



WPROWADZENIE

Każdy z nas, obudzivszy się w środku nocy, zlany potem i przerażony koszmarem, który właśnie mu się przyśnił, z pewnością będzie chciał to wydarzenie zrozumieć. Zrozumieć choćby tylko po to, aby w przyszłości takich przeżyć uniknąć. Mówimy sobie wtedy, że jest to skutek zbyt obfitej kolacji i obiecujemy sobie, że nie będziemy więcej kłaść się spać z pełnym żołądkiem. Jeżeli zaś nie mamy tendencji do przejadania się, możemy sobie ów koszmar wyjaśnić jako efekt zbyt intensywnego rozmyślenia o jakiejś przykrych sprawie. Niestety często bywa tak, że mimo nie przejadania się i nie rozmyślenia o przykrych sprawach, pomimo życia spokojnego i uczciwego, regularnie męczą nas koszarne sny. Być może w takiej sytuacji sięgniemy nawet po stosowną literaturę, choć skuteczność tego środka wydaje się dosyć wątpliwa – wiadomo doskonale, że zjawisko rozumienia snów, mimo dostępności dzieł Freuda, Junga i Fromma, jest dzisiaj równie rzadkie jak przed tysiącem lat.

Dodatkowym utrudnieniem jest fakt występowania rozlicznych *barier psychologicznych*, które często nie pozwalają nam w sposób rzetelny i bezstronny podejść do tego zagadnienia. Wyobraźmy sobie na przykład sytuację, w której we śnie ukazuje się nam bli-

ska osoba z jak najgorszej strony. Ze snu jawi się nam ona jako śmiertelny wróg, pełen nienawiści i pogardy. Nawet przez myśl nam przejdzie, że mogłoby to mieć cokolwiek wspólnego z rzeczywistością. Przypominamy sobie wtedy różne obiegowe mądrości, jak na przykład „Sny tłumaczy się na odwrót” czy „Sen mara, Bóg wiara” i uspokojeni przechodzimy nad wydarzeniem do porządku dziennego. Do następnego koszmaru...

Podobne trudności możemy mieć przy odczytywaniu każdego snu, który – przy prawidłowym jego rozumieniu – niósłby informację o istnieniu jakichś poważnych *nieprawidłowości* w sposobie naszego życia. Przyjęcie takiej informacji do wiadomości z jednej strony zaburzałoby w nieprzyjemny sposób obraz własnej osoby, z drugiej zaś obligowałoby do podjęcia określonych działań w kierunku zmiany pewnych postaw. Aktywność na tym polu jest – jak doskonale wiemy – jedną z najmniej chętnie podejmowanych. W dodatku charakterystyczny dla zachodniej kultury sposób życia ułatwia i usprawiedliwia bagatelizowanie zjawiska snu – przecież zawsze brak nam wolnego czasu, wciąż jesteśmy zmęczeni, widzimy przed sobą lawinę problemów życiowych o większej wadze niż tłumaczenie snów. Inną przyczyną niezrozumienia snów jest fakt, że inne modele interpretacyjne wymagają zwykle bądź głębokiego zainteresowania psychologią, bądź uznania czyjegoś autorytetu.

Jesteśmy przekonani, że prezentowane w tej książce proste i naturalne podejście do zagadnienia snu pomoże czytelnikowi *samodzielnie* i spójnie rozumieć własne, nawet najdziwniejsze sny. Skoncentrujemy się na problematyce odczytywania znaczenia snów

i nie będziemy się popisywać erudycją w zakresie historii i medycyny. Dlatego czytelnik nie znajdzie tu opisów senników egipskich, sumeryjskich czy chaldejskich, nie znajdzie też szczegółów dotyczących fizjologii snu, zaś o różnych rodzajach fal mózgowych – w szczególności alfa i teta – nawet nie wspomnimy. Tego rodzaju informacje można znaleźć w wielu źródłach, a w szczególności we wszystkich książkach o snach, których autorzy poprzez szerokie tło historyczne i medyczne próbowali swoim pracom przydać naukowości. Jeżeli natomiast chodzi o samo zagadnienie znaczenia snów, to nigdy nie będziemy nakłaniać nikogo do przyjmowania jakiegokolwiek wykładni *na wiarę* – naszym bowiem zdaniem, **sen jest przeznaczony osobiście dla śniącego** i może on dopiero wtedy uznać sen za zrozumiały, kiedy **wszystkie** jego elementy złożą się na spójny i sensowny obraz, w pełni uzasadniony rzeczywistością na jawie i **czytelny** dla śniącego bez żadnej pomocy sennika czy specjalisty.

Zapraszamy więc Czytelnika do wspólnego rozejrzenia się po tajemniczym świecie naszych snów. Mamy nadzieję, że nasza książka odpowie na wiele pytań, rozwieje rozmaite wątpliwości, uporządkuje problematykę snów, a przede wszystkim uczyni z marzeń sennych użyteczne narzędzie pomocne w rozwoju wewnętrznym i stałym ulepszaniu swojego życia.