

Sen

Dla Blackie i Mauzola – za wszystko, oraz dla Aibhill – z prośbą, żeby uwierzyła w siebie...

Wstęp

Kiedy postanowiłam napisać ten artykuł nawet nie sądziłam, że sen to pojęcie tak rozległe, a momentami nawet na pozór abstrakcyjne. Dotychczas traktowałam sen jako część doby, która ma służyć regeneracji sił i odpoczynkowi. Przeczytałam jednak wiele informacji na ten temat i ze wszystkich wynika rzecz następująca: sen może być przygodą, innym życiem, czymś, na co się czeka... Jest to zagadnienie bardziej interesujące, niż kiedykolwiek myślałam...

Fazy snu

Osiem lat po odkryciu fal mózgowych, w 1937 r., amerykańscy fizjolodzy zastosowali do badań snu EEG (elektroencefalografia – w uproszczeniu jest to metoda badania fal mózgowych przy pomocy elektrod). W 1953 przeprowadzono badania polegające na budzeniu śpiących osób co jakiś czas i pytaniu o sny. Okazało się, że raz pacjenci nie pamiętają nic, a raz potrafią odtworzyć sny dość dokładnie. Okresy te występowały na przemian, w podobnych odstępach czasowych. Na tej podstawie ustalono stadia snu. Pierwsza podstawowa faza nazwana została NREM (non – rapid eye movements – wolne ruchy gałek ocznych). Dzieli się ją na kilka „części”. Pierwszą z nich jest faza 0, choć nie zawsze zalicza się ją do faz snu. Występuje ona po zamknięciu oczu, kiedy aktywność mózgu spada i trwa 10 – 15 minut. W fazie 1 następuje rozluźnienie mięśni, umysł traci kontakt z rzeczywistością. Osoba obudzona w czasie tego stadium powie, że nie spała. W 3 fazie nasza świadomość powoli maleje, aż w końcu zanika. W czasie faz 3 i 4, zwanych snem wolnofalowym, następuje rozluźnienie ciała i regeneracja organizmu. Jeśli ktoś obudzi nas w czasie tych stadiów, rano nie będziemy tego pamiętali. Po kilkudziesięciu minutach fale mózgowe przyspieszają i znowu przechodzimy przez poszczególne części fazy NREM, jednak w odwrotnej kolejności. Później, coraz rzadziej, powtarza się to stadium, jednak za każdym razem trwa krócej, a mózg nie przechodzi przez wszystkie jego części – po piątej godzinie od zaśnięcia zanika już zupełnie sen wolnofalowy.

Między kolejnymi powtórzeniami fazy NREM mózg przechodzi przez stadium z szybkimi ruchami gałek ocznych (REM – rapid eye movements). Mięśnie są wtedy nieruchome, wręcz sparaliżowane, natomiast mózg przyspiesza swoją aktywność (w fazie NREM jest odwrotnie). Właśnie wtedy pojawiają się marzenia senne.

Marzenia senne i koszmary

Marzenia senne mogą pełnić różne funkcje, od zwyczajnego rozładowania emocji, poprzez realizację pragnień, których nie możemy urzeczywistnić naprawdę, do

symbolizowania naszego charakteru, życzeń, lub nawet przyszłych zdarzeń. Można porównać je do filmu, w którym sami gramy, jednak to, czy wszystko stanie się samo i bez ingerencji naszego umysłu, czy może zmienimy przebieg snu, zależy od wyćwiczenia...

Koszmary senne występują częściej u dzieci niż u dorosłych. Są wynikiem nerwów lub niemiłych przeżyć. Zazwyczaj śniący czuje się bezradny, wręcz osaczony przez jakieś niebezpieczeństwo, a kiedy powinien zareagować, nie robi nic, co mogłoby mu pomóc. Zwykle właśnie wtedy budzi się.

Zapamiętywanie snów

W ciągu każdej nocy człowiek przechodzi kilkakrotnie przez fazę REM, tak więc kilka razy śni. Nieprawdą jest, jeśli ktoś twierdzi, że danej nocy nic mu się nie śniło – bo śniło mu się na pewno; może jedynie tego nie pamiętać. Wszystko zależy od tego, z którego stadium snu się obudzi. Sny zapamiętujemy zwykle budząc się bezpośrednio z fazy REM – pamiętamy ostatni sen, czasem nawet fragmenty wcześniejszych. Najwięcej szczegółów jesteśmy w stanie odtworzyć tuż po przebudzeniu, zwłaszcza, jeśli nastąpiło ono samoczynnie (dźwięk budzika czy głosu budzącej nas osoby sprawia, że zapominamy większą część snu), najlepiej jest wtedy poleżeć chwilę spokojnie i odtworzyć sen w pamięci – inaczej możemy nic więcej sobie później nie przypomnieć. Może nam się wydawać, że w porównaniu do zwykłych marzeń sennych, pamiętamy dużo koszmarów, a także – że pamiętamy je dokładniej. Wynika to właśnie z faktu, iż budząc się z koszmarów, budzimy się z fazy REM, a ich wizję mamy po przebudzeniu ciągle przed oczami. Kiedy natomiast normalnie budzimy się rano, po pierwsze nie zawsze następuje to w czasie odpowiedniego stadium snu, a po drugie – zazwyczaj nad snem się wtedy nie zastanawiamy.

Inkubacja snów, LD (lucid dreaming, świadomy sen), wspólny sen

Powyzsze zjawiska są tym, co może sprawić, że sen stanie się czymś więcej, niż zwykłym odpoczynkiem. Jak wspomniałam wcześniej – to, czy udział naszego umysłu i świadomości we śnie będzie czynny czy bierny, zależy od ćwiczeń... Wyjaśnię jednak najpierw wspomniane zagadnienia.

Inkubacja snów jest to wywoływanie snów na określony temat. Większość marzeń sennych ma swoje podstawy w wydarzeniach, które przeżywaliśmy w ostatnim czasie, choć rzadko potrafimy to zauważyć. Inkubacja pozwala na to, byśmy sami mogli określić, o czym chcemy śnić, trzeba jednak wcześniej „nauczyć się” świadomego snu. W zjawisku tym chodzi przede wszystkim o to, by umieć we śnie obudzić swoją świadomość, nauczyć się zdawać sobie sprawę z tego, że śnimy. Zwykle marzenia senne są dziełem naszej podświadomości, a świadomość poznaje je drogą wspomnień. Świadomy sen trudniej jest osiągnąć, niż się wydaje, choć czasem dzieje się to przez przypadek. Jednakże człowiek, który w czasie snu przypadkowo zorientuje się, że „jest we śnie”, zwykle budzi się. Ludzie są przyzwyczajeni do tego, że sny są czymś, co ma pewien określony przebieg, i nie wiedzą, że mogą w zdarzenia te ingerować świadomie. LD może jednak być wspaniałym przeżyciem, jeśli tylko umie się nad tym zapanować.

Jest tam możliwe wszystko, ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia – nie działają żadne zasady fizyki, nie wyłączając grawitacji. Ludzie mają jednak swoje przyzwyczajenia, więc dopóki nie zaczną sobie zdawać sprawy z tego, że nic ich przy podłożu nie trzyma, będą chodzić normalnie. Problemem w świadomych snach nie jest ani latanie, ani oddychanie pod wodą. Ogólnie rzecz biorąc, oddychać w ogóle nie musimy, jeśli tylko przekonamy siebie, że tego nie potrzebujemy. Jest też możliwe przenoszenie się w inne miejsca, jak również tworzenie miejsc i osób samemu.

Jest kilka metod budzenia świadomości w czasie snu – co jest podstawą, bez której w snach możemy uczestniczyć jedynie biernie, zostawiając wszystko naszej podświadomości. Najważniejsze według wielu źródeł są dwie sprawy. Pierwsza może wydać się dość banalna, ale podobno jest bardzo ważna. Jest to prowadzenie dziennika snów. Ma to na celu przekonanie naszej podświadomości, że chcemy pamiętać nasze sny i lepiej je poznać. Wtedy też będzie nam łatwiej odzyskać w czasie ich trwania świadomość. Drugą podstawową sprawą są tzw. testy rzeczywistości (RC – Reality Check). Trzeba robić je regularnie i jak najczęściej. Polegają na sprawdzaniu, czy rzeczywistość, w której się znajdujemy, jest prawdziwa, poprzez proste czynności typu dokładne oglądanie np. swoich dłoni (możliwe, że we śnie będą wyglądać inaczej), próby zmienienia jakiegoś przedmiotu siłą woli, czy też wyjrzenie przez okno (czy zgadza się pora roku, pogoda...). Należy wykonywać te czynności dość często w ciągu dnia, aby nasz umysł traktował RC jak coś normalnego, i zorientował się, że śnimy, gdy wykonamy którąś z tych czynności w czasie snu z innym skutkiem, niż na jawie. Podobną funkcję może pełnić kojarzenie np. litery „S” ze świadomością (czy też „R” z rzeczywistością, itd.), co przypomni nam o RC. Działa to na tej samej zasadzie – jeśli we śnie zobaczymy daną literę, skojarzy nam się ona z testami rzeczywistości, i możliwe, że zorientujemy się, że śnimy. Z bardziej znanych metod wprowadzania się w LD należy wymienić metodę transu. Możemy, zasypiając, skupić się na tym, że mamy świadomość – z czasem mięśnie rozluźnią się i organizm zacznie zachowywać się tak, jak w czasie spania. Pierwsza faza REM, niestety, występuje dopiero po stosunkowo długim czasie od zaśnięcia, a trudno jest utrzymać stan transu tak długo. Możemy więc obudzić się w nocy (najlepiej w czasie fazy REM), a kilka minut później zasnąć znowu, skupiając się na tym, że chcemy mieć świadomość. W czasie zasypiania powinny pojawić się hipnagogi (obrazy – a czasem też dźwięki – występujące naturalnie przy zasypianiu i po obudzeniu. Mogą przedstawiać miejsca, krótkie scenki...). Powinniśmy wtedy skupić się na jakimś ich elemencie, aby zacząć śnić. Jeśli jednak hipnagogi nie wystąpią, musimy sami sobie coś wyobrazić i starać się uwierzyć, że to istnieje, poczuć to... Możemy np. podejść do drzewa (zakładając, że pojawi się w hipnagodze, lub że sami sobie je wyobrazimy), dotknąć go, poczuć jego zapach... Po prostu uwierzyć, że jesteśmy we śnie.

Jak by nie patrzeć – to, czego najbardziej wymagają świadome sny, to ćwiczenia i cierpliwość, bo naprawdę nie jest łatwo osiągnąć stan LD.

Zależało mi na tym, aby przed napisaniem tego artykułu sprawdzić jak trudne jest bycie świadomym w czasie snu. Okazało się, niestety, dużo trudniejsze niż myślałam. Jak na razie zastosowałam jedynie metodę transu – skupiałam się, wręcz ciągle myślałam o tym, że chcę wiedzieć, że to sen, i że mogę na niego wpłynąć, i powtarzałam to sobie w

myślach. Wytrzymałam trans przez pewien czas – i stało się tak jak czytałam gdzieś wcześniej. Czerń przed moimi oczami zaczęła się w jakiś sposób pogłębiać, później zobaczyłam pojedyncze obrazy i starałam się jak najdłużej się na nich skupić, niestety jednak – z marnym skutkiem. Widziałam je może kilkanaście sekund... Obudziłam się nad ranem i, korzystając z okazji, także chciałam wprowadzić się w stan transu, ale... byłam zbyt zmęczona. Po prostu nawet nie byłam w stanie skupić się na tym, żeby zachować świadomość... Mam jednak nadzieję, że z czasem nauczę się osiągać stan LD...

Wspaniałą rzeczą w snach jest to, że czujemy świat, który nas tam otacza. Czujemy podmuchy wiatru, czujemy, kiedy przechodzimy przez ściany (nie wiem jednak, czy to się da zrobić bez LD), kiedy, załóżmy, topimy się, uczucie, że nie możemy złapać powietrza, także wydaje się bardzo realne... Czujemy także, kiedy latamy. Słyszałam kiedyś, że jeśli, śpiąc, w rzeczywistości weźmiemy bardzo głęboki oddech, we śnie może wystąpić wtedy zjawisko latania... Nie wiem jednak, czy to jest prawda, i nie udało mi się tego sprawdzić – nie jestem w stanie kontrolować głębokości moich oddechów, kiedy śpię :). Wspólny sen opiera się na świadomym śnie. Jest to coś w rodzaju telepatii, jednak możemy zobaczyć drugą osobę, po prostu spotkać ją w „swoim” śnie. Oczywiście, ciągle widzimy w marzeniach sennych różne osoby – wspólny sen polega jednak na tym, że osoba, którą widzimy, zazwyczaj także ma w momencie snu świadomość i w swoim śnie widzi to samo, co my. Oraz że jest prawdziwa – bo przecież większość osób w snach po prostu sobie wyobrażamy... Najprostszym sposobem sprawdzenia tego, czy osoba ta istotnie znajduje się tam, gdzie my ją widzimy, jest wpatrywanie się w nią – wytwory naszego mózgu powinny zacząć się rozplýwać... Samo przeniesienie się do snu innej osoby polega „po prostu” na wyrażeniu chęci znalezienia się w miejscu, w którym ona przebywa. Oczywiście, nie da się tego zrobić bez LD, nawet w świadomym śnie może się nie udać. Tak więc – jest to bardzo trudne, aczkolwiek wykonalne.

Deja – vu

Ludzie zastanawiają się dlaczego zdarza się tak, że widząc jakieś miejsce lub zdarzenie po raz pierwszy w życiu, wydaje nam się, że kiedyś już je oglądaliśmy. Hipotezy są różne: w poprzednim życiu? w wyobraźni? a może tylko tak nam się zdaje? Zazwyczaj jednak miało to miejsce po prostu w naszym śnie, który zapomnieliśmy, a którego fragment przypomniał nam się po zobaczeniu danej sytuacji...

Lunatyzm (inaczej: somnabulizm)

Nazwa „lunatyzm” pochodzi od łacińskiego Luna – księżyc. Somnabulizm ujawnia się w księżycowe noce, zwłaszcza podczas pełni. Nie ma znaczenia, czy lunatyk widzi księżyc, wystarczy świadomość.

W czasie lunatyizmu dochodzi do tego, że pracuje i mózg (jak w fazie REM), i mięśnie (faza NREM). Somnabulik chodzi sztywno, z szeroko otwartymi oczami; nie czuje strachu – dlatego zdolny jest do różnych wyczynów, nawet bardzo niebezpiecznych, których później nie pamięta. Zachowuje się, jakby nic nie stanowiło dla niego przeszkody, bardzo odważnie, a może szalenie? Niektóre zachowania lunatyków są niegroźne: mogą

oni po prostu przejść się po domu i wrócić do łóżka, lub też po prostu usiąść, mamrotać przez chwilę i z powrotem zasnąć – co jest popularne wśród dzieci, choć nie wszyscy kojarzą to z lunatyzmem. Zdarzają się jednak przypadki groźne, nawet śmiertelne. Lunacy są w stanie wyskoczyć z balkonu, czy też przejechać samochodem kilkadziesiąt kilometrów, po czym obudzić się. Czasem somnabulicy popełniają samobójstwa lub morderstwa i zupełnie nie są tego świadomi...

Znaczenie i interpretacja

Sny są nie tylko wyrazami naszych wspomnień i emocji, ale mogą być też symbolicznymi znakami na przyszłe wydarzenia. Senniki podają bardziej lub mniej dziwaczne interpretacje poszczególnych przedmiotów, chociaż nie wiem, czy ktoś zapamiętuje ze swoich snów takie rzeczy jak np. agrafka ;). Myślę, że ludzie częściej zwracają uwagę na ogólne zarysy sytuacji, i bardziej skupiają się na zdarzeniach niż na przedmiotach. Podam jednak przykładowe interpretacje (źródło: <http://sennik.online.webpark.pl>)

balkon – dobre widoki na przyszłość
bawić się – bliskie cierpienie
deszcz – zysk
jabłko – radość i zdrowie
kaplica – radość i szczyrzy przyjaciele
kruk – strata
krzak – szczęście w miłości
latać – miłe przeżycia
pies – wierny przyjaciel
słodycze – awantury miłosne
szachy – dobre zamiary
teatr – szczególne wydarzenie
woda – zmartwienie i smutek

Sen w literaturze

Sen pełni ważną rolę w wielu dziełach literackich. Jest istotnym składnikiem różnych bajek, jak na przykład „Śpiąca królewna”, która ze względu na pewnego rodzaju klątwę ma spać (a wraz z nią całe królestwo) do czasu, aż ktoś ją pocałuje; „Królewna Śnieżka”, która zapada w dziwny sen pod wpływem zatrutego jabłka i także zostaje obudzona po pocałunku księcia; czy „Księżniczka na ziarnku grochu”, czyli opowieść o tym, że prawdziwą księżniczkę można poznać po tym, iż pomimo siedmiu warstw kołder, prześcieradeł i poduszek nie może dobrze spać ze względu nad położone pod nimi ziarenko grochu.

Na śnie opiera się też „Alicja w krainie czarów”, która we śnie przeżywa bardzo nietypowe przygody. Główny bohater „Opowieści wigilijnej” dzięki swojemu snu przechodzi zupełną przemianę. Są też różne opowieści o ludziach, którzy – zasnąwszy w jakimś dziwnym miejscu – obudzili się kilka, kilkanaście, lub nawet kilkadziesiąt lat później.

Także w dramatach możemy spotkać zjawisko snu – Shakespeare wykorzystuje je w „Romeo i Julii” – pod wpływem specjalnego środka Julia na jakiś czas zapada w sen, choć wszyscy myślą, że nie żyje.

Główna bohaterka serii „1 – 800 – Jeśli Widziałeś – Zadzwoń” autorstwa Jenny Carroll, po uderzeniu pioruna zyskuje nadprzyrodzone zdolności – podczas fazy REM śni o ludziach (zazwyczaj dzieciach), które zaginęły, a rano zna dokładne miejsce ich pobytu. Również w „Harrym Potterze” istotne są sny tytułowego bohatera, który widzi w nich prawdziwe sytuacje, zazwyczaj mające związek z Voldemortem.

Zjawisko snu nie jest także obce mitologii. Jednym z najbardziej znanych przykładów jest sen Hekabe, której śniło się, że przez jej przyszłego syna spłonie cała Troja, więc gdy się urodził, oddała go pasterzom, co jednak nie pomogło...

W Biblii natomiast prorokom Bóg często objawiał się właśnie w snach. Znany jest przykład snu Jakuba czy Samuela. Również Ewa została stworzona z żebra Adama wyjętego wtedy, gdy ten spał...

To tylko niektóre z wielu dowodów na to, że sen popularny jest w literaturze. Wiele osób, samemu pisząc opowiadania, kończy pobudką głównego bohatera, by okazało się, że cała historia była jego snem...

Mam nadzieję, że czytając ten artykuł dowiedzieliście się czegoś nowego i ciekawego, i zachęcam do dalszego zgłębiania tajemnic snu, bo jest to temat wart poświęcenia mu trochę czasu... Życzę udanych prób świadomego śnienia i nocnych eskapad:) do snów innych osób, a także poprawnej interpretacji swoich snów. Nie każdy czarny pies musi być symbolem śmierci ;)...

[Jane Honesty](#)

14.05.2004, 14:43