγξει το άγνωστο, κρατιέται από την ιδέα πως η ζωή είναι ένας αέναος κύκλος που διαρκώς αλληλοσυμπληρώνεται με την ζωή και τον θάνατο. Η ελπιδοφόρα σκέψη της μετεμψύχωσης, δηλαδή της ύπαρξης μιας ψυχής που εξακολουθεί να υπάρχει μετά θάνατον, βοηθάει χιλιάδες ανθρώπους να ελευθερωθούν από τον φόβο του θανάτου.

Το να πιστεύει κάποιος ότι μπορεί να αποφύγει τον θάνατο αποτελεί μια ουτοπία. Για την πλειονότητα των ανθρώπων ο θάνατος είναι ένα αναπόφευκτο κακό, για το οποίο, προς το τέλος της ζωής τους, προσπαθούν με εκκλήσεις προς το Θεό ή την μοίρα και την φύση, να εξασφαλίσουν την καλύτερη και πιο αξιοπρεπή έκβαση.⁷⁷

76 Thoughts for the times on war and death, Sigmund Freud, II Our attitude towards death, pp. 289

77 Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Ο θάνατος στα όνειρα, σελ. 300-301

Το κρεβάτι



Εικόνα 20: Το κρεβάτι, Δωμάτιο 2

Ένα στοιχείο στο χώρο του δεύτερου δωματίου που μας δίνει αρκετή πληροφορία σχετικά με την ερμηνεία αυτού του χώρου, είναι το κρεβάτι με τα ματωμένα σεντόνια. Είναι ένα παλιό, ξύλινο κρεβάτι, του οποίου ο σκελετός φαίνεται φθαρμένος και κατεστραμμένος. Τα ματωμένα και βρόμικα σεντόνια εκφράζουν τόσο την αγωνία του ονειρευόμενου, όσο και τον τρόμο που τον κατακλύζει για έναν βίαιο και επίπονο θάνατο.

Η τηλεόραση

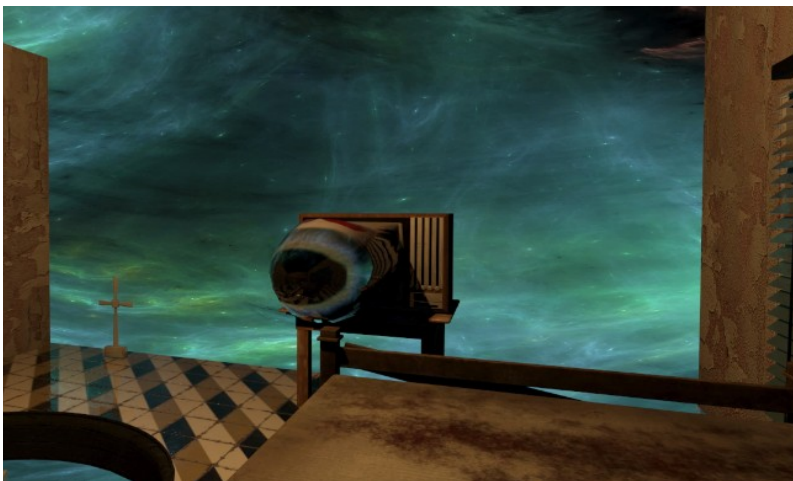
Για την δημιουργία της τηλεόρασης δέχτηκα επιρροή από το έργο του Jim Shaw, Dream Object



Εικόνα 21: Dream Object (Eyeball TV Model), 2006, Jim Shaw

(Eyeball TV Model), ο οποίος ισχυρίζεται πως αποτυπώνει στα έργα του εικόνες και στοιχεία από τα προσωπικά του όνειρα.⁷⁸

Επέλεξα την αναδημιουργία αυτού του έργου μέσα σε αυτό το δωμάτιο με σκοπό να τονίσω την σημαντικότητα του αμφιβληστροειδή χιτώνα και του οφθαλμού (ο οποίος θα παρατηρηθεί και στο επόμενο δωμάτιο ως αναπόσπαστο στοιχείο). Ο οφθαλμός και το νευρικό σύστημα αποτελούν το μέσο αντίληψης της εικόνας στην καθημερινή ζωή. Χάρη στον οφθαλμό, οι εικόνες στέλνονται στο κατάλληλο σημείο του εγκεφάλου, ώστε να σχηματιστούν οι ονειρικές ιδέες και εμπειρίες.



Εικόνα 22: Τηλεόραση Οφθαλμός, Δωμάτιο 2

Σταυροί



Εικόνα 23: 3 σταυροί, Δωμάτιο 2

Η κάθετη γραμμή ενός σταυρού συμβολίζει την σύνδεση του ανθρώπου με τον ουρανό, ενώ η οριζόντια με την γη και την γήινη ενσάρκωση του που είναι εναρμονισμένη με την φύση. Τοποθετώντας τους ανθρώπους πάνω στο σύμβολο του σταυρού, η σημασία διαχωρίζεται σε δύο επιμέρους κατηγορίες: αυτή του θανάτου (κατακόρυφη γραμμή) και αυτή της ζωής με τις αναπόφευκτες

⁷⁸ Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και όνειρα, σελ. 45.

δοκιμασίες της (οριζόντια γραμμή). Ωστόσο, καθώς ο άνθρωπος είναι παγιδευμένος να αντικρίζει την ζωή μέσα από την οπτική της πραγματικότητας, αντιλαμβάνεται τα πράγματα αποκλειστικά μέσα από αντιθέσεις, ανταγωνισμούς και αντιπαραθέσεις. Το σημείο τομής ή αναφοράς είναι το κέντρο των δύο στοιχείων του σταυρού.

Με λίγα λόγια, το στοιχείο του σταυρού στο *Pavor Nocturnus*, ενώνει την έννοια του θανάτου με αυτή της ζωής, μέσα από την παρουσία τριών σταυρών στο χώρο. Οι τρεις σταυροί αποτυπώνουν τα τρία επίπεδα του ατόμου: *σωματικό, νοητικό και πνευματικό*.⁷⁹

Σκάλα



Εικόνα 24: Σκάλα, Δωμάτιο 2

Η εμφάνιση μιας σκάλας στον ονειρικό κόσμο είναι κοινό φαινόμενο, το οποίο αποδείχτηκε και μέσω της έρευνας του ερωτηματολογίου⁸⁰. Πολύ συχνά κάποιος ονειρεύεται πως κατεβαίνει ή ανεβαίνει μια σκάλα που φαντάζει να μην έχει τέλος. Η σκάλα στην ονειρική ερμηνεία

⁷⁹ Έλενα Σιούτη, *Όνειρα, Η φιλοσοφία της συμβολικής του σταυρού*, σελ. 275

⁸⁰ 2.2.9 Ποια από αυτά τα επαναλαμβανόμενα όνειρα έχετε δει; σελ 39.

σηματοδοτεί την πορεία ή την εξέλιξη μιας κατάστασης. Στο *Pavor Nocturnus*, διαθέτει αρνητική χροιά, συμβολίζοντας την καθυστέρηση και την οπισθοδρόμηση⁸¹.

Το οστεοφυλάκιο

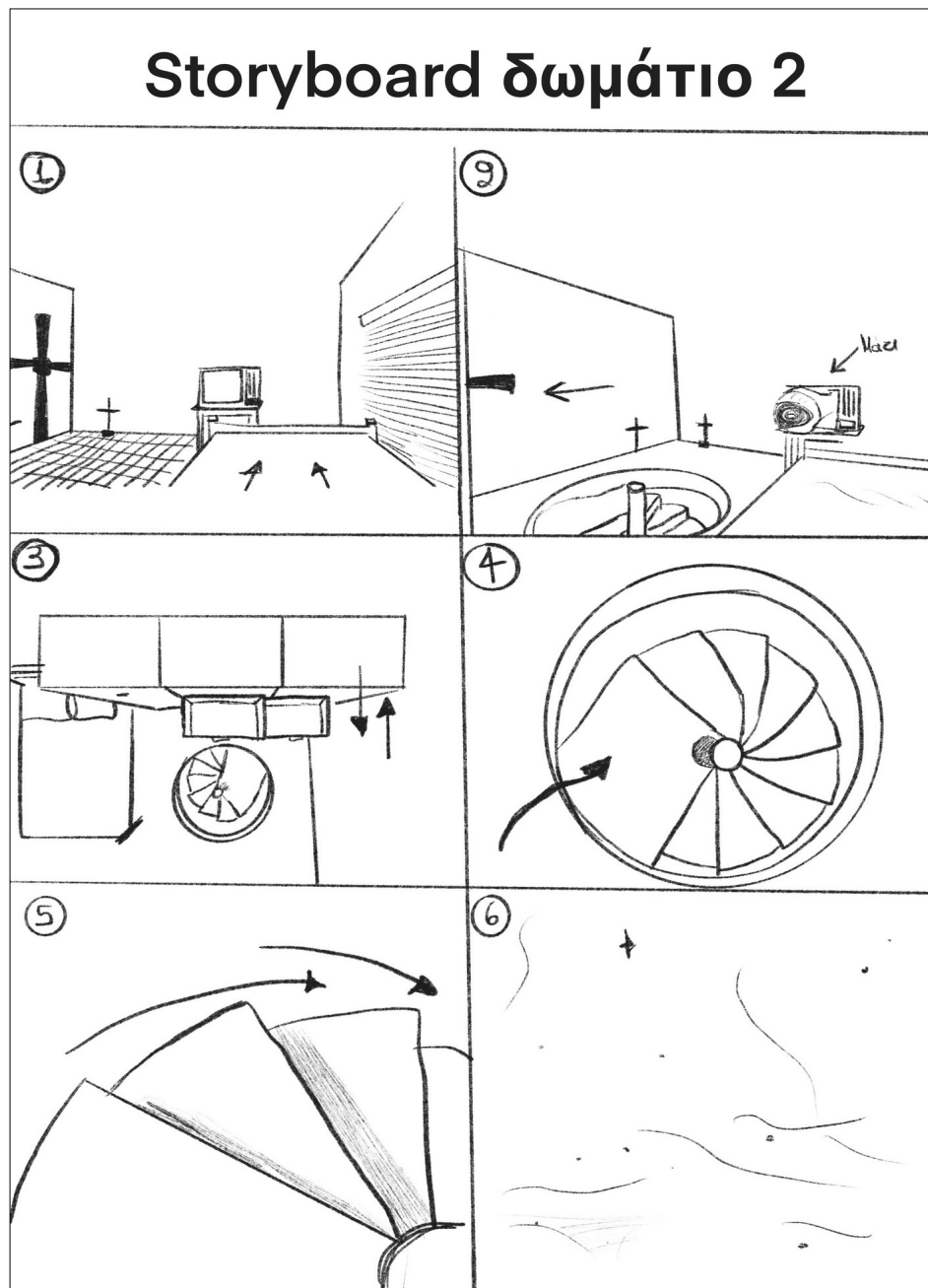


Εικόνα 25: Οστεοφυλάκιο, Δωμάτιο 2

Δίπλα από το παλιό κρεβάτι και πολύ κοντά στους σταυρούς, δεσπόζει μια μεγάλη ντουλάπα, η οποία φαίνεται να είναι ένα μικρό οστεοφυλάκιο. Αυτό το στοιχείο, αποτελεί τον βασικότερο συνδετικό κρίκο ανάμεσα στο δωμάτιο και την ερμηνεία του: τον θάνατο. Το κίτρινο χρώμα του σηματοδοτεί τον φόβο και την εσωτερική συναισθηματική σύγκρουση, όπως και την έλλειψη πρωτοβουλίας.

⁸¹ Έλενα Σιούτη, *Όνειρα*, σελ. 214

Storyboard Δωμάτιο 2



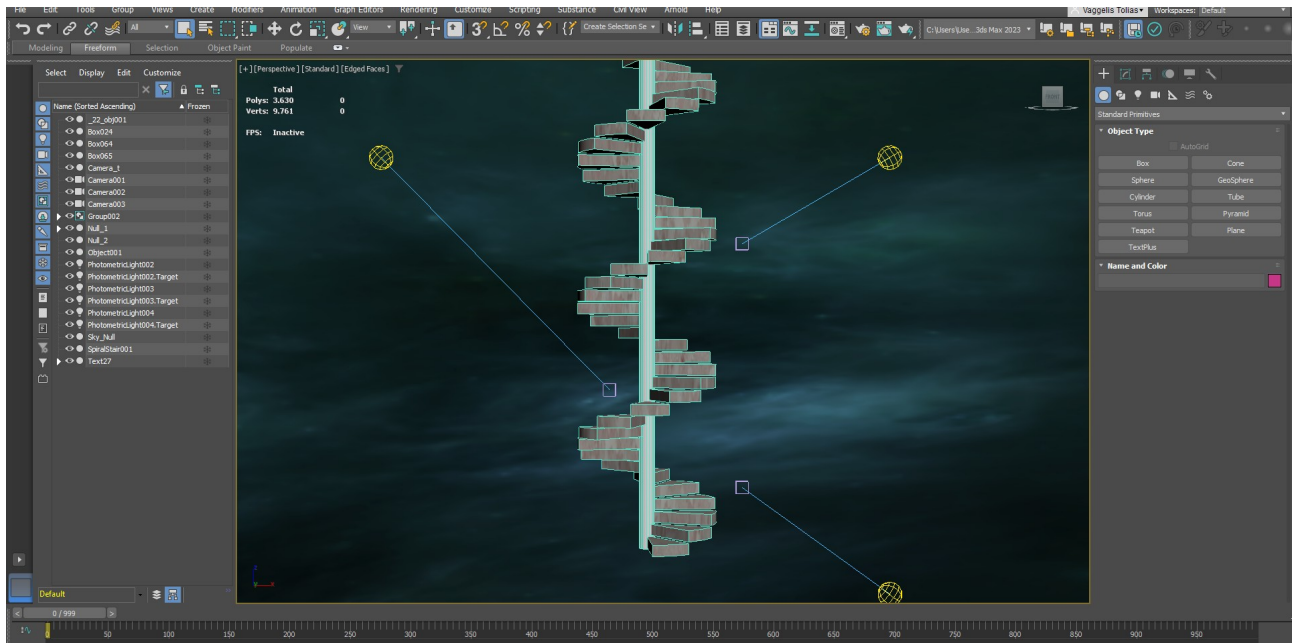
Εικόνα 26: Storyboard, Δωμάτιο 2

Ο ονειρευόμενος, παρά τις προθέσεις του να ξυπνήσει από το προηγούμενο ονειρικό σκηνικό του, καταλήγει να εμφανιστεί σε αυτό το δωμάτιο καθήμενος πάνω στο σκουριασμένο κρεβάτι. Η όρασή του εστιάζει σταδιακά προς τα αντικείμενα του χώρου. Σύμφωνα με ονειρικές ερμηνείες, τα πράγματα που πλησιάζουν τον ονειρευόμενο σηματοδοτούν το μέλλον. Η

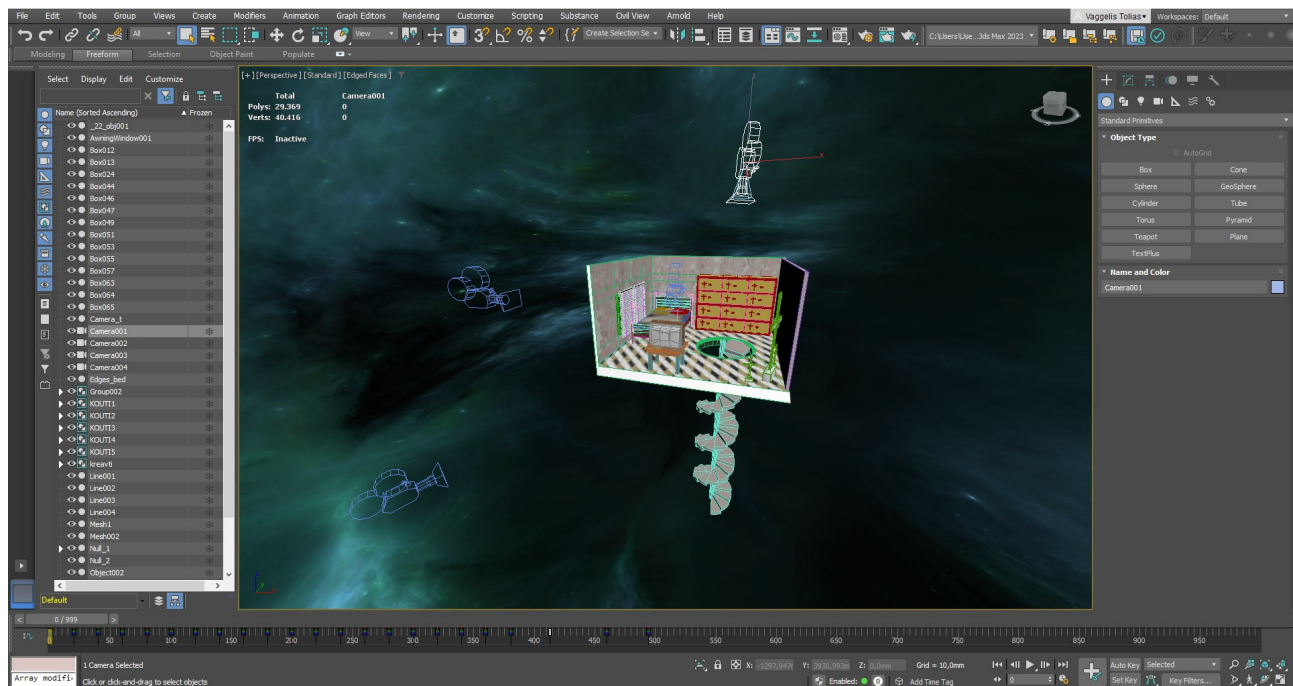
πληροφορία αυτή μας υποδεικνύει ότι ο ονειρευτής έχει διασχίσει μια απόσταση σε αυτό το ονειρικό στάδιο, και προχωράει μπροστά χωρίς να έχει κανέναν έλεγχο της κατάστασης. Η ηχητική ατμόσφαιρα είναι απόκοσμη, ενώ κάποιος θα μπορούσε να την περιγράψει ως παράδοξα αποπνικτική και ασφυκτική, σαν μια θηλιά που τυλίγεται γύρω από τον λαιμό του ονειρευόμενου. Παρά το γεγονός πως μπροστά του απλώνεται κυριολεκτικά η άβυσσος, ένα αχανές σύμπαν, εκείνος είναι καθηλωμένος στο κρεβάτι, σαν να υπάρχουν δεσμά στα άκρα του. Παρατηρεί τον χώρο γυρνώντας απαλά το κεφάλι του και διαισθάνεται μια κρυφή απειλή. Η απειλή είναι αντίστοιχα ο φόβος του αναπόφευκτου θανάτου, και η συνειδητοποίηση πως όλες οι κινήσεις του είναι προδιαγεγραμμένες και εκείνος δεν είναι παρά μια μαριονέτα στον ίδιο του τον ονειρικό κόσμο. Γύρω του συμβαίνουν διάφορα. Από την τηλεόραση ξεπροβάλλει ένα μάτι, ενώ στα αριστερά του μια σκιά ενός θεόρατου σταυρού παγώνει το αίμα του.

Ξαφνικά φαίνεται πως βγαίνει έξω από το σώμα του και κοιτάζει το δωμάτιο από ψηλά εστιάζοντας στο οστεοφυλάκιο. Ο πανικός τον κατακλύζει και ψάχνει απεγνωσμένα να βρει ένα στοιχείο που να τον διαψεύσει για την υποψία της επικείμενης του καταδίκης. Παρ'όλα αυτά, όποιο συρτάρι και αν ανοίξει, είναι άδειο. Μην αντέχοντας την αγωνία και τον πανικό, ξεκινάει την προκαθορισμένη κάθοδό του στις σκάλες το δωματίου, τρέχοντας πανικόβλητος ώστε να ξεφύγει από το πεπρωμένο. Δυστυχώς, οι σκάλες φαίνονται ατέρμονες και όταν μετά από ώρα καταφέρνει να φτάσει στο τέλος τους καταλαβαίνει πως δεν οδηγούν πουθενά. Αποδεχόμενος την αναπόφευκτη μοίρα του, λιποθυμά.

Τεχνοτροπία



Εικόνα 27: Σκάλα, 3Ds Max, Δωμάτιο 2



Εικόνα 28: Δωμάτιο 2, 3Ds Max

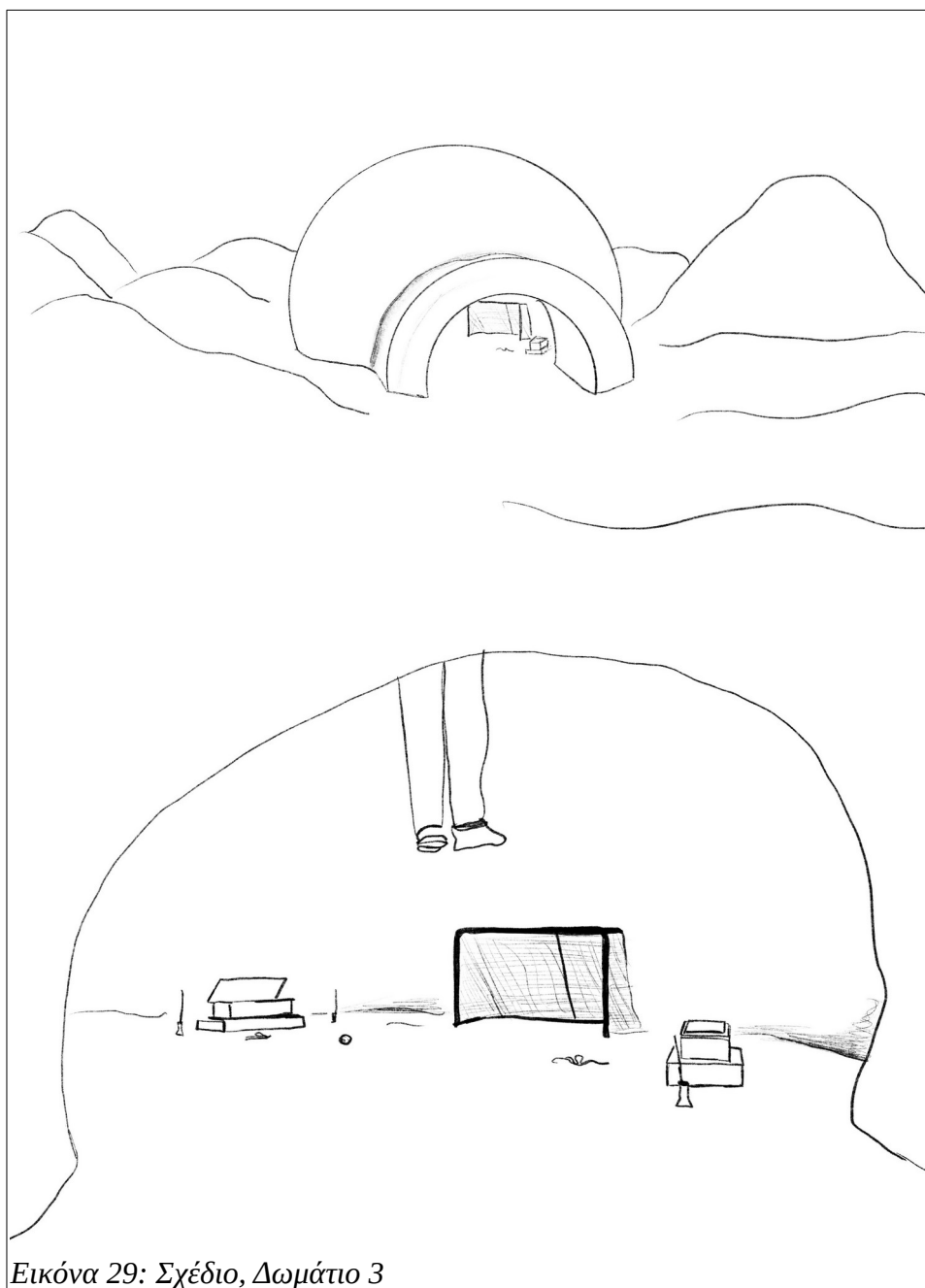
Στο δεύτερο δωμάτιο χρησιμοποίησα ένα ανοιχτό box, με σκοπό να δημιουργήσω μια αντίθεση της αισθηματικά αποπνικτικής ατμόσφαιρας με το κυριολεκτικά ανοιχτό και ευάερο δωμάτιο. Σε αυτήν τη σκηνή χρησιμοποίησα μόνο τον φωτισμό από το HDRI Environment (Περιβάλλον), χωρίς να προσθέσω καθόλου πρόσθετο φωτισμό, και τρεις διαφορετικές Free

κάμερες ώστε να τραβήξω τα πλάνα για το τελικό Render. Για την παραμόρφωση της τηλεόρασης τροποποίησα, σε λειτουργία Editable Poly, τα Vertex Points και αφού αποσύνδεσα συνολικά το κομμάτι από την τηλεόραση, εφάρμοσα το κατάλληλο Physical Material, με σχήμα την κόρη του ματιού σε εικόνα bitmap.

Για την σκάλα, δημιούργησα διαφορετικό .max αρχείο και τοποθέτησα Photometric Target Lights κατά μήκος της, για να την φωτίσω. Τοποθέτησα Free Camera στο ύψος των ματιών του πρωταγωνιστή με σκοπό την προβολή σε πρώτο πρόσωπο.

Τέλος, το Render έγινε με Scanline, επεξεργάστηκε στο Photoshop και στη συνέχεια στο Adobe After Effects και στο Sony Vegas Pro.

2.3.4 Δωμάτιο 3



Εικόνα 29: Σχέδιο, Δωμάτιο 3

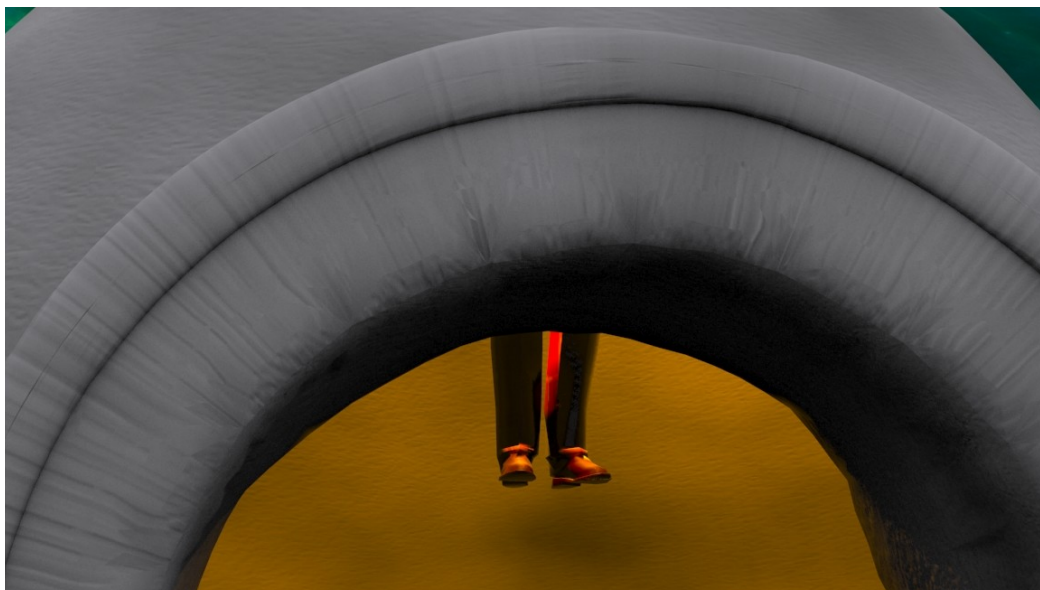
Τρίτο και τελευταίο δωμάτιο που εμφανίζεται είναι αυτό της συνειδητοποίησης. Παντού τριγύρω υπάρχει χιόνι. Το χιόνι ερμηνευτικά συμβολίζει την συναισθηματική ψυχρότητα και την απομόνωση⁸². Μέσα στο igloo υπάρχουν δύο φέρετρα, τα οποία περιστοιχίζονται από δάδες φωτιάς.

⁸² Έλενα Σιούτη, Όνειρα, σελ. 325

Μπροστά από το καθένα ξεχωριστά βρίσκονται φίδια, σαν να είναι φρουροί. Στον χώρο υπάρχει επίσης ένα τέρμα για ice hockey και ένα μάτι μπροστά από αυτό, φέρνοντας ξανά στο προσκήνιο την εννοιολογική σημασία του οφθαλμού. Εντύπωση και ανατριχίλα στον χώρο προκαλεί και η θέα δύο ποδιών ενός ανθρώπου, που βρίσκεται κρεμασμένος από την κορυφή του igloo. Ωστόσο, δεν αντικρίζουμε καθόλου το πρόσωπο ή το υπόλοιπο σώμα του.

Το συγκεκριμένο όνειρο αφορά δικό μου προσωπικό εφιάλτη, που είχα βιώσει σε ηλικία 7-8 ετών και ανήκει στην κατηγορία των ονείρων που θυμόμαστε για πολλά χρόνια στην ζωή μας, λόγω της ιδιαίτερης και παράξενης φύσης τους. Η ύπαρξη του igloo αλλά και του τέρματος ice hockey αφορούν αποκλειστικά ατομική εμπειρία και δεν συμμετέχουν στην εννοιολογική σημασία αυτού του χώρου.

Ο κρεμασμένος άνθρωπος

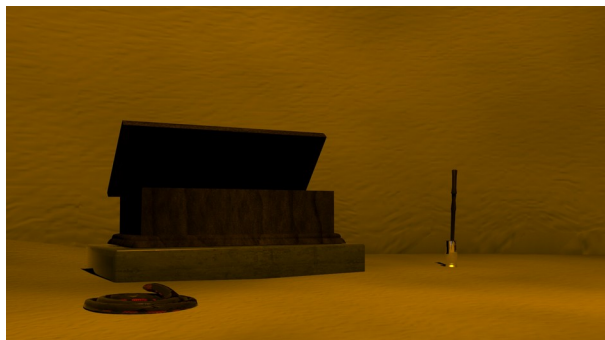


Εικόνα 30: Κρεμασμένος Άνθρωπος, Δωμάτιο 3

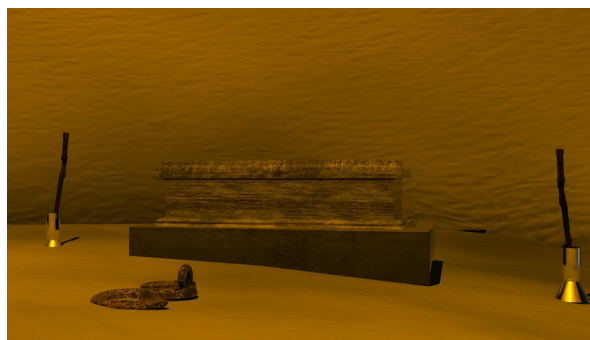
Ο κρεμασμένος άνθρωπος στην πραγματικότητα δεν είναι κρεμασμένος και επιπλέον δεν είναι άνθρωπος. Η ακαμψία των άκρων του αλλά και η σκληρή κίνησή του, φανερώνουν πως πρόκειται για κάτι μη ζωντανό. Τα ρούχα του και η γυαλιστερή όψη του, υποδηλώνουν πως αντικρίζουμε μια κούκλα και όχι έναν πραγματικά κρεμασμένο άνθρωπο. Κρέμεται όπως και μια μαριονέτα στο κουκλοθέατρο, χωρίς να είμαστε σε θέση να διακρίνουμε τα σχοινιά του χειρισμού

της αλλά ούτε και ποιος την χειρίζεται. Αυτό το γεγονός έχει καθοριστική σημασία για την κοσμοθεωρία αυτού του δωματίου.

Φέρετρα



Εικόνα 31: Φέρετρο αριστερά, Δωμάτιο 3



Εικόνα 32: Φέρετρο Δεξιά, Δωμάτιο 3

Τα φέρετρα στα όνειρα συμβολίζουν μεταφορικά το θάνατο ενός μέρους του εαυτού.⁸³ Στο *Pavor Nocturnus*, το μέρος του εαυτού που πεθαίνει είναι αυτό του φόβου. Υπάρχουν δύο φέρετρα, το ένα δεξιά και το άλλο αριστερά. Μοιάζουν όμοια αλλά δεν είναι. Ψυχολόγοι έχουν υποστηρίξει πως, στον ονειρικό κόσμο, η δεξιά πλευρά συμβολίζει το μέλλον και ταυτίζεται με την σωστή απόφαση ενώ η αριστερή με το παρελθόν και το λάθος.⁸⁴

Φίδια

Όπως διακρίνεται και στις παραπάνω εικόνες, τα φίδια είναι τοποθετημένα μπροστά από τα φέρετρα, φαντάζοντας σαν προστάτες τους. Από τις αρχαίες κιόλας θρησκείες, το φίδι συμβολίζει τον μοιραίο κύκλο της ζωής αλλά και οτιδήποτε το κακό τον συνοδεύει. Όταν όμως υποταχθεί και κατανοηθεί, οδηγεί τον άνθρωπο στην γνώση.

Σύμφωνα με την μυθολογία, όλες οι Θεές που κρατάνε μυστικά του Κάτω Κόσμου κρατούν φίδια στα χέρια τους (Δήμητρα, Άρτεμη, Εκάτη, Περσεφόνη, Ήρα κλπ.) Το φίδι εκφράζει απόλυτα την διττότητα, καθώς είναι προικισμένο με ουράνιες δυνάμεις αλλά και γήινες, φωτεινές και σκοτεινές, θετικές και αρνητικές. Εξαιτίας αυτού υπάρχουν δύο φίδια στον χώρο, όπως και δύο φέρετρα, με σκοπό να οπτικοποιηθούν και οι δύο πλευρές⁸⁵.

83 Έλενα Σιούτη, *Όνειρα*, σελ. 305

84 Έλενα Σιούτη, *Όνειρα*, σελ. 44

85 Έλενα Σιούτη, *Όνειρα*, σελ. 157 - 158

Ο Carl Jung ισχυριζόταν πως τα όνειρα με φίδια αναφέρονται στην ασυμφωνία ανάμεσα στη στάση του συνειδητού με το ένστικτο⁸⁶.

Το φίδι στο όνειρο ενός ανθρώπου μεγάλης ηλικίας θεωρείται συμβολικός εκπρόσωπος του φόβου για τον θάνατο. Ωστόσο, το φίδι που βρίσκεται κοντά σε έναν τάφο, λειτουργεί ως σύμβολο προστασίας και υπεράσπισης⁸⁷. Συγκεκριμένα στο έργο, τα φίδια θα έχουν διφορούμενη σημασία. Θα πάρουν την θέση του προστάτη μπροστά από τα φέρετρα, αλλά και τον συμβολισμό του φόβου για τον θάνατο, τον οποίο ο πρωταγωνιστής τελικά θα αψηφήσει.

Φωτιά



Εικόνα 33: Δάδες Φωτιάς, Δωμάτιο 3

Όπως όλα τα φυσικά στοιχεία, η φωτιά είναι ένα πολύπλευρο ονειρικό σύμβολο. Ανάλογα με την περίσταση και το περιβάλλον στο οποίο δρα, μπορεί να εμφανίζεται τολμηρή, ηρεμιστική, συναρπαστική και θερμαντική, όσο και καταστρεπτική, απειλητική και ανησυχητική. Συχνά μπορεί να συνδέεται με τις καταστροφικές τάσεις που υπάρχουν στον εαυτό.⁸⁸

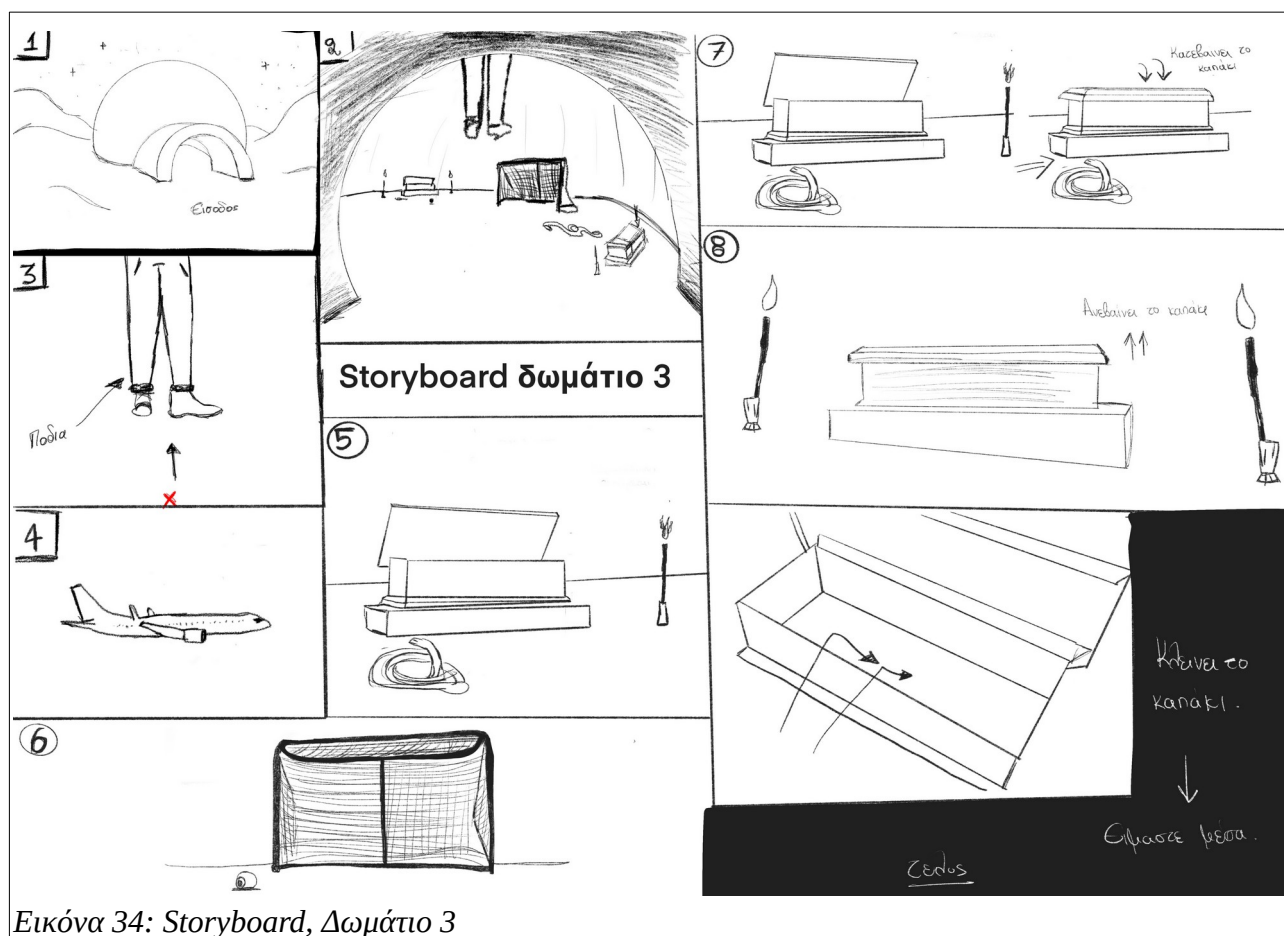
Στο *Pavor Nocturnus* η φωτιά υιοθετεί εννοιολογικά την σημασία της *κάθαρσης* και του *εξαγνισμού*. Αυτά τα χαρακτηριστικά της θα επιφέρουν την εσωτερική μεταμόρφωση του ατόμου, καθώς θα το απαλλάξουν από τους φόβους του.

⁸⁶ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, σελ. 157

⁸⁷ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, σελ. 161

⁸⁸ Έλενα Σιούτη, Όνειρα, Φωτιά, σελ. 330

Storyboard Δωμάτιο 3

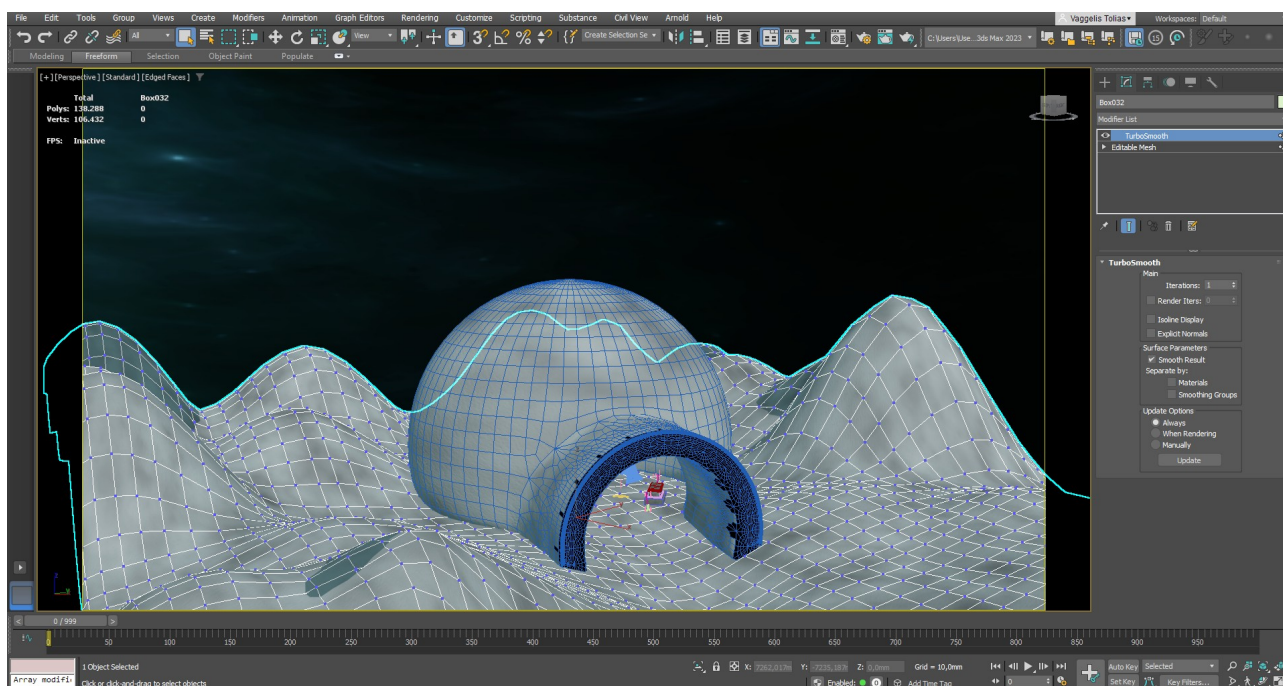


Εικόνα 34: Storyboard, Δωμάτιο 3

Μετά την λιποθυμία του, ο πρωταγωνιστής προσγειώνεται για άλλη μια φορά σε ένα τελείως διαφορετικό σκηνικό. Αυτή την φορά βρίσκεται σε έναν ανοιχτό χώρο και νιώθει το έδαφος κάτω από τα πόδια του να αιωρείται, σαν να βρίσκεται σε έναν πλανήτη που γυρίζει πολύ γρήγορα γύρω από τον εαυτό του. Το βλέμμα του περιπλανιέται στον αχανή ουρανό. Απορροφάται από την δίνη του και ζαλίζεται κοιτώντας το. Σηκώνεται όρθιος και γυρίζει προς το igloo που βρίσκεται μπροστά του. Τα μόνα πράγματα που βλέπει μέσα σε αυτό είναι δύο φέρετρα που περιφρουρούνται από φίδια. Καθώς μιλάμε για ένα παράδοξο όνειρο, η ύπαρξη του τέρματος περνάει απαρατήρητη στα μάτια του ονειρευόμενου. Καθώς το βλέμμα του εστιάζει στα πόδια που φαίνεται να κρέμονται από του πουθενά, χάνει την επαφή με το όνειρο και βλέπει πως παρακολουθεί ένα αεροπλάνο να διασχίζει τον γαλαξιακό ουρανό και στην συνέχεια να χάνεται από το βλέμμα του. Παράλληλα ακούγεται η φωνή του πιλότου να επαναλαμβάνει την ίδια φράση. Πρόκειται για μια ονειρική αστάθεια, κάτι συνηθισμένο κατά την εξέλιξη και την πορεία ενός ονείρου.

Μετά από μερικά δευτερόλεπτα επαναφέρεται στο δωμάτιο και η ματιά του εναλλάσσεται από το ένα φέρετρο στο άλλο. Κάθε φορά που κοιτάζει την κάθε πλευρά οι δάδες πυρακτώνουν, σαν υποσυνείδητα να καλούν τον ονειρευόμενο να πλησιάσει την δική τους κατεύθυνση.

Τελικά ο πρωταγωνιστής αποφασίζει να προχωρήσει προς την δεξιά πλευρά. Παρατηρεί καλά το φέρετρο που αυτόνομα έχει ανοίξει και σαν κατευθυνόμενος από ένα αόρατο χέρι, μπαίνει μέσα του και ξαπλώνει ήρεμα. Το καπάκι του φέρετρου κλείνει από πάνω του με έναν δυνατό κρότο. Γίνεται απαλό fade out σε μαύρη οθόνη. Τέλος.



Εικόνα 35: Screenshot Igloo, δωμάτιο 3

Το τρίτο δωμάτιο υπήρξε το πιο απαιτητικό στο τεχνικό κομμάτι με το δυσκολότερο όλων ο θόλος του ιγκλού. Η δημιουργία του έγινε με την βοήθεια μιας κάψουλας από την οποία χρησιμοποιήθηκε μόνο το μισό κομμάτι. Η είσοδος δημιουργήθηκε με την χρήση ενός κυλίνδρου με Boolean (Compound Objects > Boolean) και στην συνέχεια εφαρμόστηκε Turbo Smooth για την λείανση του. Το έδαφος είναι ένα box, το οποίο έγινε editable mesh και με την βοήθεια του soft selection και των vertex points σχεδιάστηκαν οι αλλοιώσεις – βουναλάκια, οι οποίες επίσης εξομαλύνθηκαν με την βοήθεια του Turbo Smooth. Την σκηνή φωτίσε ένα skylight στο εξωτερικό μέρος και ένα spot light με θερμό φως στο εσωτερικό. Τα φίδια, τα κρεμάμενα πόδια και το τέρμα ice hockey είναι προκατασκευασμένα 3D μοντέλα.

Στην σκηνή χρησιμοποιήθηκαν 2 Free κάμερες για το rendering (Scanline). Τέλος, το μοντάζ των αποσπασμάτων πραγματοποιήθηκε στο Adobe After Effects, στο οποίο προστέθηκε το εφέ της φωτιάς που εμφανίζεται πάνω στις δάδες, αλλά και στο Sony Vegas Pro για την ηχητική επένδυση και τελειοποίησή του.

Συμπεράσματα

Έπειτα από αρκετή διεργασία και ανάλυση των φαινομένων του ονειρικού κόσμου αλλά και εκτενούς έρευνας πάνω στον ύπνο και τα χαρακτηριστικά του, μπορούμε να πούμε με αυτοπεποίθηση πως τα όνειρα αποτελούν την σωματική και νοητική αυτοβιογραφία μας.

Οι απόψεις για αυτά διΐστανται, με επιστήμονες και φιλόσοφους να εκδηλώνουν και να υποστηρίζουν έντονα την προσωπική τους θέση πάνω στο ζήτημα. Διάφοροι λαοί, θρησκείες και κουλτούρες έχουν αναπτύξει τις δικές του ερμηνείες σχετικά με αυτά, πολλές φορές καταφέροντας να αλληλοσυμπληρώνονται ή να έχουν πολλές ομοιότητες.

Τα όνειρα εκδηλώνονται κανονικά σε όλα τα ανθρώπινα όντα και σε όλες τις ηλικίες. Όπως έδειξε και η ανάλυση της έρευνας του ερωτηματολογίου, ένα μεγάλο μέρος του ανθρώπινου πληθυσμού τυχαίνει να έχει κοινές ονειρικές εμπειρίες, χωρίς να υπάρχει κάποια σύνδεση ή ομοιότητα στις μεταξύ τους ζωές και βιωματικές εμπειρίες. Παρ'όλα αυτά κανένας επιστήμονας ή φιλόσοφος δεν έχει καταφέρει μέχρι σήμερα να αποδώσει τον πραγματικό λόγο ύπαρξης του ονειρικού κύκλου. Ακόμα κι αν μέσα από έρευνες και μελέτες έχει αποδειχτεί πως οι συναισθηματικές συγκρούσεις, η παιδική ηλικία, οι κρυφές εσωτερικές επιθυμίες (S. Freud), οι ενστικτώδεις παρορμήσεις ή οι πιθανές μελλοντικές απειλές μπορεί να αποτελούν παράγοντες για το περιεχόμενό τους, τίποτα από αυτά δεν φαίνεται να ευθύνεται για την ύπαρξή τους⁸⁹.

Αυτό το νευροβιολογικό πρότυπο κύκλου συνεχίζει να είναι υπαρκτό ανεξάρτητα από την παρουσία ή απουσία των παραπάνω παραγόντων. Παρά την πρόοδο της νευροεπιστήμης και των νεότερων γνώσεων του κόσμου, ακόμα και σήμερα η ονειρική δραστηριότητα συνεχίζει να αποδίδεται στην θεωρία του δυϊσμού. Δυϊσμός είναι η θεωρία κατά την οποία πιστεύεται πως το πνεύμα ή αλλιώς η ψυχή διαχωρίζεται από τον εγκέφαλο και το σώμα. Με αυτό τον τρόπο πιστεύουμε πως έχουμε την απόλυτη εξουσία του εαυτού μας, δηλαδή πως υπάρχει ένα Εγώ – παρατηρητής, ο οποίος ζει τις εμπειρίες, σκέφτεται τις σκέψεις και πράττει τις πράξεις μας. Ωστόσο, αυτό πρόκειται για μία δαρβινική πλάνη που έχει χρησιμεύσει ανά τους αιώνες στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους.

Αν υποθέσουμε την εγκυρότητα του δυϊσμού, τότε αναπόφευκτα θα πέσουμε στην παγίδα της αποδοχής απαρχαιωμένων απόψεων που δεν συνάδουν με τις αποδείξεις της σύγχρονης επιστήμης. Παρ' όλα αυτά, το Pavor Nocturnus δεν αναδεικνύει τα επιστημονικά ευρήματα σχετικά

89 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και όνειρα , σελ.236

με τον ύπνο και τα όνειρά της σύγχρονης εποχής, αλλά βάζει τον θεατή στην διαδικασία να διερωτηθεί για την γνησιότητα της αντίληψης της προσωπικής του ύπαρξης. Πράγματι, η κατανόηση των λειτουργιών του ανθρώπινου εγκεφάλου είναι πάρα πολύ δύσκολη για να την συλλάβει ένας άνθρωπος, καθώς συχνά δεν υπάρχει καν το κατάλληλο λεξιλόγιο για να την περιγράψει. Έτσι, συμπεραίνουμε πως, παρά την εκπληκτική πρόοδο που έχουμε κάνει στον τομέα της νευροβιολογίας του ύπνου, ακόμα δεν είμαστε σε θέση να δώσουμε ικανοποιητική απάντηση στον λόγο που ονειρευόμαστε, ούτε και για το περιεχόμενο των ονείρων.⁹⁰

Ακριβείς πληροφορίες, οι οποίες προκύπτουν από την εργασία αυτή και την βιβλιογραφία της είναι οι εξής:

- Όλοι οι άνθρωποι ονειρεύονται. Ακόμα και αυτοί που υποστηρίζουν πως δε βλέπουν όνειρα, απλώς δεν το θυμούνται.
- Ένα μεγάλο μέρος των ονείρων μας χάνεται (περίπου το 95%). Σύμφωνα με τον Φρόιντ αυτό είναι μια μορφή ενεργητικής απώθησης. Σύγχρονοι νευροβιολόγοι σήμερα έχουν αποδείξει πως αυτή η αμνησία οφείλεται σε εσωτερικές εγκεφαλικές λειτουργίες, που αφορούν μείωση και αύξηση συγκεκριμένο ορμονών.
- Κατά τον ύπνο REM (Rapid Eye Movement) βιώνουμε τα πιο έντονα όνειρα που χαρακτηρίζονται από εικόνες, οσμές, ήχους και πράξεις. Γενικότερα, η αίσθηση πως το άτομο βρίσκεται πραγματικά εκεί είναι εκπληκτικά δυνατή. Οι κανόνες του χρόνου και του χώρου παραβιάζονται, καθώς είμαστε ικανοί να περάσουμε μέσα από πόρτες, να πετάξουμε αλλά και να αλληλεπιδράσουμε με οικειότητα με εντελώς άγνωστα σε εμάς άτομα. Αντίθετα, τα όνειρα που βλέπουμε στον ύπνο μη REM (ύπνος βραδέων κυμάτων) μοιάζουν περισσότερο με όνειρα σκέψεων χωρίς να περιέχουν έντονες εικόνες.
- Τα συναισθήματά μας, οι παρελθοντικές εμπειρίες μας, η παιδική μας ηλικία αλλά και οι φοβίες μας αποτελούν πηγές έμπνευσης του περιεχομένου που συνθέτει ο εγκέφαλός μας κατά την παραγωγή των ονείρων.
- Το 60% των ονείρων σχετίζεται με αισθήματα λύπης, θυμού και στεναχώριας ενώ μόνο το 20% με την ευτυχία και το 10% με σεξουαλικά αισθήματα και πράξεις.
- Η καθημερινή μας ζωή σπάνια εμφανίζεται στα όνειρά μας. Παραδείγματος χάριν, άτομα που αφιερώνουν πολλές ώρες στο διάβασμα, στο γράψιμο ή στους μαθηματικούς υπολογισμούς, δεν βλέπουν σχεδόν ποτέ στα όνειρά τους αυτές τις δραστηριότητες.

90 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και όνειρα, σελ.236

- Τα όνειρά μας πράγματι είναι δυνατόν να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε καθημερινές δυσκολίες, αρνητικά συναισθήματα και απειλές.⁹¹

Συνοψίζοντας, επιθυμώ να κλείσω αυτή την εργασία με ένα ακόμα ποίημα, αυτή τη φορά του Πορτογάλου ποιητή **Φερνάντο Πεσσόα**, ο οποίος, εξαιρετικά επιτυχημένα, συγκεντρώνει την πραγματικότητα της ονειρικής έρευνας στο απόσπασμά του από το **Βιβλίο της Ανησυχίας**. (Εκδόσεις Αλεξάνδρεια) :

«Δεν κοιμάμαι ποτέ: Ζω και ονειρεύομαι, ή, καλύτερα, ονειρεύομαι στη ζωή και στον ύπνο, που είναι ζωή κι αυτός. Η συνείδησή μου δεν διακόπτεται: αισθάνομαι αυτά που με περιβάλλουν όσο είμαι ακόμα ξύπνιος ή όσο λαγοκοιμάμαι· ύστερα αρχίζω να ονειρεύομαι μόλις αποκοιμηθώ πραγματικά. Είμαι έτσι μία αδιάκοπη εναλλαγή εικόνων, με συνοχή ή δίχως συνοχή, που προσποιούνται πάντα πως είναι εξωτερικές, και παρεμβάλλονται ανάμεσα στους ανθρώπους και το φως όταν είμαι ξύπνιος ή ανάμεσα στα φαντάσματα και αυτό το ημίφως που διαφαίνεται, όταν έχω κοιμηθεί. Στ' αλήθεια, δεν ξέρω πως να ξεχωρίσω την μία κατάσταση από την άλλη, και ούτε τολμώ να βεβαιώσω πως πράγματι δεν κοιμάμαι, όταν είμαι ξύπνιος, ή πως δεν ξυπνάω την ίδια ώρα που κοιμάμαι».

91 Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και όνειρα , σελ.238

Βιβλιογραφία – Ιστογραφία

1. A dream within a dream, Edgar Allan Poe (<https://poets.org/poem/dream-within-dream>)
2. Παντελής Βασματζίδης, Η ερμηνεία των ονείρων (2001)
3. Θανάσης Ντινόπουλος, Ύπνος και όνειρα (2016)
4. Σίγκμουντ Φροϋντ, Η ερμηνεία των ονείρων, 1900 (Εκδόσεις Επίκουρος, Αθήνα 2013)
5. Γιάννης Βασιλειάδης, Animation (2006), Ιστορία και Αισθητική του Κινουμένου Σχεδίου
6. Σ.Μ. Αϊζενστάιν, Μπέλα Μπαλάζ, Λεβ Κουλέσοφ, Τζίγκα Βερτοφ, Ζαν Μιτρι, Αντρέ Μπάζεν, Ντομνίκ Βιλεν, Πιερ Πάολο Παζολίνι, Βασίλης Ραφαηλίδης, Τάκης Δαυλόπουλος, Δημήτρης Γκουζιώτης, Το μοντάζ, (Εκδόσεις Αιγόκερως, Αθήνα 2003)
7. A.J Ayer, Cogito, ergo sum, Analysis (<https://www.jstor.org/stable/3326309>)
8. The Philosophy Foundation, The Butterfly Dream (pdf)
9. Ταοϊσμος, Κείμενα από το ΤΣΟΥΑΝΓΚ ΤΣΟΥ του Τσούανγκ Τσου, Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα (Αθήνα, 1993) (https://www.vedanta.gr/wp-content/uploads/2014/06/Chuang-Tzu_Taoism_GRA5.pdf)
10. Έλενα Σιούτη, Όνειρα (Εκδόσεις Δρόμων 2013)
11. Πολιτεία, Πλάτων, Η αλληγορία του Σπηλαίου (514a-520e)
12. Thorsten Botz – Bornstein, Inception and Philosophy: Ideas to Die for (2011) (Berit Brogaard)
13. Typical dreams across the life cycle, Alfio Maggiolini, Mauro Di Lorenzo, Elisa Falotico, Denise Gargioni, and Mara Morelli, Department of Psychology, University of Milano-Bicocca, Milan, Italy Department of Human and Social Sciences— University of Valle d'Aosta, Aosta, Italy (<https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/view/61558/65535>)
14. Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams, Netta Weinstein, Rachel Campbell ,Maarten Vansteenkiste (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29391655/>)
15. Dreams and dreaming in relation to trauma in childhood, S. Dowling (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7129764/>)
16. The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children, Katja Valli, Antti Revonsuo, Outi Pälkä, Kamaran Hassan Ismail, Karzan Jalal Ali, Raija-Leena Punamäki (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15766897/>)
17. Management of nightmares in patients with posttraumatic stress disorder: current perspectives, Ali A El-Solh (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30538593/>)
18. Zadra, A. L. (1996). Recurrent dreams: Their relation to life events. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and dreams* (pp. 231–247). Harvard University Press. (<https://psycnet.apa.org/record/1996-98816-016>)
19. Thomas Metzinger, Why are dreams interesting for philosophers? The example of minimal phenomenal selfhood, plus an agenda for future research, October 2013, Volume 4, Article 746, pp3 (<https://www.readcube.com/articles/10.3389/fpsyg.2013.00746>)
20. Domhoff, G. W. (2005). *The Dreams of Men and Women: Patterns of Gender Similarity and Difference*. Retrieved September 12, 2022 from the World Wide Web: http://dreamresearch.net/Library/domhoff_2005c.html
21. Schredl, M., & Göritz, A. S. (2019). *Who Keeps a Dream Journal? Sociodemographic and Personality Factors. Imagination, Cognition and Personality*

22. Blagrove, M., Hale, S., Lockheart, J., Carr, M., Jones, A., & Valli, K. (2019). *Testing the Empathy Theory of Dreaming: The Relationships Between Dream Sharing and Trait and State Empathy. Frontiers in Psychology, 10*.
23. R. J. Brown and D. C. Donderi, Dream Content and Self-Reported Well-Being among Recurrent Dreamers. Past Recurrent Dreamers. and Nonrecurrent Dreamers, *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, pp. 612-623, 1986.
24. G. Adler (ed.), C. G. Jung Letters (Vol. 1, 1906-1950), Bollingen Series XCV, Princeton University Press, Princeton, p. 93, 1973.
25. Yu, C. K.-C. (2010). Recurrence of typical dreams and the instinctual and delusional predispositions of dreams. *Dreaming, 20*(4), 254-279. doi:10.1037/a0020879
26. Zadra, A., Desjardins, S., & Marcotte, E. (2006). Evolutionary function of dreams: A test of the threat simulation theory in recurrent dreams. *Consciousness and Cognition, 15*(2), 450-463.
27. K. Valli, A. Revonsuo, Recurrent dreams: Recurring threat simulations?, *Consciousness and Cognition, Volume 15, Issue 2, 2006, Pages 464-469, ISSN 1053-8100*, <https://doi.org/10.1016/j.concog.2005.05.001>.
28. Zadra, Antonio & O'Brien, Shannon & Donderi, Don. (1970). Dream Content, Dream Recurrence and Well-Being: A Replication with a Younger Sample. *Imagination, Cognition and Personality. 17*. 293-311. 10.2190/LLXL-D4DB-9CP5-BRGT.
(https://www.researchgate.net/publication/232579753_Dream_Content_Dream_Recurrence_and_Well-Being_A_Replication_with_a_Younger_Sample)
29. Fisher, C., Byrne, J., Edwards, A., & Kahn, E. (1970). *A Psychophysiological Study of Nightmares. Journal of the American Psychoanalytic Association, 18*(4), 747-782.
doi:10.1177/000306517001800401
30. Nightmares: clinical characteristics and personality patterns. (1980). *American Journal of Psychiatry, 137*(10), 1197-1201. doi:10.1176/ajp.137.10.1197
31. Edgar Allan Poe, The Complete Tales & Poems of Edgar Allan Poe (2020, Rockpoint)
(<https://books.google.gr/books?id=7cr9DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=el#v=onepage&q&f=false>)
32. Prelude, Βιβλίο 3, σείρες 246-7, Residence at Cambridge (https://scitech.au.dk/fileadmin/site_files/science.au.dk/NF/Komm/DenbevaegedeJord/THE_PRELUDE__3.bog__Wordsworth.pdf)
33. Michael Schredl: Clocks in Dreams: Analysis of a Long Dream Series (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8699847/pdf/clockssleep-03-00043.pdf>)
34. Thoughts for the times on war and death, Sigmund Freud, On the history of the psychanalytic movement: Papers on metapsychology and other works, Volume XIV, 1914 - 1916
(https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_War_and_Death.pdf)