...Po radę do książki

septem
septem.pl



IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER NOWOŚĆ

# Symbolika snów. Seriaporad.pl




Autor: HarperCollinsPublishers
Tłumaczenie: Katarzyna Rybak
ISBN: 978-83-246-2283-2
Tytuł oryginału: Understanding Dreams (Collins GEM)
Format: 115x170, stron: 152

**Wyśniony poradnik. Bawi, uczy, zaskakuje**

- Nieznane sekrety i znaczenia Twoich snów
- Uniwersalne motywy oraz elementy powtarzalne – lista symboli, słownik
- Sens marzeń erotycznych i koszmarów nocnych
- Interpretacja snów w celu zrozumienia tajemnic podświadomości

**Książka pod poduszkę**

- Najczęściej występujące marzenia senne.
- Prowadzenie zapisków i dziennika snów.
- Komunikaty wysyłane przez podświadomość.
- Sennik egipski, grecki, hebrajski, hinduski, muzułmański i japoński.
- Kolorowe fotografie i rysunki, ilustrujące procesy występujące podczas śnienia.

Przypomnij sobie, co śniło Ci się dziś w nocy. Nie ciekawi Cię, co to mogło oznaczać? Czy dotyczy przeszłości, zdarzeń z minionego dnia, czy może przeciwnie – właśnie ukazała Ci się wróżba na kolejne lata? Bez względu na to, czy jest to bajkowy sen nocy letniej, namiętne objęcia Morfeusza, czy powszechnie znany sen o lataniu, ten nietuzinkowy poradnik pozwoli Ci rozgryźć własną podświadomość. Poznaj dziesiątki znaczeń rojonych przy świetle księżyca marzeń sennych i śpij spokojnie!

Jesteś ciekawy świata, chcesz wiedzieć więcej i wciąż się czegoś uczyć, a nie masz czasu na czytanie opasłych poradników? Seriaporad.pl to niezwykłe książeczki, które szybko, sensownie i bez owijania w bawełnę wprowadzą każdego w interesujący go temat. Koniecznie sprawdź też pozostałe tytuły!

Helion

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

# SPIS TREŚCI


| | |
|---|---|
| Wstęp | 5 |
| Rozdział 1. Śnienie | 6 |
| Rozdział 2. Rodzaje snów | 14 |
| Rozdział 3. Dziennik snów | 25 |
| Rozdział 4. Komunikaty ukryte w snach | 28 |
| Rozdział 5. Symbolika snów | 35 |
| Rozdział 6. Sny w tradycji | 132 |
| Rozdział 7. Światy ze snów | 140 |
| Słownictwo | 147 |

# ROZDZIAŁ 1.
# ŚNIENIE

Od niepamiętnych czasów ludzie uznają swoje sny za coś tajemniczego oraz przypisują im duże znaczenie. Wydaje się, że sny są łącznikiem pomiędzy świadomością a ukrytymi obszarami naszych umysłów, które często określane są mianem „nieświadomości". Wielu ludzi uważa, że świat snów — poprzez zrozumienie jego szczególnego języka — może pomóc nam wzbogacić nasze świadome życie oraz prowadzi do lepszego samopoznania.

Najwcześniejsze dowody, jakimi dysponujemy, wskazują na to, że jeszcze zanim rozwinęły się pierwsze formy pisma, interpretacja snów stanowiła element ludzkiej kultury. Zjawisko to nie przestaje być częścią historii ludzkości.

Niniejszy rozdział rozpoczyna się od krótkiej analizy potrzeby snu, typów snu oraz rytmu snu. W dalszej części omówiony zostanie związek pomiędzy snami a świadomym życiem, psychiką a snami. Poza tym przedstawione zostaną teorie psychologiczne dotyczące snów oraz typy snów.

## ŚNIĄCY UMYSŁ

### Źródła snów

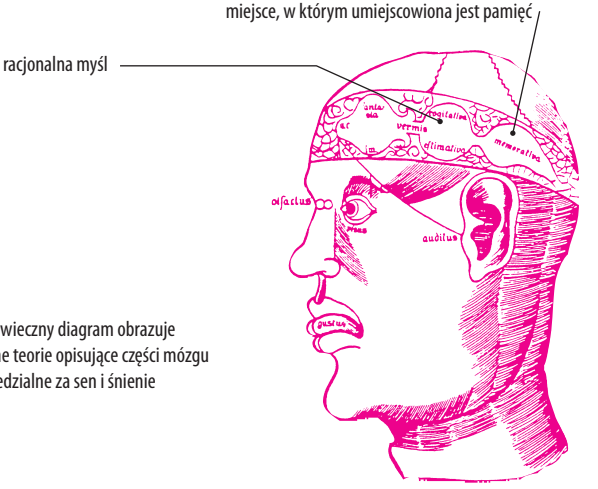
Wczesne badania anatomii ludzkiego ciała sprawiły, iż zaczęto pytać o to, gdzie znajduje się ludzka świadomość oraz która część mózgu odpowiedzialna jest za powstawanie snów. Francuski filozof René Descartes, znany jako Kartezjusz, uznał, że ludzkie ciało jest podobne do maszyny i świadomość (dusza) umiejscowiona jest w szyszynce. Chociaż ostatecznie udowodniono, że założenie to jest mylne, teoria Kartezjusza doprowadziła do dalszych poszukiwań.

### Czym jest sen

Sen jest aktywnym procesem, dzięki któremu ciało regeneruje się, a mózg „przetwarza" wydarzenia dnia, łącząc je z poprzednimi doświadczeniami.

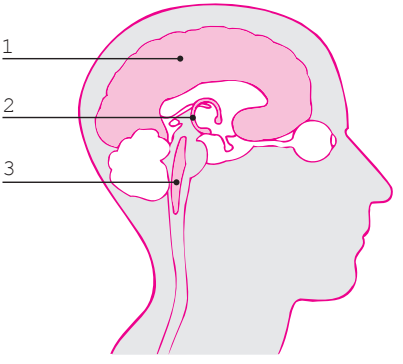
Każdej nocy przeżywamy od czterech do pięciu cykli snu, które składają się z różnych etapów oraz różnych rodzajów snów. Każdy cykl ma swoje wyjątkowe cechy oraz jest zaprojektowany tak, aby zapewnić nam zdrowie oraz przygotować nas na nowy dzień.

## ŹRÓDŁA SNU I ŚNIENIA




Ten XVI-wieczny diagram obrazuje ówczesne teorie opisujące części mózgu odpowiedzialne za sen i śnienie

## MIEJSCE POWSTAWANIA SNÓW




Na początku wieku neurolodzy uważali, że sny powstają w mózgu (**1**). Później ten pogląd zmienił się; uznano, że miejscem powstawania snów jest system limbiczny (**2**). Dzisiaj naukowcy są zdania, że sny powstają w tworze siatkowatym (**3**), grupie komórek pnia mózgu.

## FAKTY NA TEMAT SNU

### Potrzeba snu i rodzaje snu

Ilość snu niezbędna do zachowania zdrowia jest różna w przypadku każdej osoby. Niektóre nowo narodzone dzieci spędzają 80% czasu, śpiąc; inne potrafią nie spać znacznie dłużej. Średnio stosunek ilości snu do okresu, kiedy dziecko nie śpi, wynosi

jeden do jednego. W wieku przed ukończeniem trzeciego miesiąca życia do piątego miesiąca dzieci potrzebują już mniej snu, stan ten stopniowo zmniejsza się przez okres całego życia. Ktoś, kto w średnim wieku musiał spać osiem godzin, w starszym wieku będzie potrzebował prawdopodobnie siedmiu godzin. Jednocześnie długość trwania fazy snu, podczas której występują szybkie ruchy gałek ocznych (REM)[1] i kiedy pojawiają się sny, również maleje. W przypadku dzieci faza REM stanowi ponad połowę długości trwania snu — chociaż dowody wskazują na to, że dzieci niekoniecznie śnią podczas REM. W przypadku osoby dorosłej faza REM zajmuje jedynie około jednej trzeciej całkowitej długości trwania snu. Sytuacja, kiedy faza REM jest w stosunku do fazy non-REM najkrótsza, jest charakterystyczna dla osób w wieku od 14. do 18. roku życia.

### Długość snu

Długość snu również zmienia się wraz z wiekiem. W przypadku nowo narodzonych dzieci godzinne okresy snu i aktywności ulegają zmianie. W przypadku rocznych dzieci okresy snu są rzadsze, ale dłuższe. Zamiast 60-minutowego cyklu pojawiają się okresy 90-minutowego snu, po których następują 90-minutowe okresy aktywności. Stopniowo okresy aktywności w tym 90-minutowym cyklu zostają zastąpione lekkim snem, dzięki czemu dziecko przesypia noc i potrzebuje mniej drzemek w ciągu dnia. Przed ukończeniem dziesiątego roku życia większość ludzi potrzebuje od dziewięciu do dwunastu godzin nocnego snu. Średnia długość snu w przypadku większości dorosłych osób wynosi od siedmiu do ośmiu i pół godziny. Niektórzy dorośli potrzebują zaledwie sześciu godzin snu, podczas gdy inni potrzebują ich aż dziewięciu. Wzorzec zmniejszającej się potrzeby snu utrzymuje się do wieku starczego, kiedy może ponownie pojawić się bardziej nieregularny rytm snu, przypominający sen dziecka.

### Statystyki dotyczące snu i śnienia

Przeciętnie w życiu człowiek przesypia około 20 lat i śni przynajmniej 300 000 snów.

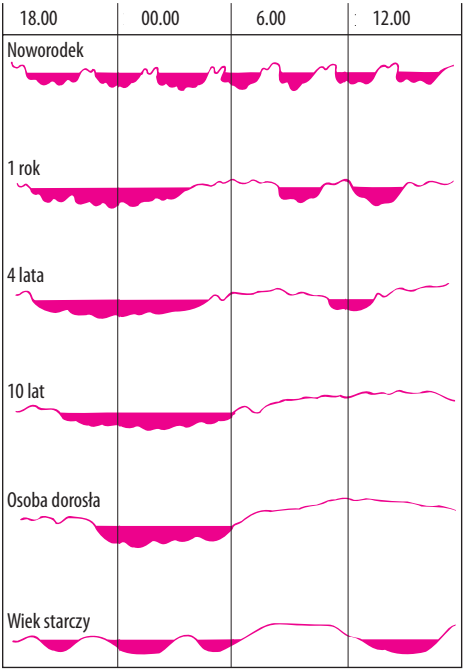
## ZNIEKSZTAŁCENIE RZECZYWISTOŚCI W SNACH

Światem naszych snów nie rządzą zasady obowiązujące w świecie fizycznym. Rzeczy, które niemożliwe są w codziennym życiu, zdarzają się w snach i wcale nie są postrzegane przez osobę śniącą jako coś osobliwego. Realne obrazy mogą zostać zniekształcone oraz zestawione ze sobą w zaskakujący sposób.

**Czas.** W snach czas nie ma znaczenia. Wydarzenia, które dzielą dekady, mogą odbywać się w tym samym momencie, postacie historyczne mogą przeplatać się z członkami rodziny danej osoby lub osoba śniąca może zostać przeniesiona w przyszłość lub przeszłość.

1 REM — ang. *Rapid Eye Movement*, czyli szybki ruch gałek ocznych.

**DŁUGOŚĆ SNU**

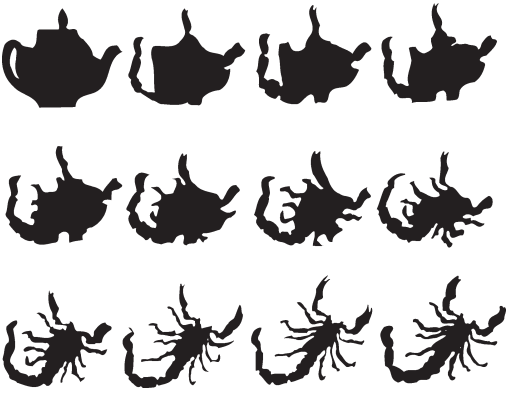



Zacieniowane pola przedstawiają długość i częstotliwość występowania okresów snu dla osób w różnym wieku

**Przestrzeń.** Podobnie jak w przypadku czasu, również w kwestii przestrzeni — świat snów jest płynny i nie przestrzega żadnych praw z wyjątkiem swoich własnych. Znane miejsca, takie jak biuro lub dom, mogą znajdować się w gdzieś daleko lub ich obraz może być zniekształcony. Na przykład Twój dom może mieć dodatkowe pokoje lub może być o wiele większy lub o wiele mniejszy niż w rzeczywistości.

**Gra słów.** Kobieta śniąca o byciu panną młodą może być ubrana we śnie w suknię ślubną z trenem, który ktoś pociągnął. Nagłe pojawienie się we śnie pociągu może wydawać się czymś fizycznie niemożliwym, niemniej jednak istnieje tutaj pewien związek słów. Kolejnym przykładem może być sen, w którym pojawia się scena rozgrywająca się w zamku w sytuacji, gdy osoba śniąca niedawno wymieniała zamek w drzwiach do swojego mieszkania. Tego rodzaju gry słów mogą mieć również związek z przezwiskami lub zdrobnieniami imion funkcjonującymi w rodzinie.

**Emocje.** Wiele snów ma dramatyczny przebieg i towarzyszą im silne emocje. Wydarzenia, które mają miejsce w snach, oraz uczucia, które wywołują, mogą wy-



**ZNIEKSZTAŁCENIE OBRAZU**

Sny nie są ograniczone prawami świata fizycznego. Czajnik może na przykład dzięki metamorfozie zamienić się w skorpiona.

dawać się przesadzone. Może wydawać się, że tego rodzaju sny pozbawione są poczucia zła i dobra. Czasami pojawiają się w nich sceny, których obecność w realnym życiu zostałaby uznana za coś przerażającego i całkowicie niemoralnego.

**Treść.** Znajome sceny, przedmioty oraz ludzie często są symbolami za pomocą, których śniący umysł komunikuje się z czuwającym umysłem. Kiedy sny odtwarzają przeszłość, wydarzenia, a także być może nastrój nigdy nie są dokładnie takie same, jak to miało miejsce w rzeczywistości.

## PSYCHIKA I SNY

Słowo „psychika", ukute przez starożytnych Greków, jest obecnie bardzo często stosowane w odniesieniu do ludzkiej duszy lub jaźni. Wielu naukowców omawiało związek pomiędzy snami a jaźnią. Obecnie panuje przekonanie, że z psychologicznego punktu widzenia brak snów jest szkodliwy, jednakże nikt nie wie, dlaczego tak łatwo zapominamy sny. Na przestrzeni wieków pytania na temat tego, dlaczego sny są w ogóle potrzebne oraz jakie jest ich znaczenie, wywołały niekończącą się debatę.

**PSYCHOLOGICZNE TEORIE NA TEMAT SNÓW**

- Zygmunt Freud uważał, że sny wykorzystują symbole, które nie budzą niepokoju — pozwalają one nieuświadomionym uczuciom wyłonić się pod inną postacią.
- Alfred Adler sądził, że sny odzwierciedlają pragnienie władzy przez jednostkę.
- Według Carla Junga, źródłem snów jest nieświadomość indywidualna oraz nieświadomość zbiorowa (kolektywna).
- Fritz Perls twierdził, że wszystko w naszych snach jest projekcją nas samych.

Neurofizjologiczna teoria powstawania snów — zgodnie

z którą sygnały czuciowe docierające do mózgu podczas fazy REM sprawiają, iż osoba śniąca uznaje błędnie, że jej doświadczenia są prawdziwe — nie wyjaśnia powodów, dla których powstają sny. Nie tłumaczy również, dlaczego sny są tak barwne oraz pełne emocji. Zasugerowano jednak, iż sny są w pewien sposób połączone z procesem uczenia się i zapamiętywania. To mogłoby wyjaśnić, dlaczego tak wiele snów ma związek z niedawnymi wydarzeniami oraz zmartwieniami. Sny mogą także przynosić ulgę oraz pozwalają nam uczyć się dzięki doświadczeniom bez konieczności przeżywania wszystkiego jeszcze raz.

## PSYCHOLOGICZNE TEORIE NA TEMAT SNÓW

**Zygmunt Freud** (1856 – 1939). Chociaż koncepcja nieświadomości (zakładająca, że zapomniane doświadczenia i uczucia żyją w naszych umysłach, pomimo że nie jesteśmy świadomi ich istnienia w naszym świadomym życiu) już od XVIII wieku była tematem dyskusji w Europie, dopiero wiedeński psychiatra Freud jako pierwszy opracował teorię opisującą rolę nieświadomości w życiu jednostki.

Według Freuda sny mają wiele poziomów. Poziom snu jawny lub inaczej manifestowany przedstawia to, co zostało zapamiętane. Na poziomie ukrytym przedmioty oraz działania pojawiające się we śnie symbolizują uczucia i myśli, które zostały zapomniane (lub „wyparte" jak określał to Freud), bardzo często ze względu na ich emocjonalnie przykre treści. Sny chronią osobę śniącą przed bolesnymi skutkami ponownego doświadczania tych emocji i myśli. Freud określił świadomą część umysłu mianem „ego", a nieświadomą część umysłu nazwał „id". Sny wyrażają wyparte myśli w id, podczas gdy spełniające funkcję kontrolną ego śpi. Jak pisał Freud: „Wszystkie sny są w pewnym sensie snami pomocniczymi: pomagają przedłużyć sen, nie prowadząc do przebudzenia. Sny są strażnikami snu, a nie jego naruszycielami".

**Alfred Adler** (1870 – 1937). Adler, kolejny Austriak i początkowo uczeń Freuda, stał na stanowisku, że tym, co kieruje każdym człowiekiem, jest żądza władzy (nazywał to „psychologią indywidualną"). U dzieci pojawia się poczucie niższości. Dorośli próbują osiągnąć cele, u których podstaw leży odniesienie sukcesu oraz zyskanie wyższości — sny odzwierciedlają te pragnienia.

**Carl Gustav Jung** (1875 – 1961). Zgadzał się z Freudem w kwestii tego, że treść snów przekazywana jest za pomocą języka symboli, ale uważał także, iż treść snu zawiera tak zwane kolektywne (lub archetypowe) nieświadome wspomnienia oraz instynkty typowe dla wszystkich ludzi bez względu na kulturę, z której się wywodzą. Są to podstawowe koncepcje, które już same w sobie są symbolami. Wśród tych symboli wyróżnić można bohatera, potwora, matkę, mandalę (będącą symbolem poszukiwania przez osobę śniącą spełnienia oraz wewnętrznej harmonii), ofiarę oraz maskę. W jednym ze źródeł Jung pisał: „To prawda, że istnieją sny, które są odzwier-

ciedleniem wypartych pragnień i obaw, jednakże czy jest coś poza tym, czego sen nie może przy tej okazji odzwierciedlać? Sny mogą być wyrazem nieuchronnych [nieuniknionych] prawd, filozoficznych teorii, iluzji, dzikich fantazji…, oczekiwań, irracjonalnych doświadczeń, nawet telepatycznych wizji i kto wie czego jeszcze". Wskazują również drogę do samourzeczywistnienia. Terapia jungowska opiera się głównie na analizie snów i fantazji.

**Fritz Perls** (1893 – 1970). Teoria snów kolejnego wpływowego psychologa jest równie fascynująca. Perls, twórca terapii Gestalt (metody polegającej na wprowadzeniu wyobcowanych części osobowości w stan wzajemnej harmonii), uważał, że postacie i przedmioty pojawiające się w naszych snach są projekcją nas samych — reprezentują te części naszej osobowości, których nie akceptujemy lub których sobie nie uświadamiamy — oraz naszego postrzegania innych ludzi. Ze względu na to, że jesteśmy twórcami naszych snów, wszystko, co zostaje w nich przedstawione, musi być aspektem naszego wewnętrznego „ja" i naszych myśli, a nie częścią uniwersalnego języka symboli.

## TEMATYKA SNÓW

Sny mogą być bardzo specyficzne, jednocześnie mogą zawierać łatwe do wyobrażenia elementy. Rzadko pojawiają się w nich ważne krajowe lub międzynarodowe wydarzenia, które nie mają bezpośredniego związku z problemami osoby śniącej. Wydaje się, że często pojawiają się w nich trywialne przedmioty oraz doświadczenia. Do najpowszechniej występujących motywów należy zaliczyć: podróże, domy, wodę, nagość, spadanie, zgubę, odkrycie, latanie, pościgi, utratę zębów, węże, monarchę oraz śmierć. Sny o nieszczęściu są również powszechne, podobnie jak sny o seksie i przemocy, jedzeniu i jego spożywaniu, rodzinie i przyjaciołach (obecnych lub dawnych) oraz o zwierzętach.

### Niezwykłe źródła snów

Jeśli, jak uważają niektórzy, żyliśmy w poprzednich wcieleniach, można by wyjaśnić niektóre mroczne elementy naszych snów. Być może śnimy sny innych ludzi. To mogłoby tłumaczyć występowanie niektórych koszmarów, które szczególnie trudno zinterpretować. Istnieje przypuszczenie, że obecność w snach pewnych obcych elementów może być związana z siłami pozostającymi poza naszym czasem i naszą planetą.

### Uniwersalna, ponadczasowa natura snów

Badania przeprowadzone w latach 50. i 60. przez amerykańskiego eksperymentalnego badacza snów Calvina Halla pokazały, że te same motywy pojawiają się w snach niektórych ludzi w ciągu całego ich życia, pomimo zmiennych kolei losu. Wobec tego sny mają charakter ponadczasowy.

## Przemoc

Odkryto, że sny o przemocy są typowe dla pewnych kultur, wśród których wymienić należy Zulusów, zamieszkujących południowo-wschodnią Afrykę, Europejczyków, zamieszkujących północną część kontynentu, oraz Aborygenów w Australii. Dowody wskazują na to, że 50% snów zawiera przynajmniej jeden akt przemocy, która może mieć charakter niewyrażonych świadomie uczuć wrogości i gróźb, a nawet walki oraz morderstwa.



XVIII-wieczny sprzedawca interpretacji snów.

## Sny dzieci

Badania pokazują, że sny dzieci mogą zawierać dwa razy więcej przemocy niż sny osób dorosłych. Dzieci śnią także często o tym, że są atakowane lub ścigane przez zwierzęta, wśród których znaleźć można psy, koty, aligatory, goryle, węże oraz pająki. Możliwe, że pojawiające się w snach zwierzęta reprezentują pragnienia i obawy dziecka.

## Koszmary

Przerażające sny pojawiają się zwykle w drugiej części nocy, podczas fazy snu REM. Tego rodzaju sny dotykają osoby śpiące w każdym wieku, począwszy od dwulatków, i wydaje się, że częściej nawiedzają kobiety niż mężczyzn. Mogą być przejawem problemu, który nie znajduje rozwiązania w świadomym życiu osoby śpiącej.

Mówi się, że tych, którzy cierpią na koszmary senne, charakteryzuje otwarta osobowość — są to osoby otwarte nie tylko na innych ludzi, ale również na własne pragnienia i lęki. Ludzi o takiej osobowości charakteryzują cienkie granice, czyli słabsze granice pomiędzy ich nieuświadomionymi, wrogimi impulsami a świadomym życiem. Oznacza to, że negatywne uczucia mogą w ich przypadku o wiele łatwiej pokonać granice obrony psychologicznej, nawiedzając sny.

## Sny erotyczne

Tego rodzaju sny wyrażają często w sposób niedwuznaczny ukryte pragnienia seksualne. Podczas tak zwanych mokrych snów, których doświadczają często dorastający chłopcy, dochodzi do mimowolnego wytrysku nasienia.




Książki i ulotki zawierające interpretację snów były bardzo popularne w wiekach XVIII i XIX. Interpretacje te opierały się często na pracach Artemidorusa, greckiego lekarza, który około 1800 lat temu napisał dzieło pt. *Oneirocritica* (Interpretacja snów). Egzemplarz przedstawiony na rysunku pochodzi z XIX wieku.

**Inkuby i sukuby.** Inkub to męski demon, który nawiedza śpiące kobiety i próbuje odbywać z nimi stosunki seksualne. Żeńskim odpowiednikiem tego demona jest sukub. Tego rodzaju demony były wykorzystywane w celu usprawiedliwienia faktu, iż ludzie miewali niestosowne sny, których się wstydzili. W XIX wieku obrazy przedstawiające tego typu sny były szeroko rozpowszechniane przez propagatorów treści pornograficznych, którzy mieli nadzieję wykorzystać panującą atmosferę seksualnej represji oraz pruderii.

**POWSZECHNIE WYSTĘPUJĄCE SNY**

- W snach pojawiają się motywy uniwersalne, począwszy od motywu spadania, a skończywszy na motywie zwierząt.
- Przemoc jest motywem powszechnie występującym w snach we wszystkich kulturach, a także w snach dzieci.
- W przypadku niektórych osób te same motywy senne pojawiają się w ich snach przez całe życie.
- Koszmary senne mogą symbolizować nierozwiązane problemy.
- Sny erotyczne zawierają często niedwuznaczne treści.

# ROZDZIAŁ 2.
# RODZAJE SNÓW

Tematy, motywy, wydarzenia oraz przedmioty, które pojawiają się w snach, jak również ramy czasowe oraz powiązania mogą być nieskończenie zróżnicowane i często dziwne. Uznaje się, że sny służą w naszym życiu wielu celom. Mogą zwracać naszą uwagę na problemy, a czasem nawet podpowiadać ich rozwiązania. Pozwalają uwolnić wewnętrzne napięcie, ujrzeć przyszłość oraz inspirują artystów. Wśród snów znaleźć można sny fizyczne nawiązujące do codzienności, sny uleczające i odreagowujące, sny powtarzające się, twórcze oraz prorocze. Niektóre mogą łączyć elementy wielu typów snów. Każdy jest wyjątkowy, ale czasami sny mogą posiadać te same zasadnicze cechy.