

Jak sny wpływają na nasze życie?

11 marca 2009

Ludzie od zawsze wierzyli w znaczenie snów, które jako twory pochodzące z wnętrza naszego umysłu uznawane były za nośniki ukrytych prawd czy też okna do zaglądania w przyszłe wydarzenia. Najnowsze badania wskazują, że znaczna część populacji nadal wierzy w znaczenie snów, a co więcej, mają one duże znaczenie dla naszego codziennego życia.

Nowe badania ukazują w jaki sposób sny wpływają na zachowanie ludzi. Czy sen pokazujący katastrofę samolotu sprawi, że nie wejdziemy następnego dnia na jego pokład?

Być może. Zgodnie z nowym multikulturalnym badaniem, w którym wzięło udział około 1100 osób z całego świata, sny mogą w realny sposób oddziaływać na zachowanie ludzi.

Badania sugerują, że ludzie z różnych kręgów kulturowych uważają sny za okno do wewnętrznego świata oraz umysłu, które mogą wpływać na nasze czynności na jawie.

– Większość badanych rozumie, że sny prawdopodobnie nie pokazują nam przyszłości, ale nic nie powstrzymuje ich przed odnajdywaniem w nich pewnych znaczeń, nawet jeśli są one niejasne lub dziwne – powiedział psycholog Carey Morewedge, który kierował badaniami.

Wyniki z pewnością nie powodują zdziwienia, jako że nawet pierwsi ludzie byli zafascynowani światem sennym, który wydawał się czasem tak realny, jak ten który ich otaczał. Czy jednak sny rzeczywiście mają jakieś znaczenie? Naukowcy zwykle spychali je na dalszy plan jako formę „umysłowych fajerwerków”, ale zmieniło się to pod koniec XIX wieku. Gdy Zygmunta Freud opublikował „Objaśnienie marzeń sennych” wprowadził naukę do złożonego i dziwnego świata, jaki cza

się w mózgu człowieka.

Freud nazwał sny „królewską drogą do nieświadomości”, zaś przez ostatnie sto lat naukowcy starali się zbadać ten szlak. Dziś wiadomo, że sny mają znaczenie i są uniwersalne. Zgodnie z najnowszymi badaniami istnieją scenariusze senne przejawiające się niemal we wszystkich kulturach. Doświadczyła ich niezliczona liczba osób, a chodzi o sny związane z ucieczką i pogonią, z której nie można uciec.

Ten uniwersalny scenariusz oznacza, że osoba czuje się zagrożona, albo też jest przypomnieniem chwil, kiedy atak był realny.

Mimo to interpretacja snów to wciąż grząski teren. Być może będzie tak już zawsze, jednakże Morewedge wraz z Michaeliem Nortonem z Harvard University oraz znaczą liczbą innych naukowców zamierzali popchnąć badania nad marzeniami sennymi na zupełnie inne tory pragnąc dowiedzieć się, czy sny rzeczywiście wpływają na nasze zachowanie.

Badacze przeprowadzili w sumie 6 badań zarówno wśród przedstawicieli zachodniej, jak i wschodniej cywilizacji (w USA, Południowej Korei oraz Indiach). Wnioski mówiły, że ludzie przywiązują do snów duże znaczenie, ponieważ pochodzą one z wnętrza umysłu, nie zaś z zewnątrz, stąd też zawierają „ukryte” prawdy.

Oto kilka innych odkryć, jakich dokonali:

Większa część z grupy 182 badanych mieszkańców Bostonu mówiła, że sny wpływają na ich zachowanie za dnia. 68% stwierdziło, że sny mogą także przepowiadać przyszłość, zaś w przypadku 63% z nich co najmniej jeden sen okazał się nieść prawdziwe przesłanie. Jak mówią wnioski: „Badani częściej wskazywali, że to sen o katastrofie samolotu bardziej wpłynąłby na ich decyzję o późniejszym locie, aniżeli myśl o tym czy ostrzeżenia ze strony rządu.”

Kolejne 300 osób przebadano w Cambridge. Wśród nich osoby, które uznawały teorię Freuda o podświadomości przywiązywały znacznie większą uwagę do snów aniżeli te, które nie były jej zwolennikami. Mimo to zauważono, że „niezależnie od wyznawanych teorii na temat snów, uczestnicy uznawali je za ważniejsze od myśli, jakich doświadczali na jawie”.

60 studentów psychologii z Rutgers University poproszono z kolei o wskazanie na pięciostopniowej skali swej opinii na temat istnienia Boga. Jak odkryto: „Nie dziwi, że osoby wierzące oceniały wyżej sny, w których słyszały głos Boga niż osoby niewierzące.”

Z badań wynikł jasny wniosek, że sny odgrywają znaczącą rolę w aktywności wielu osób. Ponieważ pochodzą z naszego wnętrza zawierają „wskazówki”, których użyć możemy w życiu codziennym, a przynajmniej tak uważa znaczna część z nas.

Co ciekawe, naukowcy przestrzegli również przed tym, że sny mogą być nieco zwodnicze i u osób wierzących w ich znaczenie mogą wpływać w znaczny sposób na ocenę zdarzeń i kojarzenie faktów.

Wciąż są to jednak tylko sny. Niewielu psychologów uznaje je dziś za otwarte okno do naszego ukrytego wewnętrznego świata, podobnie jak nie przypisuje wartości ich zdolnościom przepowiadania przyszłości.

„Choć sny zapewne nie stanowią okna do przyszłości to możliwe jest, że dostarczają niewidocznego wglądu na naszą dzienną aktywność, co w pewien sposób mogą potwierdzać powszechne wierzenia o nich” – podsumowują autorzy badań.

Autor: Lee Dye

Źródło oryginalne: abcnews.go.com

Źródło polskie: [Infra](#)