

Policealne Studium Psychotroniki im. Juliana Ochorowicza

w Krakowie

Kierunek: Bioenergoterapia

Joanna Mól

Uzdrowiająca siła snów

Praca dyplomowa napisana pod kierunkiem mgr inż. Marka Gułajskiego

Kraków 2012/2013

Spis treści

Wstęp	3
I. Czym jest sen i śnienie?	4
1. <i>Sen w laboratorium</i>	4
2. <i>Natura marzeń sennych</i>	6
II. Sny na przestrzeni wieków	9
1. <i>Sny w starożytności i średniowieczu</i>	9
2. <i>Od ery nowożytnej do współczesności</i>	12
III. Wpływ umysłu na ciało człowieka	14
1. <i>Potęga podświadomości</i>	14
2. <i>Psychoneuroimmunologia</i>	17
IV. Uzdrawiająca siła snów	22
1. <i>Jak sny mogą leczyć</i>	22
2. <i>Studium przypadków</i>	29
Zakończenie	32
Spis rysunków	34
Bibliografia	34

Wstęp

Rola snów w moim życiu jest bardzo istotna, jednak muszę się przyznać, że nie zawsze tak było. Kiedy byłam młodsza a moja intuicja była jakby w stanie uśpienia nie rozumiałam tego co mi się śni, a większość marzeń sennych traktowałam jako „głupoty”. Z czasem – kiedy zaczęłam się zmieniać i dojrzewać – moje spojrzenie na sny również uległo zmianie. Odkryłam, że w snach mogę nie tylko przyjrzeć się swojej obecnej sytuacji, ale również otrzymywać rady.

Odkąd pamiętam, moje sny zawsze były kolorowe i pełne muzyki. Miałam zwyczaj żartować, że mój mózg to najlepszy odtwarzacz audio i video jaki kiedykolwiek stworzono. Muzyka była tak wyraźna i odczuwalna jak nigdzie indziej. Mogłam słuchać muzyki kompletnie mi dotąd nie znanej oraz tworzyć swoją własną. W miarę przyglądania się moim snom dotarło do mnie, że dzięki nim nawiązuję kontakt ze swoją podświadomością. Czytana przeze mnie literatura tylko utwierdziła mnie w moich przypuszczeniach. Po jednym z moich tzw. „niezwykłych snów” (chodzi o sen, który nie jest gmatwaniną myśli z całego dnia), w którym spotkałam swojego wewnętrznego uzdrowiciela i po obudzeniu z którego wiedziałam, że wyzdrowieję, moja wiara w niezwykłą siłę snów została przypieczętowana. Celem tej pracy jest udowodnienie istnienia tej niezwykłej siły.

Każdy z nas śni, nawet jeśli o tym nie wie. W snach przeżywamy wszystkie uczucia z taką samą a nawet wiele większą intensywnością niż na jawie. Kiedy się boimy, potrafimy obudzić się w środku nocy zlanymi zimnym potem. Kiedy kochamy doświadczamy niejednokrotnie miłości, której często nie poznaliśmy dotąd na jawie. Sny umożliwiają nam lepsze poznanie siebie a także tego, kim tak naprawdę jesteśmy. W snach szukają inspiracji artyści oraz ludzie nauki. Sny przynoszą nam odpowiedzi na nasze pytania. Sny mogą mieć tak rozmaite formy, jak rozmaici są ludzie! Ci, którzy uważają, że czas poświęcony na sen jest czasem straconym, po prostu nie wiedzą jak ten czas owocnie wykorzystać. Niech za przykład posłuży nam anegdota z życia Alberta Einsteina: „Albert Einstein miał sen, w którym zjeżdżał z góry na sankach. Nabrawszy prędkości, spojrzął w niebo i zauważył, że gwiazdy ulegają zniekształceniom. Po obudzeniu zdał sobie sprawę z ukrytego sensu sennej wizji, która oznaczała, że prędkość światła zniekształca materię. Idea ta legła u podstaw teorii względności – koncepcji, która zrewolucjonizowała sposób

postrzegania przez fizyków kontinuum czasoprzestrzennego i całego wszechświata.”¹

Sny mogą wpływać na nasze życie i mogą być naszym osobistym narzędziem mocy. To od nas zależy, czy je wykorzystamy.

I. Czym jest sen i śnienie?

1. *Sen w laboratorium*

Sen jest jedną z podstawowych czynności fizjologicznych naszego organizmu, aczkolwiek jego funkcja nie została jeszcze do końca zbadana. Istnieją teorie zakładające, że sen jest nam potrzebny, aby nasze neurony mogły po prostu odpocząć po całym dniu wrażeń. Z naukowego punktu widzenia sen ma przede wszystkim funkcje regeneracyjne i definiowany jest jako stan wypoczynku organizmu, z zanikiem świadomości oraz zwolnieniem czynności narządów wewnętrznych i procesów przemiany materii. Pozbawienie organizmu snu wywołuje w krótkim czasie negatywne zmiany w funkcjonowaniu psychofizycznym. Eksperymenty przeprowadzone w waszyngtońskim szpitalu wojskowym z udziałem ochotników (ponad stu żołnierzy i cywilów) dowiodły, że już po kilku godzinach niewyspania dochodzi do zaburzeń świadomości – tzw. „mikrosnu”, z częstotliwością 3-4 razy na godzinę. Brak snu działa również katastrofalnie na intelekt i zdolność pojmowania – wielu badanych nie było w stanie wykonać prostych poleceń.² Wniosek był więc oczywisty: pozbawienie snu przez okres kilkunastu dni nieuchronnie prowadzi do rozregulowania funkcji organizmu i śmierci.

Obecny stan wiedzy pozwala stwierdzić, iż sen jest zjawiskiem złożonym i interesującym. Aktualnie wyodrębnia się pięć faz snu: cztery fazy snu wolnofalowego i jedna faza snu REM (od angielskiego rapid eye movements – szybkie ruchy gałek ocznych), zwana także snem paradoksalnym.³ Pierwsza faza snu poprzedzana jest stanem przejściowym pomiędzy czuwaniem i snem. Jest to czas

¹ Sirona Knight, *Siła snów. Jak urzeczywistnić marzenia*, Świat Książki, Warszawa 2008, s.21

² Joseph Murphy, *Potęga podświadomości*, Świat Książki, Warszawa 1994, s. 158

³ Adam Bytof, *Oneironautyka. Sztuka świadomego snu*, Warszawa 1996, s. 36

zasypiania, podczas którego w mózgu rejestruje się rytm fal alfa o częstotliwości od 8 do 10 Hz. Stan ten odczuwany jest jako wrażenie przyjemnego odprężenia a zasypiająca osoba może się wówczas łatwo obudzić na dźwięk cicho wypowiedzianego jej własnego imienia. Gdy częstotliwość fal mózgowych staje się bardziej nieregularna, od czasu do czasu przerywana falami alfa, oznacza to, że rozpoczęła się pierwsza faza snu. Druga faza snu charakteryzuje się pojawieniem szybkich wyładowań w EEG, zwanych „wrzecionami snu”, oraz powolnymi i regularnymi ruchami gałek ocznych. W fazie trzeciej następuje dalsze pogłębienie rozluźnienia mięśni, spadek temperatury ciała i spowolnienie rytmu serca. Towarzyszy temu pojawienie się powolnych fal delta o częstotliwości 1 Hz. W tej fazie jest bardzo trudno obudzić śpiącego. Faza czwarta to faza snu delta, w którym to śnie regularne fale dwóch półkul mózgowych synchronizują się w wysokim stopniu. Faza REM zaczyna się po około 60 – 90 minutach od zaśnięcia, ponieważ po upływie tego czasu mózg odbywa jakby podróż powrotną do fazy pierwszej. Podróż ta trwa zaledwie kilka minut a w fazie tej śpiącego może obudzić tylko bardzo silny hałas albo cichy szept. Silne i gwałtowne ruchy gałek ocznych świadczą o rozpoczęciu się fazy REM. Jest to tak odrębny rodzaj snu, że niektórzy badacze nie uznają go za sen. Oddech staje się nieregularny i płytki, ciśnienie krwi wzrasta, mózg pracuje w tej fazie najintensywniej. Ciało w fazie REM jest tak rozluźnione, że obudzeniu się w niej może towarzyszyć uczucie braku wrażeń dotykowych i niemożliwość poruszania ciałem – tzw. „senny paraliż”. Jest to jednak zjawisko niegroźne i zazwyczaj mija po kilkunastu sekundach. Faza REM pojawia się podczas snu cyklicznie ok. 5 razy, za każdym razem trwając dłużej. W sumie w fazie REM śpimy ok. 1,5 godziny.⁴ Najwięcej marzeń sennych pojawia się właśnie w tej fazie a człowiek doznaje wyrazistych przeżyć. Gdyby nie „paraliż senny” śniący człowiek mógłby podejmować w tej fazie najróżniejsze działania stanowiąc sam dla siebie zagrożenie... Należy podkreślić również, że to właśnie w fazie REM ma miejsce ok. 90 procent świadomych snów – snów w trakcie których wiemy, że śnimy i możemy sami sterować tym, co ma się nam śnić.

Jak widać sen sam w sobie jest dosyć złożonym zjawiskiem. Kto by pomyślał, że podczas spania może się tak wiele dziać. Naukowcy nadal badają sen, aby dowiedzieć się czegoś więcej o procesach zachodzących w poszczególnych fazach snu.

⁴ Adam Bytof, *Oneironautyka. Sztuka świadomego snu*, Warszawa 1996, s. 37-40

2. *Natura marzeń sennych*

Czym zatem są marzenia senne, czyli sny? Hipoteza aktywizacyjno-syntetyczna zakłada, iż sen jest wytworem kory mózgowej, która interpretuje pobudzenie powstałe w części mózgu zwanej mostem, podczas fazy REM. Most, w czasie snu wysyła chaotyczne i przypadkowe impulsy elektryczne do wyższych ośrodków mózgowych. Ośrodki te są odpowiedzialne za porządkowanie napływających obrazów, bodźców i informacji na jawie i włączanie ich w spójną strukturę świadomości. Podczas snu chaotyczne impulsy napływające do kory mózgowej sprawiają, że mózg nie jest w stanie ich uporządkować ani zinterpretować, w związku z czym tworzy różne mniej lub bardziej nieudolne historie. Zatem sny, miałyby być według tej teorii, nieudolną próbą syntezy niespójnych sygnałów generowanych przypadkowo przez struktury nerwowe. Chociaż hipoteza ta stanowi bardzo redukcjonistyczną wizję snu, faktem jest, iż procesy opisane powyżej rzeczywiście mają miejsce i są związane z powstawaniem snów.⁵ Można zatem powiedzieć, że hipoteza aktywizacyjno-syntetyczna, która powstała na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Harvarda, opisała marzenie senne jako konkretną aktywność elektryczną mózgu. Nie wyjaśnia ona jednak tak naprawdę natury snów.

Adam Bytof, dzieli poglądy dotyczące natury snów na dwie grupy: poglądy o podłożu psychoanalitycznym oraz poglądy według których sny stanowią specyficzne, mózgowo modele świata.⁶

Według teorii psychoanalitycznych sny to komunikaty, które podświadomość stara się przekazać świadomości za pomocą różnego rodzaju symboli. Pierwszym człowiekiem, który wyniósł sny do rangi zagadnień naukowych był nikt inny jak twórca psychoanalizy – Zygmunt Freud. Freud uważał, że sny są pewnego rodzaju objawami chorobowymi, które należy zanalizować i zrozumieć, aby móc skutecznie uporać się z problemami dręczącymi pacjenta. Sny mają stanowić jeden z przejawów procesu pierwotnego – czyli dążenia do zastępczej realizacji popędu, który nie może być zrealizowany na jawie. Problem ze snami polega jednak na tym, że zawierają one treści, które są wypierane przez świadomy umysł. A zatem ponieważ wewnętrzna cenzura nie pozwala na dopuszczenie nieakceptowanych wyobrażeń do

⁵ Aleksandra A. Nowak, *Sennik*, Buchmann 2003, s.35

⁶ Adam Bytof, *Oneironautyka. Sztuka świadomego snu*, Warszawa 1996, s. 40

świadomości, wyobrażenia te muszą być przedstawione w bezpieczniejszej postaci pojawiając się w snach w formie symboli, metafor, skrótów czy zniekształceń.⁷ Pomimo zasług Freuda w postaci opisanego przez niego struktury i dynamiki ludzkiej osobowości, to poglądy jego ucznia (i późniejszego antagonisty) Carla Gustawa Junga na naturę podświadomości i rolę snów mają obecnie największe znaczenie. Jung znacznie poszerzył znaczenie nieświadomości poza prymitywne popędy seksualne i agresywne, które nie mogą być zrealizowane w rzeczywistym świecie. W nieświadomości ma się bowiem znajdować całe utajone bogactwo danej osoby – zarówno treści budzące lęk, jak i ukryte piękno. Nieświadomość została poszerzona na podświadomość zbiorową – wspólną dla całej ludzkości – którą dodatkowo Jung wypełnił mnóstwem archetypów. Archetypy według Junga charakteryzują się mocą, głębią i autonomią, i są materiałem dla marzeń sennych i różnego rodzaju fantazji. Ich ślady można odnaleźć z mitach i religiach świata. Odpowiadają one za fazę kulturową procesu indywiduacji (czyli stawania się wyjątkową, odrębną całością) a świadomy i emocjonalny kontakt ego z archetypem pozwala na przeżycie i zrozumienie wartości zbiorowych. Zrozumienie archetypowe ma charakter poznania duchowego, jest rodzajem wyższej wiedzy. Dostarcza mądrości symbolicznej, ponadczasowej a dotarcie świadomości indywidualnej do archetypowych pokładów psychiki w procesie indywiduacji wywołuje przemianę wewnętrzną, zwaną przez Junga odrodzeniem. Kontakt z archetypem ułatwiają wszelkie czynniki, które oddziałują intensywnie na wyobraźnię, zwiększają wrażliwość, relaksują, osłabiają mechanizmy obronne ego jak na przykład: sen, medytacja, narkotyki, refleksja, zakochanie itp.⁸ Sny według Junga mają służyć człowiekowi przede wszystkim do odkrywania samego siebie i poznawania swojej nieświadomości, czyli do coraz większej samoświadomości. Jung wyróżnił różne rodzaje snów: sny kompensacyjne (ukazujące brak wewnętrznej równowagi), sny subiektywne (dotyczące wewnętrznego życia jednostki), sny obiektywne (dotyczące relacji śniącego z jego otoczeniem), sny traumatyczne, prospektywne, telepatyczne oraz profetyczne.⁹

Teoria modelu świata mówi, że każdy człowiek w trakcie swojego rozwoju wytwarza swój własny sposób postrzegania świata. Proces kształtowania się modelu świata chociaż trwa przez całe życie, najszybciej przebiega w okresie dzieciństwa, kiedy to dziecko zbierając różne doświadczenia uczy się i tworzy siatkę skojarzeń, co ostatecznie pomaga mu w usprawnieniu procesów przystosowawczych i ułatwia

⁷ Aleksandra A. Nowak, *Sennik*, Buchmann 2003, s. 20-21

⁸ Zenon Waldemar Dudek, *Psychologia integralna Junga*, ENETEIA, Warszawa 2006, s. 142-144

⁹ Aleksandra A. Nowak, *Sennik*, Buchmann 2003, s. 24-25

orientację w świecie. Dowodem na istnienie takiego modelu świata jest na przykład fakt, że ludzie o wiele łatwiej zapamiętują słowa, które tworzą jakieś znaczenie, niż przypadkowy zlepek liter. Jest tak dlatego, że słowa o określonym znaczeniu są możliwe do skojarzenia z czymś co już się zna. Ponadto, o wiele szybciej rozpoznajemy treści, które już znamy (np. podczas czytania tekstu trudność będą nam sprawiać słowa nam nieznane). Ponadto, jak pisze Adam Bytof: „(...) obok procesów poznania zmysłowego model świata tworzony jest przez (oraz sam wpływa na) emocje, uczucia, oczekiwania, motywacje, pragnienia, lęki i inne procesy psychiczne. Osoba lękliwa będzie widziała zagrożenia tam, gdzie ich nie ma, natomiast osoba o skłonnościach do brawury może nie doceniać niebezpieczeństwa realnie istniejącego, co często kończy się śmiercią. Ktoś zakochany nie widzi wad charakteru swojej ukochanej lub kochanka.”¹⁰ Ważny jest również fakt, iż modele świata mogą być bardziej lub mniej elastyczne. Im bardziej elastyczny model świata, tym bardziej skłonny do rozwoju jest jego właściciel – czyli jest to zdolność do poszerzania swojego postrzegania. Jeżeli chodzi o związek tej teorii ze snami, to polega on między innymi na tym, iż te same czynniki które wpływają na naszą percepcję na jawie, kształtują ją także podczas snu. Często stąd właśnie biorą się na przykład sny o szukaniu toalety, jedzeniu, picciu wody. Sny takie odzwierciedlają i spełniają po prostu nasze potrzeby i pragnienia. Zgodnie z tą teorią, koszmary są prostym odbiciem naszych lęków i obaw, które urzeczywistniają się podczas marzenia sennego. Można więc przyjąć, że to co nam się śni, zależy od naszego modelu świata czyli od naszego sposobu widzenia rzeczywistości i od tego, jakie mamy aktualnie potrzeby.

Każda z przedstawionych powyżej teorii na temat marzeń sennych wnosi coś cennego dla zrozumienia istoty snów. Można powiedzieć, że wszystkie trzy mają poniekąd rację, ale żadna z osobna nie wyczerpuje tematu istoty snów. Sny mogą być przecież zarówno odbiciem naszych pragnień, naszego widzenia świata jak i narzędziem służącym nam do rozwoju. Uważam, że w dotarciu do istoty marzeń sennych potrzebna jest praca indywidualna każdego z nas. Oczywiście należy czerpać wiedzę od innych, jednak nie należy oczekiwać, iż ta wiedza bez udziału naszej intuicji, cokolwiek nam zagwarantuje.

¹⁰ Adam Bytof, *Oneironautyka. Sztuka świadomego snu*, Warszawa 1996, s. 44

II. Sny na przestrzeni wieków

1. Sny w starożytności i średniowieczu

Sny stanowiły przedmiot zainteresowania ludzkości już od najdawniejszych czasów. Najstarszymi dowodami potwierdzającymi ten fakt są gliniane tabliczki pochodzące z około 3000 r. p.n.e., znalezione na terenach Mezopotamii. Na tabliczkach tych, oprócz innych zapisów (np. poematów), znajdują się między innymi interpretacje marzeń sennych. Treść owych tabliczek wskazuje, iż sny w starożytnej Mezopotamii miały za zadanie przede wszystkim przepowiadać przyszłość. Wierzono również, że we śnie można się było przenosić do innej rzeczywistości. Sny dzielone były na kultowe, prywatne i polityczne, aczkolwiek można się było również doszukać podziału na sny niosące przesłanie, prorocze oraz symboliczne. Sny niosące przesłanie były przede wszystkim zarezerwowane dla władców i wiązały się często z koniecznością rytualnej inkubacji w specjalnych świątyniach. Sny prorocze ukazywały przyszłość śniącego – jeżeli były negatywnej treści to przyszłość nie malowała się kolorowo – wierzono bowiem, że takie sny wywoływane były przez duchy i demony. Sny symboliczne, w których dochodziło do kontaktu z bóstwami, ludźmi, gwiazdami czy przedmiotami uważano z kolei za niebezpieczne i w ogóle ich nie interpretowano. Wiara w moc snów była tak ogromna, że przed zaśnięciem Babilończycy modlili się do swego bóstwa o zesłanie im dobrego snu.¹¹

Starożytni Egipcjanie, podobnie jak mieszkańcy Mezopotamii, uważali, że sny są przede wszystkim przesłaniem pochodzącym od bogów, oraz że służą przepowiadaniu przyszłości. Interpretowanie snów odbywało się na zasadzie gier słownych oraz na szukaniu związku snu z rzeczywistością. Interpretowaniem snów zajmowali się specjalnie do tego celu kształceni kapłani. W Egipcie każda dziedzina wiedzy była przedmiotem osobnych studiów, nic więc dziwnego, że podobnie było z oneiromantyką. Umiejętność interpretowania snów była w Egipcie bardzo ceniona, stąd też pozycja kapłanów-interpretatorów bardzo wysoka. Do zadań „znawców biblioteki magii”, jak ich nazywano, należało między innymi przechowywanie papirusów, na których spisana była wiedza o znakach marzeń sennych oraz wywoływanie snów o określonej treści. Aby wywołać marzenie senne o określonej

¹¹ S. Łach, *Wiara w sny w Izraelu i na Wschodzie Starożytnym*, s. 143

treści stosowano w specjalnych świątyniach rytuał inkubacji, na który składało się szereg czynności wykonywanych przed zaśnięciem. Sny wykorzystywano również do uzdrawiania chorych – mianowicie układano ich do snu w świątyni, gdzie dla wywołania dobroczynnego snu poddawali się oni postowi lub pili specjalne napoje.¹²

Snami interesowali się w szczególności starożytni Grecy, a wiedza, jaką w tej dziedzinie posiadali, była w porównaniu z innymi dawnymi cywilizacjami najpełniejsza. W podejściu Greków do marzeń sennych widać wyraźny wpływ egipski, mezopotamski i perski. Niektóre koncepcje, jak na przykład te, że sny przepowiadają przyszłość i że niekiedy należy je rozumieć odwrotnie niż to sugeruje ich treść, są podobne do koncepcji bliskowschodnich. Inną taką wspólną cechą było rozróżnienie między „prawdziwymi” a „fałszywymi” snami. W obrębie kategorii snów „prawdziwych” także wprowadzono rozróżnienie. Na przykład w klasyfikacji przekazanej nam przez Artemidora z Daldis, Macrobiusa i innych autorów, sny mające znaczenie (czyli prawdziwe) dzielono: na symboliczne, które wymagają interpretacji; na horama, czyli wizje przepowiadające przyszłe zdarzenia; i chrematismos, czyli wyrocznie, które bez jakiegokolwiek symboliki przepowiadają, co się wydarzy, a co się nie wydarzy lub co powinno być zrobione, a czego czynić nie należy. Najobszerniejszym i najpełniejszym zbiorem wiedzy o snach, który przetrwał do naszych czasów, jest *Oneirocritica* (Interpretacja snów), napisana w II w. n.e. właśnie przez Greka, Artemidora z Daldis. Bardzo istotny jest fakt, iż dla Greków sny były także metodą uzdrawiania. Dowodem tego są setki świątyń ku czci Asklepiosa (boga-uzdrowiciela), który traktował sen jako jedną z metod leczenia. W świecie helleńskim Asklepios (znany też jako Eskulap) był jednym z najpopularniejszych bóstw.¹³ Świątynie Asklepiosa były zazwyczaj otoczone kompleksem zabudowań gospodarczych oraz abatonów, czyli miejsc, w których odbywało się właściwe leczenie snem inkubacyjnym. Sen inkubacyjny był to specjalnie wywoływany sen o określonej treści. Odczytywaniem znaków z takiego snu zajmowali się z kolei specjalnie szkoleni do tego celu kapłani. Zanim jednak pacjenci zostali poddani terapii uzdrawiającego snu, kilkakrotnie przechodzili wysublimowane rytuały, a także otrzymywali informacje o wyśmienitych rezultatach leczniczych uzyskiwanych w ostatnich dniach, miesiącach czy latach. Od pacjentów wymagano dokonania rytualnych obmywań oraz złożenia podarunków dla Asklepiosa. Gdy pacjenci byli gotowi, kapłani podawali im środki wywołujące

¹² J. R. Lewis, *Encyklopedia snu*, s.56-57

¹³ tamże, s. 74-75

sen lub środki wywołujące rodzaj narkotycznego odurzenia. Wiadomo, że znano wówczas działanie lulka egipskiego, wilczej jagody, bielunia i mandragory. W nocy poszczególne abatory odwiedzał kapłan przebrany w szaty boga Asklepiosa a towarzyszyli mu kapłani-pomocnicy. Kapłani leczyli choroby przez nakładanie rąk, przeprowadzając nieskomplikowane operacje i udzielając rad na dzień jak i na lata, a w niektórych wypadkach nawet na całe życie. Pacjenci byli poddawani sugestywnym zabiegom psychotechnicznym, które w przypadku chorób o podłożu psychosomatycznym powodowały całkowite uzdrowienie.¹⁴ W procesie leczenia kapłanom towarzyszyły specjalnie szkolone węże, psy oraz gęsi.

Rzymianie wierzyli, że sny zawierają posłania od bogów i podobnie jak inne starożytne narody doszukiwali się w nich przepowiedni przyszłości. Rzymianie byli ludźmi raczej praktycznymi i chętnie przejmowali obyczaje swoich sąsiadów Greków. Idąc za ich przykładem zbudowali liczne askleiony, czyli świątynie poświęcone Asklepiosowi znanemu w Rzymie jako Eskulap. W świątyniach tych tak jak i w Grecji, posługiwano się techniką inkubacji we śnie. Kult Eskulapa został oficjalnie uznany w Rzymie w 293 r. p.n.e. Stało się to za sprawą głównej świątyni Eskulapa w Epidauros, która aby powstrzymać panującą wówczas w Rzymie zarazę, wysłała tam olbrzymiego węża, mającego uosabiać samego Eskulapa. Zaraza wygasła, co przypisano interwencji Eskulapa i odtąd bóg ten podbił serca Rzymian.¹⁵

Należy pamiętać, że zarówno w Grecji jak i w Rzymie obok zwolenników znaleźli się również przeciwnicy traktowania snów jako zjawisk nadprzyrodzonych. Twierdzili oni mianowicie, że sny są niczym innym, jak odbiciem przeżyć i trosk dnia codziennego. W Grecji pogląd taki wysuwali Heraklit i Demokryt, a w Rzymie Lukrecjusz i Cyncero. Bardziej przychylny dla roli snów w życiu człowieka okazał się natomiast ojciec nowoczesnej medycyny – Hipokrates. Hipokrates nie traktował snów jak zjawisk nadprzyrodzonych, chociaż wykorzystywał je do diagnozowania stanu fizycznego i psychicznego pacjentów. Prowadził w tym celu terapię snem. Uważał on, że obrazy senne niosą ze sobą cenne informacje, które niejednokrotnie wcześniej ostrzegają przed chorobą.

Mówiąc o snach na przestrzeni wieków, należy również wspomnieć o Biblii, która stanowi pomost między starożytnością i średniowieczem. Stary Testament niesie ze sobą całe mnóstwo przykładów, kiedy to Bóg objawia się wiernym podczas

¹⁴ Jan Niżkiewicz, *Tajemnice starodawnej medycyny i magii*, Tower Press, Gdańsk 2003

¹⁵ J. R. Lewis, *Encyklopedia snu*, s. 187

snu. Sny były w zasadzie głównym narzędziem za pomocą którego Bóg przekazywał wiernym wiadomości. Niemniej jednak fakt ten nie skłonił Hebrajczyków do praktykowania wywoływania snów, tak jak czyniły to inne ludy starożytne. Istotną różnicę między poglądami na sny prezentowanymi przez starożytnych Hebrajczyków oraz przez inne starożytne nacje tego regionu stanowiła wiara Hebrajczyków, iż wyznawca jedyne Boga otrzymuje boskie objawienie we śnie tylko od tego jedyne Boga. Stary Testament odnotowuje wyłącznie sny, które pomagały Hebrajczykom w konsolidacji judaizmu oraz potwierdzały mesjanizm tego narodu i duchową hegemonię ich Boga. Większość proroczych snów Starego Testamentu miała miejsce u zarania ważnych etapów historii Izraela. Hebrajczycy wyróżniali dwa rodzaje snów: symboliczne oraz takie w których Bóg przekazywał posłannictwo. W Nowym Testamencie snów jest jakby mniej, ale jak już występują, to mają przede wszystkim charakter proroczy, na przykład zwiastowanie narodzin Chrystusa czy sen, w którym anioł mówi Świętej Rodzinie, żeby uciekała do Egiptu przed Herodem.

Średniowiecze nie zachwyca informacjami na temat snów, zwłaszcza na terenach opanowanych przez chrześcijaństwo. Ma to związek z błędnym przetłumaczeniem Biblii przez świętego Hieronima, na skutek którego interpretację marzeń sennych zaczęto uznawać za zakazane. Taki zapis w powiązaniu z dziełami przesądnych pisarzy pokroju Macrobiusa, ostrzegającymi przed machinacjami demonów we śnie, ostatecznie spowodował uznanie snów za dzieło szatana, kuszącego w ten sposób dusze wiernych. Stosunek ludzi Średniowiecza do marzeń sennych najlepiej wyraża szesnastowieczne dzieło „De magia” autorstwa jezuitę Benedicta Peteriusa, w którym czytamy: „Szatan najczęściej pojawia się w snach, zatruwając umysły ludzi przesądami i nie tylko niepotrzebnie je mami, lecz także złośliwie oszukuje” (Van de Castle, s. 83).¹⁶

2. *Od ery nowożytnej do współczesności*

Wraz z erą nowożytną, nastąpiło oddzielenie wiary od rozumu, a sny stały się tematem zbyt ulotnym dla racjonalnego rozumowania. Jednym z filozofów tamtych czasów, który podejmował temat snów był Kartezjusz. Uważał on, że sny są jedynie skutkiem aktywności organów zmysłowych i że reagują one na jego pragnienia.

¹⁶ J. R. Lewis, *Encyklopedia snu*, s. 217

Kartezjusz wykorzystywał sny do podważania doznań zmysłowych. Twierdził, że nie możemy wiedzieć czy percepcja we śnie jest fałszywa a na jawie prawdziwa, skoro doznania we śnie są tak samo wyraziste jak na jawie. Kartezjusz odrzucał wiarę we wszystko co tylko wzbudzało u niego najmniejszą wątpliwość. Jednak i on miał kilka znaczących snów, które uznał za wskazówkę od Boga. Sny te miały wskazać mu drogę do zrealizowania jego celu – czyli do poznania prawdy. Na skutek tych snów, Kartezjusz zrozumiał jedność wszech nauk. Innym siedemnastowiecznym filozofem i myślicielem, który interesował się naturą snów był Thomas Hobbes. Twierdził on, że sny składają się z mieszaniny przywidzeń i wrażeń odniesionych w przeszłości. Utrzymywał, że sny charakteryzują się brakiem spójności (ponieważ nie kieruje nimi myśl o celu) oraz brakiem poczucia czasu. Zwracał uwagę, że w marzeniach sennych nic nie wydaje się zaskakujące czy absurdalne. Podobnie jak wielu późniejszych myślicieli, Hobbes skłaniał się ku somatycznej teorii snów, to znaczy wierzył, że wpływ na marzenia senne mogą mieć czynniki natury fizycznej (na przykład przejedzenie może wywoływać pewien rodzaj snów). Utrzymywał on, że istnieje ścisły związek między marzeniami sennymi a stanem organizmu, ponieważ ruch przebiega dwukierunkowo: od mózgu do organów wewnętrznych i od organów wewnętrznych do mózgu. Ruch zaczyna się w jednym końcu podczas jawy, a w drugim podczas snu, skłonność zaś do przenoszenia obrazów wytworzonych przez stany organizmu rodzi wiarę w zjawy i wizje.¹⁷

Mówiąc o snach ery nowożytnej należy pamiętać o Irokezach – rdzennych mieszkańcach Ameryki Północnej. Według Irokezów sny stanowią przejaw pragnień duszy. Każdy bowiem ma pewne wrodzone pragnienia, jednak są one ukryte i dotrzeć do nich można właśnie poprzez sny. Irokezi traktowali i nadal traktują sny bardzo poważnie. Uważają oni, że brak możliwości zrealizowania ukrytych pragnień duszy może prowadzić do ciężkich chorób. Interpretacją snów zajmują się tylko specjalizujący się w tym członkowie plemienia.

O współczesnych badaczach snów – Freudzie i Jungu pisałam już wcześniej. Badaczem ostatnich lat, który wywodzi się z Jungowskiego ruchu psychologii jest natomiast Joseph Campbell. Opierając się na koncepcjach Junga, Campbell twierdzi, iż sny są indywidualnymi mitami, a mity są snami społeczeństwa. Według Campbella sen jest osobistym doświadczeniem głębokiej, ciemnej sfery, jaką jest sen społeczeństwa. Mit jest publicznym snem, a sen jest prywatnym mitem. Jeśli czyjś prywatny mit, czyjś sen, zbiega się z mitem społecznym, to znaczy, że ten ktoś żyje w

¹⁷ J. R. Lewis, *Encyklopedia snu*, s. 87

zgodzie ze swoją grupą. W przeciwnym razie zapuszcza się w ciemny las, który otwiera się przed nim.¹⁸

Na zakończenie warto również wspomnieć o ruchu New Age, który w snach widzi przede wszystkim narzędzie transformacji i uzdrawiania. New Age interesuje się również problematyką świadomych snów, które każdy z nas może samodzielnie kształtować.

III. Wpływ umysłu na ciało człowieka

1. Potęga podświadomości

Termin podświadomość wprowadził do psychologii niemiecki filozof i psycholog Max Dessoir. Badania nad ludzkimi zachowaniami prowadzone już na początku XIX wieku pokazały, iż umysł ludzki jest w swoim działaniu dwoisty. Obok świadomego, logicznego umysłu znajduje się w nas bowiem ukryta, nieuświadomiana część, która funkcjonuje równolegle ze świadomością – nasza podświadomość. Podświadomość stanowi nasze podstawowe oprogramowanie, z którym przychodzimy na świat. To ona od najwcześniejszych chwil naszego życia zawiaduje wszystkimi funkcjami życiowymi w naszym organizmie. Świadomość jest wówczas jedynie załączkiem, który będzie kształtowany i rozwijany w trakcie dorastania. Wraz z rozwojem świadomości uczy się również podświadomość. Kształtują się wzorce zachowań oraz przekonania, powstaje indywidualny model świata – czyli sposób postrzegania rzeczywistości, rodzaj filtrów, przez które przechodzą informacje ze świata obiektywnego do naszego świata subiektywnego. To wszystko jest skrupulatnie zapisywane przez podświadomość a potem uruchamiane, bez względu na to, czy sobie z tego zdajemy sprawę czy nie. Podświadomość gromadzi w swojej przeogromnej pamięci wszystko, cokolwiek się wydarzy i czegokolwiek się nauczymy. Umysł świadomy ocenia i klasyfikuje informacje, wyciąga wnioski, przeprowadza operacje logiczne, podczas gdy podświadomość jedynie przechowuje i odtwarza to, czego nauczyła się świadomość. Jednak fakt, iż podświadomość nie potrafi logicznie myśleć w żadnym stopniu nie umniejsza jej roli. Świadomy umysł jest bowiem w swojej istocie bardzo ograniczony

¹⁸ J. R. Lewis, *Encyklopedia snu*, Wstęp

- jego zdolności zapamiętywania są niewielkie, działa w sposób wybiórczy a zrodzone w nim decyzje mają charakter ulotny. Można powiedzieć, że umysł świadomy jest sprinterem, a podświadomość maratończykiem. Świadomość wydaje polecenia, a podświadomość zajmuje się ich realizacją. Ben Sweetland w swojej książce *Bogać się kiedy śpisz* nazywa podświadomość Twórczym Umysłem/Inteligencją a relacje zachodzące między podświadomością (Twórczym Umysłem) a świadomością opisuje między innymi tak: „Każda wielka firma, jak z pewnością wiesz, ma swego prezesa zarządu i dyrektora zarządzającego. Ma też oczywiście wielu pracowników średniego szczebla: wiceprezesów, sekretarzy, księgowych itd. Dla uproszczenia uwzględnimy jedynie prezesa zarządu i dyrektora zarządzającego. Przyjmijmy, że to jest firma produkująca samochody. Prezes zarządu jest odpowiedzialny za planowanie, dyrektor zarządzający realizuje te plany. Kiedy rozważa się nowy model samochodu, prezes zarządu podejmuje decyzję o wszystkich zmianach w stosunku do poprzednich modeli. Potem te decyzje przekazuje się dyrektorowi zarządzającemu. Projektanci i kreślarze otrzymują polecenie narysowania tego wszystkiego, wykonuje się modele, fabryka zostaje wyposażona we wszystko, co potrzebne do produkowania nowego modelu... I tak dalej – aż w końcu samochód zjeżdża z taśmy ze wszystkimi zmianami zaplanowanymi przez prezesa zarządu. Ten opis daje idealny obraz stosunków pomiędzy świadomością a Twórczą Inteligencją. Świadomość jest prezesem zarządu, Twórcza Inteligencja zaś dyrektorem zarządzającym. Świadomość zajmuje się myśleniem, planowaniem, ocenianiem. Twórcza Inteligencja wykonuje polecenia.” Podświadomość kontroluje informacje i funkcje niezbędne do przetrwania i w dodatku robi to przez cały czas.

Bardzo ważną informacją jest, że podświadomość nie ocenia tego co myślimy ani tego w co chcemy wierzyć. Co więcej, dla podświadomości istnieje tylko to co tu i teraz - nie rozumie ona pojęcia czasu. To wszystko oznacza, że za pomocą odpowiednich myśli i wyobrażeń możemy wpływać na naszą podświadomość i korygować nasze przekonania a tym samym wpływać na jakość naszego życia. Proces programowania podświadomości to proces tworzenia nowych połączeń neuronowych w mózgu. Jak dowiodły badania przeprowadzone przez NASA, jeżeli chcemy, aby przyjęte przez nas nowe wzorce zostały zaakceptowane przez podświadomość, należy je praktykować przez okres około miesiąca. Po tym czasie zmiany neuronalne w mózgu mają charakter stały.¹⁹ Jeżeli uda nam się sprawić, aby

¹⁹ Paula Świątek, *Klucz do podświadomości*, Złote Myśli 2010, s. 117

podświadomość przyjęła sugestię jako fakt dokonany, wówczas sugestia ta zostanie zrealizowana – co z kolei zostało udowodnione podczas seansów hipnotycznych. Aby jednak przekonać podświadomość żeby wzięła się do pracy, trzeba używać jej języka – a to oznacza myślenie w czasie teraźniejszym, powtarzalność oraz posługiwanie się rytuałami, wyobrażeniami i emocjami. Podświadomość reaguje bardzo żywo na odczuwane przez nas emocje. Można powiedzieć, że emocjonalne zaangażowanie się w coś przykuwa uwagę podświadomości. Do tworzenia nowych wzorców zachowań można również używać afirmacji. Należy jednak pamiętać, że podświadomość nie zna słowa „nie”. Co oznacza, że afirmacje powinny mieć charakter pozytywny, nie negatywny – czyli komunikat typu „nie jestem nieśmiały” powinien zostać przekształcony na „jestem pewny siebie”. Podświadomość działa dosłownie! Realizuje to, co zostało w niej zaszczipione. Należy więc uważać na swoje myśli, bo one naprawdę kształtują naszą rzeczywistość. Pamiętajmy też o tym, że podświadomość jest bardzo kreatywna i że nie zna ograniczeń – wszystko jest dla niej możliwe. Dlatego nie instruuje się podświadomości JAK ma coś zrobić, tylko CO ma zrobić. Przykładów na niezwykłą siłę podświadomości jest naprawdę dużo. Pozwolę sobie przytoczyć tutaj jeden z nich. Pewien młody człowiek dotknięty był poważną wadą wzroku, którą mogłaby usunąć tylko operacja. Wierząc jednak w siłę podświadomości co wieczór przed zaśnięciem wprawiał się w stan transu i uruchamiał wyobraźnię. Wyobrażał sobie, że znajduje się w pokoju u swojego okulisty i że lekarz staje przed nim i głośno i wyraźnie mówi: „Stał się cud!”. Scenę tą przywoływał co wieczór przed zaśnięciem przez jakieś pięć minut. Po trzech tygodniach znowu zgłosił się do specjalisty, a ten, po długim i starannym badaniu stwierdził: „Toż to cud!” W ten oto sposób młody człowiek wpłynął na swoją podświadomość, używając lekarza, jako środka do przeniesienia swojego pragnienia w głębsze warstwy podświadomości.²⁰ Długo i konsekwentnie powtarzany komunikat zostaje w końcu zaakceptowany przez podświadomość i wcielony w życie. A jeśli towarzyszą temu emocje – nie ważne jakie – realizacja będzie na pewno szybsza. Podświadomość steruje naszym ciałem, wie doskonale jak jest zbudowane, więc również wie jak je uleczyć. Ponieważ jednak nie myśli logicznie, to zapodawana jej sugestia może być bronią obosieczną. Tak było w przypadku pana Wrighta, u którego guzy wielkości pomarańczy znikwały niczym bryłki lodu położone na gorącym piecu po tym, jak lekarz podał mu rzekomo rewelacyjny lek na raka, będący jeszcze w fazie testów. Pacjent wyzdrowiał i cieszył się wyśmienitym zdrowiem, dopóki nie usłyszał w telewizji, że testowany na nim lek na raka okazał się być

²⁰ Joseph Murphy, *Potęga podświadomości*, Świat Książki, Warszawa 1994, s. 105

zupełnie bezwartościowy. Po usłyszeniu tej wiadomości pacjent zmarł w ciągu kilku dni.²¹ Jak widać dużą rolę w skutecznym oddziaływaniu na naszą podświadomość odgrywa również czynnik wiary. Jeżeli świadomość w coś mocno wierzy, uwierzy w to również podświadomość. Warto tutaj zacytować wypowiedź dr Alberta Schweitzera – lekarza, filozofa oraz laureata Pokojowej Nagrody Nobla: „ Najlepszy lekarz to ten, który pozwala leczyć wewnętrznemu lekarzowi”. Lekarz powinien zatem współpracować z pacjentem zamiast przejmować nad nim kontrolę. Podświadomość zajmuje aż osiemdziesiąt trzy procent naszego mózgu i przetwarza około czterystu miliardów bitów na sekundę! Toż to prawdziwe źródło mocy!

Należy pamiętać, że podświadomość również stara się nawiązywać kontakt ze świadomym umysłem. Oczywiście wykorzystuje do tego celu swój własny język, na który składają się intuicja, sygnały płynące z ciała oraz... **sny!** W przypadku chorób psychosomatycznych, których nie da się wyleczyć stosując normalną typową terapię – przyjmowanie lekarstw – należy zajrzeć do swojej duszy i zapytać o przyczynę choroby. W przypadku takich dolegliwości (a jest ich zdecydowana większość) ciało daje znać, że coś jest nie tak, że drogą do wyzdrowienia nie jest łykanie lekarstw, ale większa samoświadomość. Sny bywają wówczas bardzo pomocne, ponieważ często przynoszą odpowiedź.

Oddziaływanie umysłu na ciało człowieka stało się już dowiedzionym naukowo faktem. Gałęzią medycyny, która zajmuje się tymi zależnościami jest stosunkowo nowopowstała **psychoneuroimmunologia**.

2. *Psychoneuroimmunologia*

O tym, że ciało i umysł stanowią jedność medycyna dalekiego wschodu wiedziała już od wieków. To, co dla nich było oczywistością dla zachodu było orientálną teorią nie popartą faktami naukowymi. Aż w końcu, częściowo przez przypadek, a częściowo przez dociekliwość naukowców wzajemny i nierozzerwalny wpływ umysłu i ciała został naukowo potwierdzony. Nazwę psychoneuroimmunologia ukuł psycholog Robert Ader, wydając w 1981 roku książkę pod tym właśnie tytułem. Jak mówi profesor Zbigniew Królicki: „Głównym

²¹ Anne Harrington, *Wewnętrzna siła. Umysł, ciało, medycyna*, s. 33

przedmiotem zainteresowania tej dziedziny wiedzy jest wpływ zależności zachodzących między zachowaniem i emocjami (psycho), czynnością układu nerwowego (z najważniejszym elementem - mózgiem) i układu wydzielania wewnętrznego (neuro), a układem odpornościowym i procesami immunologicznymi (immunologia)."²²

Wszystko zaczęło się od odkrycia Roberta Adera, którym udowodnił, że można skojarzyć lek z konkretnym smakiem i zapachem tak, że potem zwykła woda ale o tym samym smaku i zapachu będzie wywoływać efekt działania leku (łącznie ze skutkami ubocznymi!). Liczne badania jakie później przeprowadzono spowodowały odkrycie neurotransmiterów w układzie odpornościowym a także przekaźników biochemicznych umożliwiających dwukierunkowy przepływ informacji: z układu hormonalnego, autonomicznego układu nerwowego oraz mózgu do układu odpornościowego za pomocą substancji, które ogólnie można nazwać neuropeptydami, oraz z układu odpornościowego do mózgu za pomocą hormonów (konkretnie cytokin) produkowanych przez układ odpornościowy.

Znaczącą rolę dla psychoneuroimmunologii odgrywa podwzgórze - kluczowa struktura układu nerwowego, która zawiaduje autonomicznym układem nerwowym oraz zawiera ośrodki regulujące m.in. ciśnienie krwi, temperaturę ciała, odczucie głodu lub sytości, pragnienie - oraz układ limbiczny, który odpowiada między innymi za takie funkcje jak emocje i pamięć. Układ limbiczny jest "zintegrowany" wieloma połączeniami z podwzgórzem. Autonomiczny układ nerwowy zapewnia funkcjonowanie wielu narządów i procesów fizjologicznych naszego organizmu, które bezpośrednio nie podlegają naszej woli jak: częstotliwość pracy serca, kurczenie i rozszerzanie naczyń krwionośnych czy oskrzeli i źrenic, praca gruczołów łzowych i ślinianek oraz gruczołów przewodu pokarmowego, funkcje narządów płciowych i wielu innych. To właśnie zakończenia autonomicznego układu nerwowego odkryto w szpiku (gdzie odbywa się produkcja komórek odpornościowych), w grasicy (gdzie niektóre komórki odpornościowe dojrzewają), w węzłach chłonnych, śledzionie i innych obszarach tkanki limfatycznej (tam, gdzie komórki odpornościowe działają) a także w bezpośrednim kontakcie z większością komórek odpornościowych. Wydzielane przez mózg neuropeptydy, wpływają - podobnie jak układ hormonalny i autonomiczny układ nerwowy - na produkcję komórek odpornościowych w szpiku, ich dojrzewanie w grasicy i działanie na obwodzie, a także regulują stany zapalne. Ich wydzielanie

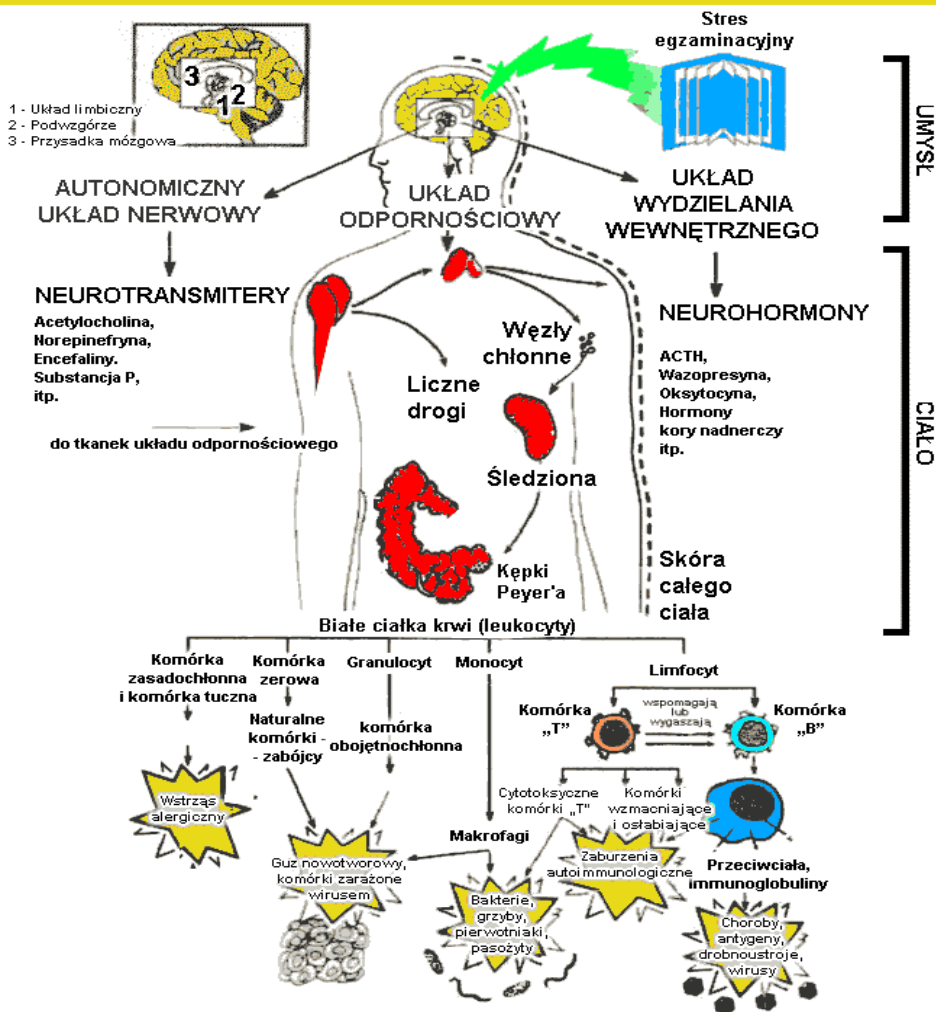
²² prof. Zbigniew Królicki, *Psycho - neuro - immunologia*, artykuł z portalu ezoter.pl

kontrolowane jest w głównej mierze przez układ limbiczno-podwzgórzowy. Jak powiedziała swego czasu Candace Pert, każdej emocji towarzyszy wydzielanie odpowiedniego „koktajlu” neuropeptydów, a zmieniony skład chemiczny krwi wiąże się z odpowiednią reakcją organizmu.²³ Układ odpornościowy porozumiewa się z resztą ciała za pomocą hormonów zwanych cytokinami. Cytokiny osiągają szczególnie wysokie stężenie podczas stanów zapalnych i infekcji. To one stanowią jakby informację zwrotną dla mózgu i dzięki nim mózg „wie”, co się akurat dzieje w układzie odpornościowym. Ogromna sieć powiązań między tymi wszystkimi układami powoduje, że mózg może być stymulowany zarówno od wewnątrz jak i od zewnątrz. Emocje jakie odczuwamy będą mieć wpływ na nasze zdrowie, ponieważ biorą one swój początek w układzie limbicznym i są odpowiednio rozpoznawane przez korę mózgową. W zależności od tego jak kora mózgową je rozpozna (na przykład strach czy radość), taka będzie wywoływana reakcja w organizmie przez ciało migdałowate. W ciele migdałowatym biorą początek wszystkie drogi nerwowe odpowiedzialne za nasze reakcje i w zależności od tego jaka reakcja zostanie wyzwolona, taka droga nerwowa zostanie użyta. Kiedy poznajemy nową emocję, zostaje ona powiązana z konkretnym bodźcem. To oznacza, że uczymy się co myśleć o danym bodźcu, uczymy się odpowiednich przekonań i postaw wobec tego bodźca. Te myśli, przekonania i postawy decydują z kolei o tym, jakie części mózgu będą uaktywnione pod wpływem danego bodźca, a jakie nie, oraz jakie reakcje emocjonalne i fizjologiczne będziemy odczuwać.²⁴ Jeżeli więc odczuwamy przez większość czasu negatywne emocje lub tworzymy intensywne myśli, które są przekształcane przez nasz mózg (a konkretnie przez ciało migdałowate) na emocje, to wówczas wytwarzamy stan napięcia, który może mieć istotny wpływ na nasze zdrowie. Jest tak, ponieważ organizm reaguje po prostu wytwarzaniem odpowiedniego „zestawu” chemicznego w ciele. Jak zatem widać nasze myśli mają ogromny wpływ na nasze życie! Poniżej przedstawiam ilustrację dróg wzajemnych oddziaływań układu limbiczno-podwzgórzowego z układem odpornościowym.

²³ dr Mariusz Wirga, *Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii*, Charaktery

²⁴ tamże

Wpływ psychiki na układ immunologiczny



Rys. 1 Wpływ psychiki na układ immunologiczny

Źródło: dr Mariusz Wirga, *Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii*

Ciało i umysł nieustannie się komunikują wysyłając informacje i to właśnie te informacje wytwarzają biologiczne i fizyczne zmiany, które z kolei determinują stan zdrowia jednostki. Neurotransmitery i neuropeptydy porozumiewają się bezpośrednio z komórkami systemu odpornościowego sprawiając, że umysł ma ogromny wpływ na odporność. Z kolei hormony wpływają na zwiększenie bądź zmniejszenie aktywności komórek odpornościowych – na przykład pewne hormony takie jak kortyzol i epinefryna są uwalniane w dużych ilościach, gdy ktoś znajduje się pod działaniem stresu. Te hormony są również znane z tego, że obniżają aktywność limfocytów „T”, a to z kolei wpływa negatywnie na system odpornościowy. Wyraźnie więc widać, jak to się dzieje, że osoby znajdujące się pod nieustannym stresem i nie potrafiące sobie z tym radzić częściej zapadają na zdrowiu. Ten system wzajemnych zależności sprawia, że umysł może być swoim własnym uzdrowicielem

lub swoim własnym pogromcą. Odczuwane emocje wpływają znacząco na „chemię” naszego ciała. A to oznacza, że nasze zdrowie, znajduje się naszych rękach! Pomimo, że psychoneuroimmunologia jest dość świeżą dziedziną nauki, wszystkie te odkrycia sprawiają, że medycyna zaczyna skłaniać się do leczenia pacjentów w sposób całościowy, czyli oprócz przepisywania recept, zaczyna skupiać się również na tym, co pacjent robi sam dla siebie żeby wyzdrowieć. Sposoby wpływania umysłem na ciało są przeróżne: medytacja, relaksacja, wizualizacja, pozytywne myślenie...

A oto kilka przykładów. Vincent Peal pisze w "Mocy pozytywnego myślenia" o młodej kobiecie, która trafiła do szpitala z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Kiedy lekarz odpowiedział przecząco na jej pytanie, czy będzie mogła w ciągu półroczu wyjść za mąż, jej dolegliwości szybko zniknęły i została ona wypisana ze szpitala w stanie ogólnym dobrym. Okazało się, że jej ojciec chciał na niej wymóc małżeństwo z kimś, kogo ona nie kochała. Osoba ta miała mu pomóc w interesach. RZS okazało się więc ucieczką przed niechcianym ślubem. A tutaj następny: W 1983 roku Smith i McDaniel zaczęli prowadzić badania związane z psychiczną regulacją reakcji odpornościowych. W ich eksperymentach zahipnotyzowane i poddane odpowiedniej sugestii osoby hamowały reakcję skórą na pewien antygen (próba Mantoux). Po tym doświadczeniu naukowcy stwierdzili, że człowiek regularnie medytujący lub ten, kto potrafi samodzielnie wejść stan hipnozy, powinien samodzielnie umieć wpływać na swój system immunologiczny. Należało jednak tę hipotezę zweryfikować doświadczalnie. Eksperymentowi poddano kobietę praktykującą codziennie od 9 lat medytację i inne techniki wschodnie. Szczegółowe badania trwały 9 tygodni. Ich wynikiem było potwierdzenie wcześniejszej hipotezy - osoba świadoma możliwości wpływu swojego umysłu na organizm i znająca odpowiednie praktyki służące temu celowi jest w stanie w sposób dowolny sterować swoimi reakcjami odpornościowymi. Może ingerować w reakcje limfocytów na zakażenie i hamować chorobę. Jej umysł staje się kluczem do samouzdrowienia. Z kolei Evans w 1985 roku stwierdził, że placebo zmniejszyło przynajmniej o połowę cierpienia około 36% ludności z próby. Twierdzi się, że zwykle za około 55%-62% pozytywnego oddziaływania leku na człowieka odpowiada placebo (Evans, 1985). Cukrowe pastylki nie posiadają za to szkodliwych efektów ubocznych. Przeprowadzono także badania związane z występowaniem bólu pooperacyjnego. Wykazały one, że placebo w 33% przypadków działa podobnie silnie

przeciwbólowo, jak morfina (Beecher, 1955). Co ciekawe, może ono też wywołać objawy uboczne, jak wypadanie włosów lub nawet uzależniać.²⁵

IV. Uzdrawiająca siła snów

1. Jak sny mogą leczyć

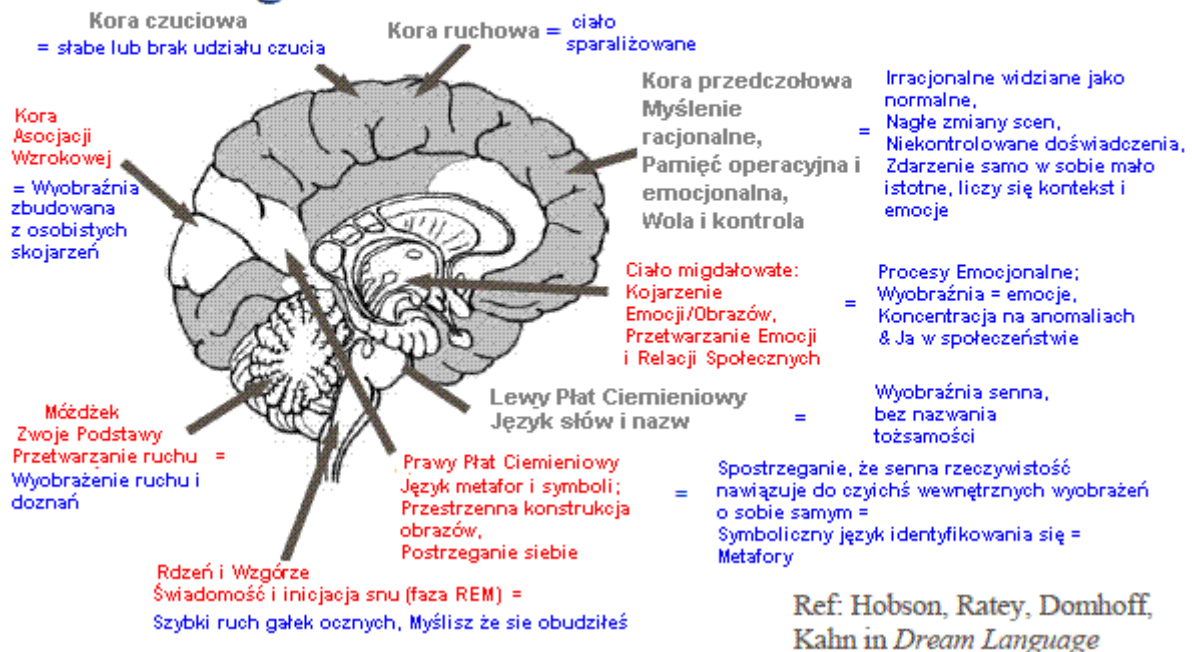
Psychologia i medycyna spotkały się w punkcie zwanym psychoneuroimmunologia po to, aby potwierdzić to, co do tej pory było jedynie przedmiotem nieśmiałych badań i przypuszczeń. Umysł ma ogromny wpływ na ciało. Rozebranie organizmu ludzkiego na czynniki pierwsze (przynajmniej według obecnej wiedzy) potwierdziło, iż ćwiczenia, które dotychczas wykonywano w celu poprawienia sobie samopoczucia czy też w celu odpowiedniego programowania podświadomości naprawdę działają! Medytacja, relaksacja, sugestia, afirmacja i inne metody pracy z podświadomością okazały się również metodami stosowanymi przez PNI. Dzięki psychoneuroimmunologii wpływ umysłu na ciało przestał być przedmiotem czyjejś wiary, przekonania czy też niewyjaśnionych naukowo zdarzeń. Niemniej jednak sposób w jaki psychoneuroimmunologia prezentuje swoje odkrycia wydaje mi się zbyt mechaniczny, dlatego w dalszej części pracy mówiąc o wpływie umysłu na ciało będę używać przede wszystkim terminu „podświadomość”. Ostatecznie nie trzeba wiedzieć jakie zmiany chemiczne zachodzą w mózgu, żeby i tak na niego oddziaływać.

Jak to się dzieje, że kiedy nasza świadomość śpi, uwalniane są różne „filmy” z podświadomości? Otóż naukowcy odkryli, że podczas snu niektóre partie mózgu są wyłączone, a te które są włączone pracują na podwyższonych obrotach. Układ limbiczny a w szczególności ciało migdałowate (odpowiedzialne za przetwarzanie informacji na emocje) są superaktywne podczas snu, dlatego też wpływ snów na chemię ciała i tym samym na układ odpornościowy może być naprawdę ogromny. W końcu ciało migdałowate nie rozróżnia snu od rzeczywistości! Dużą aktywność wykazują też obszary odpowiedzialne za wyobraźnię i wizualizację z tą jednak

²⁵ Przytoczone przykłady pochodzą ze strony astrosalus.pl należącej do Marty Pyrczały-Zarzyckiej, autorki książki *Psychoneuroregulacja - czyli jak umysłem wpływać na zdrowie*

różnicą, że ich komunikacja podczas snu przebiega innymi drogami, co pozwala na uwolnienie emocji i wyrażenie ich za pomocą symboli. Część mózgu odpowiedzialna za racjonalne myślenie jest wyłączona, dlatego to co dzieje się w snach jest często dalekie od tak zwanej normalności. Co więcej, ludzie, którzy twierdzą iż nie miewają snów, lub że miewają je niezwykle rzadko, po prostu tych snów nie pamiętają. Badania naukowe pokazały, iż podczas snu część mózgu odpowiedzialna za zapamiętywanie jest wyłączona, dlatego sny tak łatwo ulatują po przebudzeniu i tak trudno jest je sobie przypomnieć. Jest to jednak możliwe do wyćwiczenia. Poniżej przedstawiam poglądowy rysunek śniącego mózgu.

The “Language” of the Dreaming Brain



Rys. 2 Język Śniącego Mózgu, Źródło: Hobson, Ratey, Domhoff, Kahn, *Dream Language*, (tłumaczenie własne)

Chemiczne procesy zachodzące w naszym śniącym mózgu nie są jednak w stanie wytłumaczyć treści snów. Za treść naszych snów odpowiada bowiem podświadomość, czyli ta część nas, której nie da się pokroić czy podłączyć do aparatury. Jest to już obszar badań psychologii.

Sny mogą leczyć. Mogą też podpowiadać co się dzieje w naszym ciele czy też naszej psychice. Symptomy cielesne odbijają się w snach, zaś sny odbijają się w symptomach cielesnych. W marzeniach sennych możemy odnaleźć nie tylko odbicie

naszych fizycznych dolegliwości, lecz także nasze problemy w kontaktach i relacjach interpersonalnych. Sny, jako jedno z narzędzi w pracy z podświadomością, mogą być nieocenionym źródłem informacji o nas samych. Sen, głęboka medytacja czy też trans autohipnotyczny to stany świadomości, w których wewnętrzne zasoby podświadomości są łatwiej dostępne niż na jawie. Lecznicza moc snów wynika między innymi z faktu, iż kiedy zasypiamy, zasypia także nasza świadomość. Wówczas na straży zostaje już tylko podświadomość, a to z kolei oznacza, że wszystko staje się możliwe.

Pierwszym znanym naukowcem, który odkrył wpływ snów na ludzkie zdrowie był Wasily Kasatkin – psychiatra w Leningradzkim Instytucie Neurochirurgii. Wasily Kasatkin przestudiował przez okres 28 lat zawartość ponad 8000 snów należących do różnych pacjentów. W trakcie tych badań odkrył, że choroba była zawsze powiązana ze zwiększoną ilością powtarzających się snów, często o charakterze horrorów sennych. Jeśli stan pacjenta się pogarszał, treść snów również stawała się bardziej mroczna. Co więcej, odkrył on również, że niejednokrotnie sny przynosiły ostrzeżenie przed pojawieniem się choroby na kilka miesięcy przed tym, kiedy można było ją zdiagnozować! Wielokrotnie dzięki snom, Kasatkin był w stanie uratować życie pacjenta zlecając wcześniej odpowiednie badania i wdrażając leczenie.²⁶ Kasatkin twierdził, że w całym ciele znajduje się system nerwów, które biegną do mózgu i przekazują mu informacje o pojawiającej się chorobie. Informacje te podświadomość przekazuje świadomości za pomocą snów. Podobny pogląd przedstawia dr Cadace Pert – naukowiec, która potwierdziła istnienie biochemicznej komunikacji między ciałem a umysłem. Cadace Pert wierzy w uzdrawiającą siłę snów i sama pracuje ze swoimi snami. Twierdzi ona, że: „Sny są bezpośrednimi wiadomościami od umysłu ciała, dającymi ci cenne informacje na temat tego co się dzieje zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. Silne emocje, które nie zostały całkowicie przepracowane są magazynowane na poziomie komórkowym. W nocy, niektóre ze zmagazynowanych informacji są uwalniane i wskakują w świadomość jako sen. Pochwycenie snu i ponowne przeżycie emocji może być bardzo leczące, jeśli albo zintegrujesz informacje i posłużysz się nimi aby się rozwijać, albo jeśli podejmiesz czynności zmierzające w kierunku wybaczenia i odpuszczenia”.²⁷

²⁶ Stanley Krippner, Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, *Extraordinary dreams and how to work with them*, SUNY PRESS 2002, s. 69, tłumaczenie własne

²⁷ Wendy Pannier and Tallulah Lyons, *Dreams and Healing*, artykuł zamieszczony na stronie **International Association for the Study of Dreams**, www.asdreams.org, tłumaczenie własne

Ciekawe badania dotyczące snów przeprowadziła psycholog dr Rosalinda Cartwright. Spośród swoich pacjentów wybrała grupę tych, którzy nie robili szczególnych postępów podczas sesji psychoterapeutycznych i istniało co do nich duże prawdopodobieństwo, że zakończą oni sesje bez poczynienia istotnego postępu. Rosalinda zapytała pacjentów, czy zechcieliby wziąć udział w dwutygodniowym programie badania snów. Uzyskała zgodę od 48 osób. Pacjenci zostali podzieleni na trzy grupy po 16 osób z czego pierwsza grupa była regularnie budzona w fazie snu REM, druga grupa była budzona w fazach snu z wyjątkiem REM, a trzecia grupa brała udział tylko w sesjach psychoterapeutycznych. Pacjenci śpiący w laboratorium snu byli każdego ranka wypytywani o treść marzeń sennych. Wyniki badań wykazały, iż osoby budzone w fazie snu REM były skłonne dłużej nad sobą pracować biorąc udział w sesjach psychoterapeutycznych oraz że dokonały one największych zmian w swoim życiu w porównaniu z pozostałymi grupami badanych.²⁸ Okazało się, iż istnieje duża korespondencja pomiędzy stanem psychicznym pacjenta, a jego snami. Sny okazały się być kluczem, do skutecznej psychoterapii.

Tallulah Lyons, psycholog, specjalista od pracy ze snami i senną wyobraźnią, współzałożycielka programu do walki z rakiem, a także pracownik dwóch ośrodków zdrowia w Atlancie tak pisze o snach uzdrawiających: „Czasami pojedynczy sen wyróżnia się szczególnie leczącym odczuciem. Jeśli sen przynosi świadomość zmiany w czymś, co jest dalekie od równowagi, poruszając to w kierunku harmonii i zrównoważenia – jest to sen uzdrawiający. Kiedy sen przynosi poczucie łączności, znaczenia, celu – jest to sen uzdrawiający. Kiedy sen przynosi wrażenie odnowienia lub pojednania jest to sen uzdrawiający. Kiedy sen przynosi poczucie radości i spokoju – to również jest sen uzdrawiający.”²⁹ W trakcie swojej pracy z ludźmi chorymi na raka, Tallulah wyróżniła pięć rodzajów uzdrawiających snów: sny o spotkaniach z boską siłą, sny odnawiające, sny dające rady i niosące przewodnictwo, sny które powstały z przekształconych koszmarów sennych, sny przypominające o dawnych strategiach przetrwania. Osobiście uważam taki podział za bardzo trafny. Postanowiłam opisać pokrótce każdy z rodzaju snów, aby lepiej przybliżyć problematykę ich uzdrawiającej mocy.

²⁸ Stanley Krippner, Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, *Extraordinary dreams and how to work with them*, SUNY PRESS 2002, s. 70, tłumaczenie własne

²⁹ Tallulah Lyons, *Healing Dreams*, C. G. Jung Society of Atlanta 2011

Sny o spotkaniach z boską siłą to sny, w których śniący spotyka czyjąś potężną obecność, która wywołuje silne uczucie uzdrawiania. Tym, co spotyka się podczas snu może być zarówno jakaś osoba, jak i zwierzę, duch czy przedmiot. Cokolwiek to jest, śniący zawsze odczuwa, iż ta istota ma boskie właściwości, które budzą szacunek, podziw a czasami strach. Spotkanie powoduje, iż śniący jest konfrontowany z dużą ilością intensywnej energii, której towarzyszy uczucie błogosławieństwa i pewności, że oto zachodzi w nim jakaś głęboka przemiana. Badania pokazały, że tego typu sny wyjątkowo silnie wzmacniają układ odpornościowy pacjenta.

Sny odnawiające działają uzdrawiająco bez udziału dramatycznych elementów boskiej obecności jak w przypadku poprzedniej grupy snów. Są to sny którym towarzyszy uczucie siły i spokoju. Pojawiają się one kiedy dana osoba najbardziej ich potrzebuje. Po przebudzeniu śniący zgłaszali, że towarzyszyło im uczucie odtworzonej równowagi, jedności, uczucie przetrwania okresu ciężkiej próby i przesunięcie uczuć ze strachu do nadziei czy też z wyobcowania do poczucia związku i łączności. Przykładem tego rodzaju snu może być sen pewnej kobiety o tym że się topi. W śnie tym była przerażona ale ostatkiem sił udało jej się wynurzyć na powierzchnię i zaczerpnąć oddech. Towarzyszyło temu silne uczucie pewności, że przeżyje.

Sny dające rady i niosące przewodnictwo pojawiają się nie tylko w chorobie, lecz także i w innych momentach życia, kiedy nie widzimy wyjścia z sytuacji i poszukujemy kreatywnych rozwiązań. Wówczas pojawiające się sny mogą mieć charakter czysto doradczy komentując styl życia danej osoby, mówiąc jakie zmiany powinna taka osoba przeprowadzić a także czy leczenie i jego tok są odpowiednie. Snom takim towarzyszy poczucie bezpieczeństwa i wsparcia. Niosą one ze sobą możliwość rozwoju duchowego i emocjonalnego. Na przykład sen pacjentki, która miała zostać poddana naświetlaniom, jednak bardzo się tego obawiała. We śnie zobaczyła mężczyznę od którego bił jasny blask. Poczuli się kochana i rozumiana. Mężczyzna ten powiedział jej, że powinna „stać w świetle”. Kobieta natychmiast zrozumiała, że naświetlania ją wyleczą.

Sny powstałe z przekształconych koszmarów sennych są konsekwencją pracy z powtarzającymi się koszmarami sennymi. Jest to rodzaj terapii, które stosuje w swojej pracy nie tylko Tallulah, ale także Wendy Pannier czy też dr Patricia Garfield (autorka wielu książek dotyczących snów, między innymi *The Healing Power Of*

Dreams). Praca z koszmarami sennymi jest rodzajem procesu, który może trwać tygodnie czy miesiące. Polega ona w pierwszej kolejności na odnalezieniu ukrytego znaczenia snu, czyli co podświadomość chce nam przekazać. Zamiast bać się koszmarów sennych, należy z nimi pracować, bo one niosą bardzo cenne informacje na nasz temat. W trakcie pracy nad zrozumieniem sensu snu, pojawiają się następne, które mają naprowadzić na właściwy trop. W momencie uchwycenia problemu, rozpoczyna się proces przemiany, który niejednokrotnie może być dla danej osoby bardzo bolesny. Jest to proces, który wymaga sporo wysiłku i wkładu własnego. Wizualizacja pożądanego stanu rzeczy jest tutaj niezbędna. W miarę pracy nad sobą samym sny zaczynają się zmieniać – na przykład osoba, której śniły się przerażające węże, pracując nad sobą i swoimi snami, obserwowała swój proces przemiany w kolejnych pojawiających się snach. Przerażające węże zamieniły się więc najpierw w spokojnie śpiące węże a pod koniec procesu w zabawne pluszowe węże (towarzyszyło temu pozytywne uczucie przemiany). Ważne, że osoby takie w pracy ze snami korzystały z pomocy innych ludzi – zarówno terapeutów jak i grup terapeutycznych. Ponadto prowadziły dzienniki snów.

Sny przypominające o dawnych strategiach przetrwania odnoszą się do sytuacji, kiedy dana osoba była w ciężkim położeniu i udało jej się przetrwać. Sny takie często mogą wydawać się przerażające, ale ich celem jest pomoc śniącemu w sięgnięciu po ogromne zasoby wewnętrznej siły i zaradności. Tallulah twierdzi, że jej pacjenci miewali takie sny najczęściej po usłyszeniu diagnozy. Wówczas śnili o jakiejś traumatycznej sytuacji z przeszłości a celem snu było ukazanie siły oraz mechanizmu zapewniającego przetrwanie kryzysu (sen najczęściej pokazuje zdarzenie i moment szczęśliwego wyjścia z opresji). Należy również pamiętać, żeby potrafić rozróżnić emocje, które odczuwa się we śnie od tych, które odczuwa się w związku ze snem (czyli już po obudzeniu). Te emocje mogą się całkowicie różnić. Sen może dotyczyć traumy z przeszłości, jednak w trakcie snu możemy wcale nie odczuwać przerażenia. Uczucie to może pojawić się dopiero po przebudzeniu, kiedy sobie uświadomimy co nam się śniło. Może też być na odwrót. Na przykład pewna kobieta śniła o wydarzeniu z przeszłości, kiedy to podczas pożaru budynku udało jej się uciec przez balkon trzymając się związanych ze sobą prześcieradeł. Od momentu usłyszenia diagnozy (miała raka) miała trzy sny dotyczące swojej zaradności. Była w nich przerażona, jednak na koniec snu zawsze zdumiona swoją siłą i determinacją. Dotarło do niej, jak sama twierdziła, że sen ten miał przypomnieć jej o ogromnej sile i odwadze jaką się wówczas wykazała. Ta siła, która ją wówczas ocaliła, miała i tym

razem przyjść jej z pomocą. Kobieta ta nauczyła się, jak korzystać z siły, która kryła się za tymi trzema snami.

Wanda Easter Burch, autorka książki *She Who Dreams*, w której opisała jak ogromny wpływ miały sny na jej życie, podaje osiem kroków, jakie powinno się przedsięwziąć pracując z uzdrawiającymi snami. Warto zaznaczyć, iż Wanda pracowała i nadal pracuje zarówno z własnymi snami, jak i ze snami innych ludzi. Sama również doznała uzdrowienia poprzez sny. A oto krótki opis jej przypadku. U Wandy swego czasu został zdiagnozowany rak piersi. Zaraz po diagnozie miała pierwszy sen, w którym widziała jak trzyma swoją lewą pierś nad garnkiem z wodą i jak się jej uważnie przygląda. Jak tylko zlokalizowała miejsce w którym znajdował się rak, ścisnęła pierś tak jak ścisną gąbkę a czarny, trujący płyn wypłynął z piersi zabarwiając wodę. Wanda używała tego oraz innych obrazów sennych, które pojawiały się w różnych stadiach choroby, wizualizując je na jawie. Ostatnim snem mówiącym o całkowitym uzdrowieniu był ten, w którym Wanda stała na środku pokoju z różnymi urządzeniami, z których każde żyło swoim życiem. Pod koniec snu, widziała jak wszyscy razem – ona i te urządzenia – biorą udział w uzdrawiającym tańcu, któremu towarzyszyło silne uczucie magiczności oraz... uzdrawiania. Po tym śnie Wanda czuła, że związek między ciałem i umysłem jest podobnie magiczny, nie ma między nimi żadnych barier. To ułatwiło jej przeniesienie uzdrawiającej energii do wyobraźni (wizualizacja) i wyzdrowienie. Sny dostarczały Wandzie nie tylko leczącej energii, lecz także informacji o wyborze właściwych metod leczenia (w tym informacji o konieczności operacji). Kroki które Wanda zaleca w pracy ze snami są następujące:

- 1) prowadzenie dziennika snów,
- 2) sortowanie i analizowanie snów dotąd, aż znajdzie się ich zastosowanie w aktywnym leczeniu,
- 3) zaufanie swojej spontanicznej wyobraźni,
- 4) pozwolenie swojej aktywnej wyobraźni pracować z obrazami sennymi – to zapewni im dodatkową porcję energii i siły,
- 5) cieszenie się z pojawienia się we śnie pomocników,
- 6) noszenie codziennie w wyobraźni swoich ulubionych snów, myślenie o nich cokolwiek się robi,
- 7) zaufanie swoim snom i swoim zdolnościom do samouzdrawiania,
- 8) pozwolenie, aby sny rozwinęły się w kierunku osobistych rytuałów uzdrawiających.

Wanda pisze o sobie: „Żyję dlatego, że śnię”. Sny wskazały Wandzie nie tylko drogę do zdrowia, pokazały jej także jak lepiej wykorzystać życie, pokazały jej jego sens. Każdy z nas może doświadczyć uzdrowienia we śnie i dla każdego z nas, będzie to unikalne i osobiste doświadczenie.³⁰

Uczucie uzdrawiającej siły doświadczone we śnie jest niezwykle silne. Tego typu sny pamięta się bardzo długo i są one źródłem odnawialnej energii. Pacjenci wielokrotnie przywoływali wszystkie uczucia towarzyszące im podczas uzdrawiającego snu, co wzmacniało ich układy odpornościowe i poprawiało samopoczucie. Tego typu sny można, a nawet trzeba przywoływać zawsze, kiedy tylko czuje się taką potrzebę. Bardzo ważny jest również udział świadomego śnienia w procesie uzdrawiania. Śniąc świadomie możemy nawiązać kontakt z naszym wewnętrznym uzdrowicielem i poprosić go o radę albo po prostu o pomoc. Możemy poprosić o wskazanie tego, co domaga się naszej uwagi i w ten sposób zapoczątkować proces samoleczenia. Jak widać sny mogą pomagać w rozmaity sposób.

2. *Studium przypadków*

W tej części mojej pracy chciałabym się podzielić kilkoma przypadkami różnych ludzi, którzy zostali ostrzeżeni przed pojawieniem się choroby, oraz ludzi, których stan zdrowia poprawił się lub zaczął się poprawiać po tym, jak przyśnił im się uzdrawiający sen.

Zacznę od wybranych przypadków opisanych przez grupę badaczy snów w książce *Extraordinary dreams and how to work with them (Niezwykłe sny i jak z nimi pracować)*. Jako pierwszy opiszę sen profesora Wiliama Dementa, znanego z prowadzenia pionierskich badań nad snami w fazie REM. Otóż profesor Wiliam Dementa był swego czasu nałogowym palaczem papierosów. Pewnej nocy przyśnił mu się bardzo realistyczny sen, w którym był chory na nieoperacyjnego raka płuc. Wszystko było tak żywe i realne jak na jawie. Nagle poczuł ogromny smutek, że jego życie dobiega końca, i że już nigdy nie zobaczy jak jego dzieci dorastają. A wszystko to nie miaoby miejsca, gdyby tylko we właściwym czasie porzucił palenie. Po

³⁰ Wanda Easter Burch, *HEALING DREAMS*, artykuł zamieszczony na stronie www.selfgrowth.com, zaadaptowany z książki autorstwa Wandy Easter Burch *She Who Dreams*, tłumaczenie własne

obudzeniu się, profesor Wiliam poczuł przeogromną ulgę, radość oraz zaskoczenie. Nadal żył, i miał szansę zapobiec biegowi wydarzeń przedstawionemu we śnie. Poczuł się jak nowo narodzony a rzucenie palenia przyszło mu z łatwością. Sen rozwiązał problem jego nałogu w wyjątkowo skuteczny sposób.

Kolejny przypadek dotyczy producenta filmowego oraz pisarza Marca Iana Barascha, który ma na swoim koncie między innymi książkę dotyczącą tematyki uzdrawiających snów. Otóż Marc miał swego czasu przerażający sen, w którym widział jak torturujący go mężczyzna wiesza pod jego brodą kocioł pełen żarzących się węgli. Obudził się przerażony czując zapach spalonego ciała. Ponieważ nie był to pierwszy koszmar, chociaż pierwszy aż tak dramatyczny, postanowił się przebadać. Badania wstępne nic nie wykazały, jednak koszmarmy senne nadal nie dawały mu spokoju, nalegał więc na kontynuowanie badań. Dokładniejsze badanie wykazało, iż miał on guzki w tarczycy, które okazały się być kancerogenne. Sny oszczędziły mu długotrwałego leczenia i najprawdopodobniej uratowały mu życie.

Psycholog badający świadome śnienie, E. W. Kellogg, używał świadomych snów do leczenia dolegliwości swojego ciała. Jeden z przytaczanych przez niego przykładów dotyczy sytuacji, gdy pewnego dnia podczas posiłku zranił sobie przełyk i spuchły mu migdałki. W trakcie jednego ze swoich świadomych snów zobaczył, że jego gardło wygląda dobrze, ale jego migdałki wyglądają nie tak jak powinny. Wykonał więc wizualizację zdrowia, a następnego dnia po obudzeniu ból zniknął a jego migdałki wyglądały prawie tak jak powinny. Kellogg twierdzi, że większość infekcji jakie go nawiedzają znika w przeciągu 12 godzin od chwili świadomego snu.³¹

Przykłady leczących snów można znaleźć również w artykule zamieszczonym na stronie *International Association for the Study of Dreams* (Międzynarodowego Stowarzyszenia na rzecz Studiowania Snów). Oto jeden z nich. Jedna z pacjentek chorych na raka miała przepiękny sen, w którym widziała piękne kolorowe ptaki. Ptaki te powiedziały jej, że w jej wnętrzu znajduje się energia i światło, i że nauczą ją jak z tych zasobów korzystać. Następnie otoczyły ją swoimi skrzydłami a ona poczuła jak gdyby zaczęła świecić. Było to głębokie doświadczenie uzdrawiania. Pacjentka odtwarzała ten sen oraz towarzyszące mu uczucia przez cały okres trwania terapii i robi to nadal.

³¹ Stanley Krippner, Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, *Extraordinary dreams and how to work with them*, SUNY PRESS 2002, s. 70 - 74, tłumaczenie własne

Sny wykorzystywał również w swojej pracy psycholog Arnold Mindell, autor książki *Praca ze śniącym ciałem*. Niejednokrotnie sny okazywały się być kluczem do rozwiązania problemu pacjenta. Tak było między innymi z pewną kobietą, która zgłosiła się do niego z nietypowym problemem. Nie mogła się pozbyć mleka z piersi – chociaż nie była w ciąży jej piersi były pełne mleka, którego nie dało się w żaden sposób usunąć. Pacjentka była dość ostrą kobietą, która dużo wymagała od siebie oraz od innych. Opowiedziała ona Arnoldowi swój sen, w którym była porzuconym dzieckiem. Sen ten wskazał lekarzowi bezpośrednio źródło problemu, które i pacjentka zdołała zauważyć. Sen pokazał jej, że sama siebie porzuciła i że się o siebie nie troszczy. Pacjentka sama zinterpretowała znaczenie swego snu mówiąc: „Już wiem czemu mam za dużo mleka: po prostu go nie wypijam. Powinam bardziej sobie pomatkować.”³²

Pozwolę sobie opisać również jeden z moich własnych uzdrawiających snów. Sen ten pojawił się, kiedy miałam problemy z bardzo bolesnymi miesiączkami. Oczywiście brałam leki oraz medytowałam próbując zrozumieć przyczynę dolegliwości. Pewnego wieczoru przyśnił mi się sen, w którym spotkałam mojego osobistego lekarza. Zbadał mnie on i zdecydował, że należy przeprowadzić operację. Otrzymałam znieczulenie w wyniku którego na chwilę straciłam świadomość, a kiedy doszłam do siebie było już po wszystkim. Operacja się udała a ja miałam poczekać z asystentką w holu. Zaraz potem miałam następny sen, który odzwierciedlał moje dotychczasowe doświadczenia życiowe – w tym śnie podróżowałam przez różne krainy. Sen ten zakończył się moim szczęśliwym powrotem na oświetloną słońcem ziemię. Po przebudzeniu wiedziałam, że od tej pory stan mojego zdrowia będzie się poprawiał i tak też się stało.

Zakończenie

Celem mojej pracy było udowodnienie, iż sny mogą leczyć. To dlatego przedstawiłam tutaj zarówno wyniki badań naukowych jak i poglądy na sny wywodzące się z przeszłości i teraźniejszości. Opisałam też rolę podświadomości, aby uzmysłowić czytelnikowi, że jest to prawdziwe źródło mocy, a sny są jednym z narzędzi za pomocą którego można z tej mocy korzystać. Oddziałujemy umysłem na

³² Arnold Mindell, *Praca ze śniącym ciałem*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991, s. 10

ciało, oddziałujemy na naszą podświadomość, która zarządza ciałem. To podświadomość podsuwa nam sny, w których znajdujemy informacje o nas samych. Wywoływanie snów o określonej treści wcale nie odeszło do przeszłości. Na rynku pojawiają się pozycje, które zachęcają do tego typu praktyk podając szczegółowo jak wywołać sen o określonej treści. Można skorzystać z tych rad lub po prostu poszukać własnej metody. Ważne, żeby docenić swoje sny i po prostu znaleźć drogę środka. Sny mogą być i są narzędziem uzdrawiania. To właśnie w nas drzemie ten ogromny potencjał energetyczny, który może być przez nas użyty do rozmaitych celów. Nosimy w sobie kompas, który odpowiednio używany zawsze poprowadzi nas odpowiednią drogą. To my sami jesteśmy dla siebie drogą do wyzdrowienia. Chciałabym jeszcze zaznaczyć, iż badając sny, należy również brać pod uwagę czynniki bezpośrednie, które mogą powodować ich powstawanie. Chodzi o taką sytuację, gdzie na przykład sen o duszeniu się jest spowodowany tym, iż ktoś śpi z nosem w poduszce i nie może złapać oddechu; albo sen o alarmie to dźwięk właśnie dzwoniącego budzika zgrabnie wkomponowany w treść snu. Należy nauczyć się odróżniać sny, które rzeczywiście coś wnoszą od tych, które jedynie porządkują natłok wydarzeń z poprzedniego dnia. Aczkolwiek nawet w takich snach mogą być zawarte informacje, które poprzedniego dnia nam umknęły... Sny mogą wskazywać drogę do wyzdrowienia, jednak wyzdrowienie nie zawsze jest celem danego człowieka. Choroba często pojawia się po to, żeby czegoś nauczyć i żeby na coś zwrócić uwagę. Czasami jednak jest tak zaawansowana, że człowiek zbliża się ku nieuniknionemu. W tej sytuacji sny pomagają bardzo często zrozumieć i pogodzić się z nadchodzącą śmiercią. Pamiętajmy, że pracując ze snami dobrze jest mieć kogoś, z kim możemy wymienić się spostrzeżeniami.

Stara legenda głosi, że gdy bogowie stworzyli człowieka zaczęli zastanawiać się gdzie ukryć przed nim Odpowiedzi na Zagadki Życia, aby ludzie nie stali się tak mądrzy i potężni jak oni:

- Ukryjmy je na szczycie góry! – rzekł jeden z nich,
- Nie, szybko je odnajdą – odpowiedzieli pozostali.
- W takim razie schowajmy je na dnie oceanu.
- Odszukają je w krótkim czasie!
- Wobec tego zakopmy je głęboko pod ziemią.
- To na nic. Tam też człowiek szybko je znajdzie – orzekli bogowie.

Po chwili milczenia odezwał się jeden z nich:

- Umieścimy Odpowiedzi na Zagadki Życia we wnętrzu samego człowieka.
Tam nigdy nie będzie ich szukał.
I tak się stało.³³

Jednak człowiek okazał się sprytniejszy niż bogowie przewidywali i już dawno rozpoczął poszukiwania ukrytej Prawdy we własnym wnętrzu. Sny są jednym ze sposobów prowadzenia tychże poszukiwań. Życzę wszystkim, aby były one owocne. Oby ta praca stała się inspiracją na przyszłość dla każdego, kto ją przeczyta.

³³ Aleksandra A. Nowak, *Sennik*, Buchmann 2003, s. 8

Spis rysunków

Rys. 1 Wpływ psychiki na układ immunologiczny, Źródło: dr Mariusz Wirga, *Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii*

Rys. 2 Język Śniącego Mózgu, Źródło: Hobson, Ratey, Domhoff, Kahn, *Dream Language*

Bibliografia

- Bytof Adam, *Oneironautyka. Sztuka świadomego snu*, Warszawa 1996
- Dudek Zenon Waldemar, *Psychologia integralna Junga*, ENETEIA, Warszawa 2006
- Harrington Anne, *Wewnętrzna siła. Umysł, ciało, medycyna*, Wydawnictwo CIS, Warszawa 2008
- Knight Sirona, *Siła snów. Jak urzeczywistniać marzenia*, Świat Książki, Warszawa 2008
- Krippner Stanley, Fariba Bogzaran and Andre Percia de Carvalho, *Extraordinary dreams and how to work with them*, SUNY PRESS 2002
- Lewis J. R., *Encyklopedia snu*, Biblioteka Uniwersytecka w Warszawie, 1998
- Łach S., *Wiara w sny w Izraelu i na Wschodzie Starożytnym*
- Mindell Arnold, *Praca ze śniącym ciałem*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991
- Murphy Joseph, *Potęga podświadomości*, Świat Książki, Warszawa 1994
- Niżkiewicz Jan, *Tajemnice starodawnej medycyny i magii*, Tower Press, Gdańsk 2003
- Nowak Aleksandra, *Sennik*, Buchmann 2003
- Sweetland Ben, *Bogać się kiedy śpisz*, Złote Myśli, 2008
- Świątek Paula, *Klucz do podświadomości*, Złote Myśli 2010

Artykuły i strony internetowe:

Bytof Adam, *Wewnętrzny uzdrowiciel*, artykuł z portalu Czwarty Wymiar, www.4wymiar.pl

Burch Wanda Easter, *HEALING DREAMS*, artykuł zamieszczony na stronie www.selfgrowth.com, zaadaptowany z książki autorstwa Wandy Easter Burch *She Who Dreams*

Królicki Zbigniew, *Psycho - neuro - immunologia*, artykuł z portalu www.ezoter.pl

Lorentz Madeline M., *Stress and Psychoneuroimmunology Revisited: Using mind - body interventions to reduce stress*, *Alternative Journal of Nursing*, July 2006

Lyons Tallulah, *Healing Dreams*, C. G. Jung Society of Atlanta 2011

Lyons Tallulah i Pannier Wendy, *Dreams and Healing*, artykuł zamieszczony na stronie International Association for the Study of Dreams, www.asdreams.org

Nowicki Zbigniew, *Uwagi ogólne dotyczące problematyki snu*, artykuł ze strony wydawnictwa medycznego www.sen.viamedica.pl

Pyrchała-Zarzycka Marta, *Psychoneuroimmunologia*, artykuł ze strony www.astrosalus.pl

Wirga Mariusz, *Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii*, *Charaktery*