

Wprowadzenie

*W każdym z nas jest ktoś, kogo nie znamy.
Przemawia do nas w snach i tłumaczy, że
widzi nas zupełnie inaczej niż my siebie.*

Karol G. Jung

Wiedza o snach, sięgająca czasów starożytnych, została na nowo odkryta przez Freuda pod koniec XIX wieku i była rozwijana przez pierwszych psychoanalityków na początku ubiegłego stulecia. Sny były poważnie traktowane przez starożytne cywilizacje i wszystkie religie. Władcy Babilonu, Egiptu i Izraela, królowie Indii, Chin, Tybetu, ludy Australii, Aztekowie i Indianie, prorocy Starego Testamentu, lekarze starożytnej Grecji i mistycy chrześcijańscy traktowali marzenia sennie podobnie jak wizje zapisane w świętych księgach.

Wiedza o snach była w posiadaniu mędrców, wtajemniczonych i uzdrowicieli. Z bogactwa snów korzystały starożytne praktyki lecznicze. Przykładem są świątynie Asklepiosa, w których kuracja polegała na wywoływaniu snów leczniczych (inkubacji) i ich objaśnianiu jako przekazów boskich. Niewielu współczesnych lekarzy zdaje sobie sprawę z tego, że prehistorycznym ojcem medycyny jest właśnie Asklepios, czczony w kulturze rzymskiej jako Eskulap. Warto dodać, że w mitologii greckiej występuje dwóch bogów „zajmujących” się nocnym życiem człowieka – Hypnos zsyłał zwykły sen, a Morfeusz był panem sennych marzeń. Taki podział „kompetencji” odpowiada dzisiejszej wiedzy z zakresu fizjologii snu. Wiemy już, że podczas snu fizjologicznego następuje wyłączenie ośrodka czuwania, a aktywność innych wyższych ośrodków mózgu znacznie maleje (sen non REM), a ponadto okresowo dochodzi do bogatej aktywności pewnych partii mózgu, towarzyszących

temu szybkich ruchów gałek ocznych i wyzwolenia obrazów sennych (faza snu REM).

Z upływem stuleci wraz z upadkiem tradycyjnych wierzeń mitologicznych towarzysząca im wiedza o snach, wykorzystywana dla celów leczniczych, ulegała zapomnieniu. Z odprysków starożytnej mądrości zachowały się jeszcze senniki, podające gotowe formuły interpretacyjne bez znajomości indywidualnej historii życia śniącego. Senniki stanowią przykład wulgaryzacji dawnej, mitologicznej wiedzy o leczniczej i poznawczej wartości snów, której poziom w owych czasach był dość wysoki. Zapotrzebowanie na senniki nigdy nie zanikło, gdyż pomijanie wiedzy o snach nie doprowadziło do tego, że człowiek przestał śnić.

W końcu XIX wieku przed żadnym poznania człowiekiem stało pytanie o naturę sił drzemiących w nieświadomości, w tym także o naturę snów. Prekursorem badań nieświadomości w czasach nowożytnych był twórca psychoanalizy Zygmunt Freud. Fundamentem opracowanej przez niego terapii psychoanalitycznej stała się interpretacja marzeń sennych oraz metoda swobodnych skojarzeń, którą można porównać do spontanicznych marzeń na jawie, tyle że bodźcem do nich nie są świadome pragnienia, krajobraz lub obłoki na niebie, ale postaci, obrazy, motywy zapamiętanych snów.

Odkrywczość koncepcji Freuda wynika z tego, że uznał on siły nieświadomości za realne i zaczął je badać metodami psychologicznymi. Psychoanaliza miała pomóc pacjentowi w zrozumieniu symbolicznego, zaszyfrowanego języka nieświadomości. Dzięki rosnącej popularności odkryć Freuda nieświadomość stopniowo stawała się stałym elementem myślenia o procesach psychicznych. Psychologia i psychoterapia współczesna opierają się w wielu punktach na psychoanalizie i nurtach pokrewnych, zaliczanych do psychologii głębi lub nawiązujących do niej, które uwzględniają w terapii istotną rolę marzeń sennych.

Zygmunt Freud nazwał sny królewską drogą do nieświadomości, na wzór mądrości Talmudu. Jeden ze współpracowników, a następnie krytyk Freuda, psychiatra i psycholog szwajcarski Karol Gustaw Jung, korzystając z symboli zawartych w kulturze i systematycznych badań obrazów sennych, opracował koncepcję archetypów i nieświadomości zbiorowej. Jego psychologia i psychoterapia rozwinęły obszerną wiedzę o snach. Niniejsza książka jest krokiem w stronę teoretycznego opracowania tej wiedzy, z uwzględnieniem doświadczeń autorów postjungowskich oraz wskazania możliwości praktycznego jej wykorzystania w terapii i rozwojowej pracy z osobowością.

Wiedzę o snach można porównać do wiedzy o ziołach. Zioła zawierają w sobie energię natury i działają zgodnie z jej prawami; odpowiednio preparowane i przyjmowane mogą ratować z poważnych schorzeń. Potrafią regulować rytm pracy serca, rozszerzać oskrzela i naczynia tętnicze, prowokować poród, uspokajać i przynosić sen. Zioła działają łagodnie, choć człowiek umie przygotować z substancji roślinnych truciznę, np. do śmiertelnych strzał. Ze swej natury substancje roślinne nie występują przeciwko człowiekowi, gdyż reprezentują ponadczasowe prawo natury, której integralną częścią jest również człowiek.

Podobnie sny, marzenia na jawie i wizje są podstawowymi zjawiskami natury psychicznej, regulującymi nieświadome i świadome życie jednostki. Dotyczą też kultury, gdyż wielcy artyści byli zwykle również wielkimi wizjonerami. Treść snów stanowi komentarz do wszystkich ludzkich sytuacji – wielkich, zwyczajnych i nieprawdopodobnych. Trudno wyobrazić sobie powstanie wielkich religii bez świata marzeń sennych. Trudno zrozumieć działalność proroków Izraela i apostołów Jezusa bez uwzględnienia kontaktów z duchowym światem poprzez sen. *Koran*, święta księga muzułmanów, jest niezwykle bogata w sny. Wizje Apokalipsy o końcu świata stanowią żywą przestrozę dla ludzkości, wyrażoną w języku zbiorowej wyobraźni.

Sny odzwierciedlają prawo cywilizacji w psychice jednostki, podobnie jak sztuka i religia ukazują symboliczny i duchowy wymiar kultury. Gdy człowiek ogranicza kontakt ze światem wyobraźni, zrywa związki z symboliczną tradycją oraz traci zdolność rozumienia symbolicznego świata snu. Sięgając do korzeni psychiki, do jej głębokich, tajemnych warstw, sny dodają życiu ludzkiemu tak ważnej dla rozwoju osobowości metaforycznej perspektywy. Cywilizacje totalitarne ograniczały wolność jednostki do własnych marzeń i myśli. Ograniczały twórczość zakorzenioną w wyobraźni, nieświadomości i snach. Przemoc stosowana wobec wyobraźni jednostek była jednym z powodów ich upadku, gdyż można człowieka nauczyć myśleć według pewnych schematów, ale nie można go zmusić, by przestał śnić. O fascynujących odkryciach w dziedzinie snów u osób żyjących w państwach totalitarnych pisze wybitny badacz treści snów, Ole Vedfelt (1998).

Kontynuator odkryć Freuda w zakresie badania głębin nieświadomości, Karol Gustaw Jung, stwierdził, że w ukrytej warstwie nieświadomości człowiek jest niemal taki sam jak wiele tysięcy temu. Oderwanie od tych podstaw może przynieść częściowy, zewnętrzny sukces jednostkom wybiórczo uzdolnionym, ale psychika

jednostki, tak jak kultura i cywilizacja, opiera się na wartościach utrwalonych przez tradycję, dlatego musi sięgać nieustannie po ponadczasowe wzorce i symbole. Podstawy funkcjonowania psychiki zarówno w typowych, jak i ekstremalnych sytuacjach podlegają ostatecznie niewielkim zmianom w toku dziejów. Bez wiedzy o korzeniach życia psychicznego jednostka nie rozpoznaje swej ukrytej tożsamości, kultura popada w chaos, a społeczności zagraża zagłada.

Sen jest częścią natury, a ludzka wyobraźnia i twórczość wyra-
stają ze sfery snu. Bezpośrednią i naturalną drogą do warstwy „kul-
turowej” zakorzenionej w każdym człowieku, nazywanej przez Jun-
ga nieświadomością zbiorową, psychiką obiektywną lub archety-
pową, są marzenia senne. Współczesna praktyka psychoterapeu-
tyczna wykorzystuje wiedzę płynącą z marzeń sennych dla osiągnię-
cia terapeutycznego celu za pomocą różnych metod (skojarzenia,
klaryfikacja, amplifikacja, malowanie, psychodrama). W niniejszej
książce te metody zostały zarysowane.

Do nieświadomości zbiorowej są również drogi pośrednie – mity,
baśnie, sztuka, wytwory kultury, rytuały religijne i wierzenia lu-
dów pierwotnych, a także droga sztuczna – narkotyki, które wy-
zwalają wizje i doznania zmysłowe. Droga pośrednia do zrozumie-
nia psyche przez obrazy baśni, mitów i sztuki jest okrężna, ale
względnie bezpieczna (pomijam problem szkodliwości skrajnych
sekt, oderwanego od tradycji szamanizmu i innych metod psycho-
manipulacji); droga iluminacji narkotycznej jest nienaturalna i nie-
bezpieczna dla zdrowia psychicznego. Powszechność stosowania
narkotyków jest być może wyrazem trudnej do powstrzymania tę-
sknoty za obrazem i snem.

Psychologia Junga podkreśla psychologiczną wartość wyobra-
żeń tworzących daną kulturę, ponieważ powstaje ona i ożywa dzięki
wizjom i snom artystów, jednostek wybitnych, uduchowionych.
Podobnie ważną rolę odgrywają sny jako naturalna i bezpośrednia
ścieżka do mocy ukrytych w nieświadomości i mądrości poprzed-
nich pokoleń. To, jak dana tradycja obchodzi się z wizjami arty-
stów i jak potrafi korzystać z wiedzy pochodzącej ze snów, jest
ważnym wskaźnikiem jej bogactwa, witalności, zdolności mierze-
nia się z przeszłością oraz umiejętności twórczego pokonywania
przeszkód.

Nie wyjaśniono dotychczas definitywnie, jak powstają sny i dla-
czego są one nieodłącznym przejawem funkcji ludzkiej psychiki.
Wiemy jednak, że występowanie marzeń sennych jest powiązane
z cyklami fizjologicznymi, aktywnością mózgu, stanem organizmu,

przeżywaniem emocjonalnym w ciągu dnia, przemianami rozwojowymi, całokształtem doświadczeń życiowych.

Każdej nocy coś nam się śni, choć do świadomości docierają tylko niektóre obrazy i po przebudzeniu łatwo je zapominamy. Przeciwny człowiek ma w czasie nocy 3–4 cykle, w czasie których trwa faza REM (*rapid eye movement*). W tej fazie, czyli w okresie szybkich ruchów gałek ocznych, śnią się nasze sny. Jeśli człowiek długo nie śpi i nie może z tego powodu śnić, sny pojawiają się bardzo szybko po pierwszym zaśnięciu, ponieważ znacznie mniej czasu potrzeba od zaśnięcia do wystąpienia fazy REM. Bezsenność wywołana silnym stresem (np. w stanie zagrożenia życia, wyczerpania, przewlekłego cierpienia) prowadzi do iluzji i wizji (halucynacji) na jawie. Tego rodzaju anormalne przeżycia występują powszechnie w zaburzeniach psychicznych. Jest fascynujące dla nauki, że poczucie wypoczynku i regeneracji pracy mózgu wiąże się ściśle z występowaniem fazy REM, a w związku z tym z występowaniem marzeń sennych (można powiedzieć, że Hypnos daje zapomnienie, a Morfeusz wzbogaca świadomość o nową wiedzę, inną niż ta, która jest nam dostępna w stanie zwykłej świadomości).

Przyjmuje się na ogół, że są dwie podstawowe grupy snów: zwykłe (trywialne) i ważne („duże”). W oparciu o Jungowską koncepcję struktury ludzkiej psychiki i rozumienie jej indywidualnego rozwoju można wyodrębnić cztery najważniejsze grupy marzeń sennych: koszmary (sny odreagowujące, reaktywne, fizjologiczne), kompensacyjne (symptomatyczne), archetypowe (symboliczne) i profetyczne (akauzalne, synchroniczne). Bywają sny, których głównym czynnikiem kształtującym jest stan fizyczny (choroba, ból, niewygodna pozycja w czasie snu, potrzeba fizjologiczna). Nawet wtedy symbole i obrazy senne nie powinny być zupełnie bagatelizowane, gdyż mówią one o reakcji nieświadomości na ogólny stan organizmu. Osoby chore, przygotowane psychicznie na fizyczne cierpienie doznają w snach błogości, radości i wyzwolenia; osoby znerwicowane, lękliwe, tłumiące agresję śnią głównie koszmary.

Szczególne znaczenie psychologiczne mają sny, które powtarzają się w takiej samej lub podobnej postaci, sny kontynuujące temat jakby w odcinkach (serie snów), sny symboliczne („kolorowe”), sny z okresu dzieciństwa, sny akauzalne. Znaczenie tych ostatnich pozostaje najczęściej niedkryte do czasu, aż dojdzie do zdarzeń „przewidzianych” przez sen. Trzeba zaznaczyć, że uznawanie za prorocze koszmarów i snów, w których pojawiają się znane nam osoby lub dotyczące nas sytuacje, jest oczywistym błędem wynikającym z bardzo niskiej świadomości o funkcjonowaniu psychiki.

Sztuka interpretacji snów wymaga wyobraźni, wrażliwości, intuicji i wiedzy o różnych wymiarach życia człowieka. Interpretowanie snów według popularnych senników jest przejawem magicznego myślenia. Zgodność „przepowiedni” z sennika wynika z tego, że niektóre symbole są podobnie rozumiane nie tylko w danej społeczności, ale także w innych epokach i kulturach; np. symbole wody, ognia, drzewa, węża, ciemności czy labiryntu mają niemal uniwersalne znaczenie.

Snów z zasady nie powinniśmy traktować dosłownie, gdyż są one przede wszystkim zjawiskiem psychologicznym. Pokazują psychologiczne uwarunkowania i tendencje naszej osobowości. Dosłowne traktowanie snów jest przejawem naiwności i niewiedzy. Jeśli sny mają być uznane za ważną wskazówkę dotyczącą nas samych i życia, wymagają uwagi i czasu, jak wychowanie dzieci.

Jest rzeczą znamioną, że sny wykazują podobieństwo do marzeń na jawie, które są naturalną cechą psychiki małych dzieci. Dzieci mają z reguły wiele snów, choć szybko je zapominają. Wypytywane, potrafią je sobie przypominać łatwiej niż dorośli. Wiedza o tym, co śni się dzieciom, podobnie jak znajomość snów z dzieciństwa u dorosłych, może zawierać klucz do rozwiązania trudnych problemów natury rozwojowej, emocjonalnej i psychicznej, a nawet egzystencjalnej.

Zdolność zapamiętywania snów można wykształcić. Każdy może zapamiętać swoje sny, jeśli tego chce. „Brak” snów to tylko ich niepamięć. Wynika ona z zablokowania spontanicznego wyrażania emocji, z silnej kontroli zachowania oraz tendencji do wypierania uczuć. Mechanizmy obronne przenoszą się do sfery snu, co wskazuje na nieprawidłowości rozwojowe, obecność głębokich urazów, nieuświadomionych kompleksów psychicznych.

Współczesna cywilizacja potrzebuje wiedzy o snach, ponieważ zagubiła wiele ścieżek do rozumienia głębokiej natury człowieka. Człowiek może uciekać od siebie w świat zewnętrzny i ulotne przyjemności; może sięgać po narkotyki, aby doznać „wizji” na jawie; może ryzykować zdrowie psychiczne w sektach religijnych i parareligijnych, podejmując się bez dostatecznego przygotowania intensywnych praktyk w poszukiwaniu iluminacji. W nocy jednak każdy z nas „wraca do siebie” i musi śnić swój prawdziwy sen, który podsuwa mu nieświadomość, tak jej wymiar indywidualny, jak i zbiorowy. Musi zetknąć się z krainą snu, która przemawia symbolami archetypów. Odrzucenie lub pomijanie tej wiedzy jest jak odrzucenie leczniczych ziół, które oddaje nam do dyspozycji natura, a nauka i kultura uczą, jak z nich korzystać.

Psychologia Junga zachęca do badania snów dla poznania siebie, zanim sięgniemy po środki sztuczne lub ryzykowne. Ignorowanie księgi snów, jak mówi o tym mądry *Talmud Żydów*, jest jak odkładanie nieprzeczytanego listu. Faktem jest, że wskutek inwazji telefonów, przestaliśmy pisać listy. Przeciętny sen jest co najmniej tak cenny jak średni film, gdyż dzieje się w naszej rzeczywistości, w naszym czasie; jest komentarzem naszego osobistego, a nie abstrakcyjnego, wyimaginowanego życia. Filmy wciągają nas często w scenariusz oderwany od podstaw życia psychicznego, sny natomiast umożliwiają kontakt ze zbiorową mądrością przodków. Nie zmienia to faktu, że dzięki filmom i telewizji wracamy ponownie do świata wyobraźni, baśni i mitycznych opowieści.

Piszę tę książkę z nadzieją, że zachęci ona do poświęcenia większej uwagi snom, nawet kosztem czasu, jaki zajmuje telewizja, wideo czy film. Praca ta stanowi wstęp do integralnej psychologii snów opartej na koncepcjach Junga. Dla uzupełnienia wiedzy o psychologicznych poglądach Junga odsyłam do pozycji oryginalnych, wydanych już w wersji polskojęzycznej, oraz do opracowań jego teorii, w tym nowego wydania *Psychologii integralnej Junga* (Dudek, 2006c) i akademickiego opracowania *Podstawy psychologii Junga* (Dudek, 2002c). Książka niniejsza powstała na bazie doświadczeń z pracy psychoterapeutycznej, w której opieram się w dużym stopniu na analizie marzeń sennych pacjentów. Bogaty materiał zebrałem od czytelniczek *Kobiety i Życia*, gdzie publikowane były moje felietony na temat marzeń sennych (1993–1994). Niektóre tematy, które były tam poruszane, znalazły się w tej książce. Również redakcja *Na żywo* przekazała mi marzenia senne swoich czytelników w okresie naszej współpracy w 1996 roku. Jestem wdzięczny pacjentom i bliskim, którzy udostępnili mi swoje sny.

W niniejszej monografii skoncentrowałem się na przedstawieniu podstawowych zagadnień obejmujących różne wymiary psychologicznego funkcjonowania człowieka, wychodząc z perspektywy psychologii Jungowskiej i własnych doświadczeń psychoterapeutycznych. Moim celem było ukazanie złożonej i bogatej sylwetki człowieka, jaka odsłania się za kurtyną marzeń sennych. Mam nadzieję, że książka okaże się przydatna zarówno dla osób nieobeznanych z teoriami psychologicznymi, a zainteresowanych poznawaniem własnej psychiki, jak też dla praktykujących psychologów i psychoterapeutów, którzy zechcą poszerzyć swoją wiedzę o Jungowskie i postjungowskie ujęcie problemu.

Zenon Waldemar Dudek