

W czasie snu, kiedy nasz umysł odpoczywa a świadomość ustępuje miejsca „niewidocznej stronie Księżyca” ujawniają się obrazy najróżniejszych miejsc i postaci. Mieszają się ze sobą tworząc wspaniałe gobeliny przeplatane emocjami. Ta „malowana we śnie tkanina” nieocenzurowana przez racjonalną świadomość sprawia, że możemy przyjrzeć się istotnym, często niedostępnym naszej świadomości aspektom nas samych, kształtom przeżywanych uczuć, zwłaszcza tych niewyrażonych w ciągu dnia. Nasz sen pozwala nam dostrzec i zrozumieć tajniki naszego wnętrza.

Od tysięcy lat duchowym celem wielu ludzi było i jest docieranie do głębi śnionych fantazji. Szczególną zdolność dostrzegania mocy ukrytej za sennymi marzeniami rozwinęli w sobie ludzie kultur plemiennych. Rdzenni Amerykanie postrzegali sny jako przesłanie najgłębszych pragnień ukrytych głęboko w duszy człowieka. W ich przekonaniu ignorowanie tych pragnień prowadziło do fizycznej lub psychicznej choroby. Indianie odgrywali swoje sny przed społecznością, wierzyli w moc oczyszczenia. Próbowali zrozumieć istotę snu i dążyli do jego urzeczywistnienia.

Australijscy Aborygeni wierzą, że kraina snu wyrasta ze źródeł wszystkich naszych doświadczeń, z tendencji energetycznych, z mocy, którą mamy w sobie. Owe tendencje nie da się zmierzyć ani racjonalnie wytłumaczyć. Można ją odczuć i poprzez czucie odkryć jej znaczenie. Aborygeni wierzą, że sen zrodzony z tendencji, z niespodziewanych uczuć i intuicji przejawia się w naszej codzienności, w tym jak żyjemy.

Spróbuj skupić się na swoim ciele. Poczuj, w jaki



sposób Twoje ciało chce się poruszyć. Siedząc lub leżąc badaj tę tendencję, rozwijaj ją w sobie a ostatecznie spróbuj poruszać się Zgodnie z jej kierunkiem. Poruszaj się i zauważ, jakie ten ruch ma dla Ciebie znaczenie. Spróbuj zobaczyć jak odkryte przez Ciebie znaczenie tendencji przejawia się w Twojej rzeczywistości.

Freud i Jung o tendencji rozprawialiby zapewne w kategorii procesów podświadomych i nieświadomych. My również, w dobie upowszechnienia psychologii, często motywy naszego postępowania odnosimy do naszej podświadomości.

O PRACY ZE SNEM SŁÓW KILKA

Badanie snów stanowiło znaczącą część dociekań naukowych wielu psychologów. Były one i są doskonałym źródłem prowadzącym do odkrywania tajników ludzkiego umysłu. Freud wierzył, że sny niczym „królewska droga” prowadzą do podświadomości pełnej inwencji i kreatywności.

Jung uważał, że „dzięki snom zapoznajemy się z najróżniejszymi cechami swojego charakteru.”

Przyjmij wygodną pozycję. Zamknij oczy i przypomnij sobie swój sen. Opowiedz go tak jakby miał miejsce tu i teraz. Zwróć uwagę na tę część snu, która najbardziej przyciąga Twoją uwagę.

Zauważ, jakie emocje pojawiają się w Tobie. Postaraj się dostrzec te, które „ledwie migocą”, te

na drugim planie. Teraz „odłóż sen na półkę”.

Zwróć uwagę na swoje ciało. Poczuj w sobie tendencję do ruchu. Może Twoja ręka lub noga, bądź inna część Twojego ciała chce się poruszyć. Idź za tym, poruszaj się, tańcz, śpiewaj, krzycz, rób dokładnie to, na co ma ochotę Twoje ciało. Stań się ruchem, głosem, czym tylko chcesz. Odkryj, dokąd idziesz, dokąd prowadzi Cię Twój ruch. Odkryj znaczenie swojego snu.

Z MOICH DOŚWIADCZEŃ PRACY ZE SNEM

Sen: śni mi się wąż. Ogromny, kolorowy i bardzo silny. Kąsa mnie we śnie. Otwiera paszczę, szeroko, coraz szerzej. Patrzę jak to robi i czuję, że sprawia mi to przyjemność. Wcale nie przeszkadza mi, że mnie gryzie. Czuję jak wgrzyza się w moje ciało. Najwyraźniej wcale mi to nie przeszkadza. Słyszę chrzęst swojego ciała. Chcę, żeby mnie kąsał. Chcę, żeby owijał się wokół mnie. I ja i wąż delectujemy się tym kąsaniem.

W czasie pracy ze snem: Poczulałam wyraźne ciepło w dłoniach. Poszłam za tym ciepłem. Czułam, jak dłonie stają się coraz bardziej gorące, jak pęczniają, rozrastają się jak bochny chleba. W końcu niczym nieograniczone wychodzą poza ciało. To wspaniałe uczucie być poza sobą. Otworzyłam oczy i patrzyłam na swoje dłonie. Mrugałam oczami zdziwiona, że moje dłonie są takie małe. Czułam w sobie ogromną siłę, energię i światło. Ten wąż, coś wspaniałego – pomyślałam – pokazał mi tyle siły i energii drzemającej we mnie. Do dzisiaj, ile razy przypomnę so-



bie to wspaniałe uczucie pozaczasowego, poza cielesnego olbrzyma uśmiecham się. Jestem szczęśliwa.

Sen o relacji: Śni mi się koleżanka. Karmi mnie mięsem. Karmi aż do przesyty. W pewnym momencie robi mi się niedobrze. Chcę wymiotować. Obrzydliwe uczucie, wymiotuję.

Sen zaistniał w rzeczywistości: tego dnia, po południu przyszła do mnie znajoma. Nie czułam się komfortowo w jej towarzystwie. Postanowiłam przyjrzeć się, kim jestem w tej relacji. Usiadłam wygodnie i skupiłam się na swoim ciele. Poczulałam jak zaciskają mi się szczęki. Oczyma wyobraźni zobaczyłam sidła na zwierzaki. Zatraskiwały się jakbym sama sobie je nakładała. Czułam jak moje ciało kurczy się, zaciska. W uszach zaczęły tworzyć się „korki”. Uświadomiłam sobie, że nie słyszałam do końca tego, co mówiła do mnie znajoma. Dopytywałam: „słucham”.

Po chwili poczułam ucisk w mostku. Poczulałam w sobie krótkie, zanikające oddychanie. Zaczęłam ręką uciskać mostek. Pod wpływem ucisku ramiona moje zaczęły się rozluźniać. Czułam, że staję się wolna.

Zaczęłam tupać. Tupalam coraz mocniej. Krzyczałam: „nie chcę być dłużej karmiona byle czym! Nie czuję się sobą! Nie chcę byle czego! Nie chcę byle jakości! Chcę być sobą!”.

Mój sen zaistniał w rzeczywistości. Mówiąc słowami Aborygenów: „rzeczywistość zrodziła się ze snu”.

Zaproponowane Państwu ćwiczenia w odkrywaniu tajników snu pochodzą z prac Arnolda Mindella, współczesnego psychologa i terapeuty.

Beata Nowakowska