

Sny są ważne – przegląd spostrzeżeń

7 czerwca 2011

Pierwsza część tytułu niniejszej treści nie jest na pewno niczym odkrywczym, ale uważam, że warto dyskutować nad rzeczami dawno rozpoznanymi, a wciąż w codziennym egzystowaniu niedostrzeganymi i lekceważonymi. Przecież jeśli coś jest znane i rozpoznane, nie musi trafić w kąt rzeczy odkrytych i odłożonych tylko dlatego, że już są przeszłością. Chciałbym podzielić się z wami obserwacjami moimi i swoich znajomych na temat snów i ich ważnej roli w życiu na jawie. Jednocześnie pragnę zaznaczyć, że wszelkie opisy snów są autentyczne i są wykorzystane zgodnie z prawami i życzeniem kilku osób.



Powstawanie samego zjawiska śnienia nie jest rzeczą ściśle usystematyzowaną. Mimo wielu badań i nie można jednogłośnie określić, dlaczego konkretnie sny powstają i z jakich konkretnie powodów, mimo że istnieje wiele rozbudowanych możliwości – od stanów emocjonalnych po wydarzenia minione, od Freudowskich bodźców wewnętrznych i zewnętrznych, po całą listę długich i ciekawych możliwości. Zgodzić się jednak należy, że sny potrzebne są i prawdopodobnie bez nich człowiek naznaczony byłby wieloma zaburzeniami umysłowymi. Na nic się

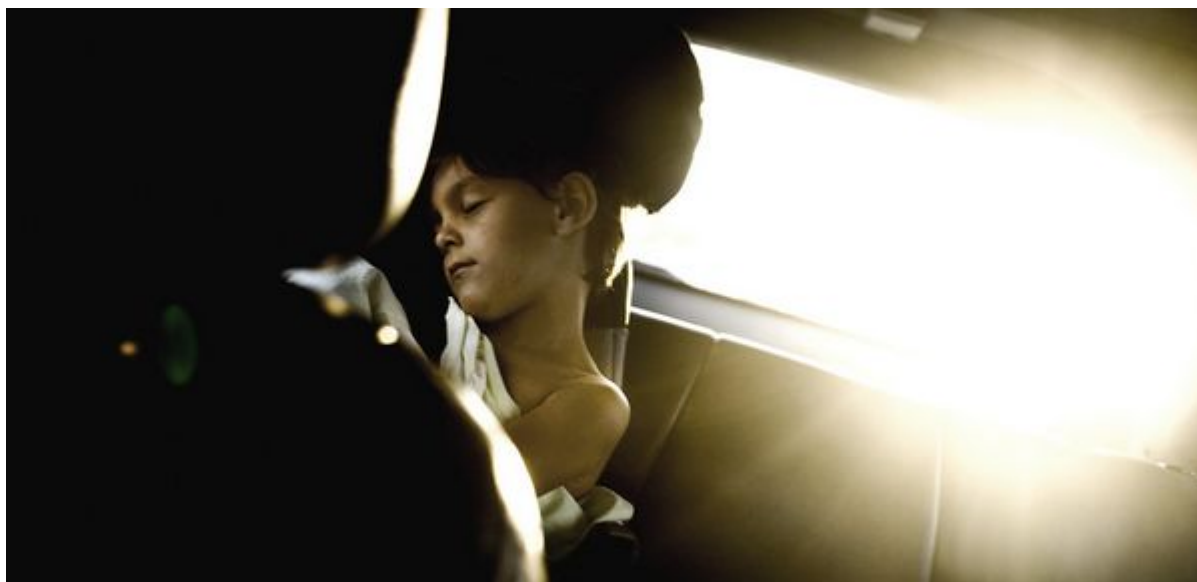
tu nie zdają wypowiedzi, że „mi się nic nie śni i dobrze o tym wiem”. Po pierwsze, śnisz tak naprawdę bardzo często, po drugie, wcale nie musisz wiedzieć, że śnisz, bo najwięcej snów jest realizowanych w fantastycznie abstrakcyjnej przestrzeni nieświadomości (posiadającej w jakiś sposób swoją dotąd nie poznaną strukturę), która odciąża świadomość w działaniu wielu procesach życiowych.

To o czym śnimy i jak to odbieramy we śnie oraz zaraz po jego przebudzeniu ma niewyobrażalne znaczenie na to, co stanie się w świecie rzeczywistym w naszym obrębie. Przykładowo podam w celu lepszego zobrazowania pewien sen, w którym śniący walczy – jako rycerz w kolczudze na wierzchołku – na polu bitwy przez wiele godzin, jeśli chodzi o czas odbierany we śnie. Jako rycerz używa najpierw miecza, później walczy włócznią, a w następnej sekwencji śnienia bije się na pięści, brodząc do kolan w wodzie. Ogółem sen trwa kilkanaście minut, a po przebudzeniu śniąca wcześniej osoba przez 12 godzin nie może do siebie dojść... po ciężkiej bitwie. Wyraźne są bóle mięśni oraz ogólne zmęczenie i wyczerpanie, typowe dla wysiłku fizycznego. Oprócz tego, wrażenia oraz odczucia obecne we śnie, są niemal namacalne podczas jawnego funkcjonowania przez kilka następnych godzin. Jest to spowodowane prawdopodobnie dużym „wyciekaniem” treści sennej do świadomości, która przyjmuje minione wydarzenia za częściowo prawdziwe lub realnie odegrane – przynajmniej przez jakiś czas po przebudzeniu.



Bardziej interesujące i „dziwniejsze” wydają się być sny, które wywołują trwałe zmiany lub czasowe, ale dłuższe niż kilka-kilkanaście godzin po przebudzeniu. Za przykład może posłużyć pewien sen, w którym śniący przez długi czas walczy z ogromnymi pajakami, które nieustannie wydostawały się z dziury pośrodku pokoju. Same stworzenia były dość okropne, ale niezbyt agresywne w stosunku do śniącego, który próbował zatkać dziurę taśmą oraz wieloma przedmiotami, tak aby pająki przestały się przedostawać. Używał w stosunku do nich także narzędzi w celu... „odpędzania ich”. Ostatecznie sen zakończył się tym, że wielgachne pajęczki przestały usilnie wydostać się z czeluści. Podczas trwania całego snu śniący odczuwał dość duży strach. Czym to skutkowało u śniącego? Rzeczą przeciekawą! Okazało się bowiem, że osoba, która miała ów sen, wcześniej miała coś w rodzaju lekkiej fobii w stronę pajaków oraz lekko odczuwalną brzydotę z tym związaną. Jak się okazało kilka dni po śnie, fobia oraz nieopisany i najwyraźniej dawny strach przed pajakami ustąpił. Osoba nie jest w stanie wyjaśnić dlaczego nagle w jej głowie powstało silne zrozumienie swojego strachu i poczucie, że pająki jej nie zagrażają, ale pewne jest jedno, że stało się to za pośrednictwem snu. Mamy więc, bez żadnej nowości, sny które w znaczący sposób nas leczą (!) z niewiadomych dla nas procesów oraz sny, które sprawiają, że chorujemy. Trudniejsze w tych dwóch wypadkach jest wyjaśnienie prawdopodobnie tego, dlaczego

we śnie postanawiamy się uleczyć i wyleczyć z niepotrzebnych fobii i natręctw. Więcej wyjaśnienia można znaleźć w przypadkach snów, gdzie ulega jednak zaburzeniu funkcjonowanie umysłu (nie mylić z mózgiem!). Na przestrzeni dziejów opisywane były przypadki – szerzej o tym w literaturze już z XIX i XX w. – gdzie osoby w pełni zdrowe w trakcie snienia nabywały tragiczne w skutkach fobie i nerwice, które ciągnęły się niekiedy do końca życia, a które były tragiczne w skutkach, bo były widoczne w działaniach osoby uprzednio śniącej. Dokumentowane były zatem przypadki, w których sen stawał się oprawcą śniącego, czyniąc mu krzywdę. Pisząc, że osoby były przed snieniem w pełni zdrowe być może nie jest całkowitą prawdą i rzeczywistym odzwierciedleniem badań ówczesnych lekarzy, bo żeby doprowadzić do tak trwałych chorób potrzeba sporego zaplecza zaburzeń, które mogą być całkowicie nie widoczne na co dzień, a które obecne są tylko w głowie pacjenta. Widocznie wskutek silnego nagromadzenia różnych skrajnie powtarzających się mini-zaburzeń, podświadomość wraz z nieświadomością próbują rozwiązać dany problem poprzez jego stłumienie, jeśli są silne lub poprzez jego wyeksponowanie, jeśli są słabe. Z obserwacji wynika, także z moich osobistych, że najczęstsze konflikty, choroby i zaburzenia w umyśle (i nie tylko) powstają wskutek: stresu, wyolbrzymionych ataków złości, strachu powodującego najczęściej agresję oraz uciążliwego i długotrwałego lęku, w tym wypadku jako rozwinięcie strachu.



Zostało udowodnione, że praktyki, takie jak medytacji oraz wszelkie sposoby mające na celu oczyszczanie umysłu i wyciszenie, poprawiają stan psychiczny i jego funkcjonowanie. Poprawia się samopoczucie, a czynniki, takie jak strach czy agresja zanikają, bo nie mają prawa istnieć w spokojnym umyśle. Nie można jednak jednocześnie powiedzieć, że dzięki głębokiej medytacji człowiek nie będzie miał koszmarów, jednak zdecydowanie jego umysł będzie bardziej opanowany i spokojniejszy. W medytacji jesteśmy zawsze, ale to zawsze świadomi. Świadomość i teraźniejszość to podstawa medytacji, natomiast procesy nieświadome i podświadome, mimo że wydają się rządzić własnymi prawami, to jednak są możliwe częściowo do kontrolowania poprzez stonowanie świadomości, którą posługujemy się – co ciekawe – najmniej w naszym życiu.

Budzimy się z nastrojem, który strojony jest już podczas snu, nawet jeśli nie pamiętamy, że śniliśmy. Wstajemy z uśmiechem na twarzy, złością lub zmęczeniem (choroba XXI w. to wstawanie z łóżka w formie zmęczonej), albo z wyrazami niepokoju. Zależnie od tego jak spaliśmy i o czym śniliśmy (świadomie, bądź nie) nasze ciało, jako fizyczny organizm również podlega strojeniu. Zwykle kiedy wstajemy z uśmiechem mamy spokojne bicie serca (chyba, że jesteśmy podekscytowani!) i zrównoważone ciśnienie krwi. Nie występuje również wtedy najczęściej efekt ciężkich oczu lub ból gałek ocznych i

skroni. Dla kontrastu mamy rozpoczynanie dnia od nieopisanego zdenerwowania i złości, co skutkuje podwyższonym ciśnieniem, szybszą pracą serca i bólami różnych części ciała, w tym także kręgosłupa w górnych i dolnych partiach. Proszę jednak wymienione wyżej przypadłości nie brać jako regułę.



Nie chciałbym poruszać (przynajmniej) w tym artykule wątku snów tzw. Proroczych czy snów wizji, bo być może będzie stanowić to materiał do kolejnego artykułu. Chciałbym natomiast krótko przedstawić swoje (i nie tylko) spostrzeżenia, co do snów, które mają ciąg dalszy. Powszechnie znane są sny, które podzielone są na kilka... odcinków czy epizodów. Śnimy o czymś, a następnie za parę dni lub lat śnimy ten sam sen, tylko że z dalszą kontynuacją lub śnimy tylko o tej dalszej kontynuacji. Co ciekawe, w wielu przypadkach nawet jeśli coś nam się przyśni, a dokończenie tego snu będzie miało miejsce np. za 10 lat, to jest bardzo prawdopodobne, że będziemy pamiętać swój stary sen. Nie jest do końca wyjaśnione lub nie zostały podjęte badania w tym kierunku, dlaczego sen dzieli się na części i dlaczego okresy między poszczególnymi epizodami (najczęściej dwoma) mogą wynosić całe lata, bez szkody dla zapamiętania snu. Są oczywiście sny, które pamiętamy całe życie, a są jedynie takie, które przypominają nam się wtedy, kiedy śnimy je po raz drugi, lub śnimy o ich kontynuacji. W każdym bądź temat na inną dyskusję.

Mówimy, że to wszystko to tylko sny, a jednak w podświadomości nadal nagromadzona może być cała utajona treść senna, tzn. istota snu, której nie pamiętamy, bądź nie rozumiemy. Te zakamuflowane migawki senne w znaczący sposób wpływają na to, o czym myślimy w ciągu dnia i na co zwracamy uwagę. Zwracajmy zatem uwagę na sny, bo to jak funkcjonujemy na jawie, może zrodzić się wtedy, kiedy śpimy.

Autor: karolc (karolc@ireland.com)

Zdjęcia: [Cia de Foto](#)

Źródło: WolneMedia.net