

Περιεχόμενα

Πρόλογος Φώτη Φωτίου	7
Πρόλογος – Ευχαριστίες	9
■ Εισαγωγή	13
■ Τα όνειρα ανά τους πολιτισμούς και τις θρησκείες	21
■ Τα όνειρα στην πρώιμη ψυχιατρική και ψυχανάλυση	33
■ Βιολογικοί ρυθμοί και ρολόγια	43
Ύπνος	46
Ηλεκτροεγκεφαλογραφικά δεδομένα	46
Εγρήγορση	47
Ύπνος βραδέων κυμάτων (μη REM)	48
Παράδοξος ύπνος (ύπνος REM)	49
Η νευροβιολογία του ύπνου και των ονείρων	53
Μελέτες με απεικονιστικές τεχνικές	63
Τι όνειρα βλέπουν τα άτομα με αισθητηριακά ελλείμματα και εγκεφαλικές κακώσεις; Αλλόκοτα χαρακτηριστικά των ονείρων και νευρολογικά σύνδρομα	73
Η λειτουργία του ύπνου	81
Υποθέσεις βασισμένες σε πειράματα αποστέρησης του ύπνου	81
Θεωρίες για τη λειτουργική σημασία του ύπνου	82
1. Φυλογενετικές θεωρίες	83
2. Οντογενετικές θεωρίες	83
3. Μεταβολικές θεωρίες	84
4. Πληροφορικές θεωρίες	86
5. Άλλες θεωρίες	87
6. Ο ύπνος του Αδριανού	89
■ Όνειρα και άλλα σχετικά φαινόμενα	91
Όνειρα	91
Υπναγωγία και υπνοπομπία	103
Εφιάλτες	106
Συνειδητό (διαυγές) όνειρο	109
Ονειρική κατάσταση	114

Υπνοβασία	114
Υπνολαλία (το παραμιλητό στον ύπνο).....	115
Ενσωμάτωση της πραγματικότητας.....	116
Προμνησία (dèjà vu).....	117
Ονειροπόληση (daydreaming)	118
■ «Θεωρίες περί ενυπνίου»	
Η ερμηνεία των ονείρων από τον Ραμόν υ Καχάλ	121
■ Η νευροφυσιολογία της όρασης	127
Αφαίρεση	127
Σταθερότητα	132
Ο οφθαλμός και ο αμφιβληστροειδής χιτώνας	133
Χαρακτηριστικά των οπτικών κυττάρων (φωτοϋποδοχέων)	137
Ο οπτικός εγκέφαλος	139
Το πρόβλημα της ολοκλήρωσης ή σύνδεσης	142
■ Τα όνειρα και ο παράδοξος ύπνος ελέγχονται από διαφορετικούς	
εγκεφαλικούς μηχανισμούς	147
■ Σύγχρονες θεωρίες για τη λειτουργία των ονείρων	155
Θεωρίες της γνωσιακής νευροεπιστήμης.....	155
Θεωρία της ενεργοποίησης	155
Θεωρία της ενεργοποίησης-σύνθεσης.....	156
Θεωρία της αντίστροφης μάθησης.....	165
Θεωρία των τρεχόντων προβλημάτων.....	167
Θεωρία της διαρκούς ενεργοποίησης.....	169
Άλλες απόψεις	169
Θεωρίες της ψυχολογίας.....	172
■ Γιατί αρχίσαμε να ονειρευόμαστε;	
Μια εξελικτική υπόθεση της βιολογικής λειτουργίας των ονείρων	185
Τα ζώα ονειρεύονται.....	186
Ο άνθρωπος ονειρεύεται.....	196
■ Ερμηνεία των ονείρων και ψυχανάλυση.....	219
Ανάγνωση του νου και των ονείρων.....	231
■ Συμπεράσματα	235
■ Βιβλιογραφία	243
■ Ευρετήριο ονομάτων	251
■ Ευρετήριο εννοιών	253