

ks. Rafał Hołubowski SAC - Katolicki Uniwersytet Jana Pawła II, Wydział Teologii

ORCID: 0000-0002-9825-4863

holubowski@onet.pl

SEN NASZ POWSZEDNI A ŚNIENIE NASZE NIEZWYKŁE. CZY BÓG MOŻE OBJAWIAĆ SIĘ PRZEZ SNY?

Our Daily Sleep vs. Unusual Dreaming. Does God Reveal Himself in Dreams?

Streszczenie:

Artykuł analizuje fenomen ludzkiego spania i śnienia snów z perspektywy teologicznej, biblijnej, historycznej oraz w świetle najnowszych badań naukowych. Opis złożonych procesów zachodzących podczas snu oraz, jeszcze nie do końca naukowo wyjaśnionego, znaczenia marzeń sennych jest tłem do rozważań nad powracającym współcześnie zaciekawieniem snem oraz śnieniem i ich interpretacją. Sny od zawsze fascynowały ludzkość. Zainteresowanie nimi znajdujemy w starożytnej literaturze oraz w Biblii, a i dziś nauka nadaje im nowych znaczeń i sposobów ich zrozumienia. We współczesnym nurcie charyzmatycznym, zarówno katolickim jak i protestanckim, można zaobserwować odnowę zainteresowania snami i ich duchowym znaczeniem. Pojawia się coraz więcej publikacji na temat snów, ich rozumienia i interpretacji. Ostatecznie artykuł ma na celu ukazać na ile, z teologicznego z punktu widzenia, sny mogą być miejscem spotkania z Bogiem i przestrzenią do Jego prorockiego objawiania się ludziom.

Słowa kluczowe: sen; sny; marzenie senne; sen w Biblii; fizjologia snu; psychologia snu; interpretacja snów; prorocstwo;

Abstract:

The article presents an analysis of the phenomena of sleeping and dreaming, from the theological, biblical and historical perspectives, as well as in the light of the latest scientific research. The description of the complex processes occurring during sleep and the not yet fully scientifically explained meaning of dreams is a background to reflect on the contemporary interest in dreams and their interpretation. Dreams have always fascinated mankind. We find this topic in ancient literature, in the Bible, while science nowadays gives dreams new meanings and points to new ways of understanding them. In the contemporary, both

Catholic and Protestant, charismatic trend one can observe a renewed interest in dreams and their spiritual significance. There are more and more publications about dreams, their understanding and interpretation. Ultimately, the article aims to show how, from a theological point of view, dreams can be a space for encounter with God and space for His prophetic manifestation to people.

Keywords: sleep; dreams; dream in the Bible; sleep physiology; sleep psychology; dream interpretation; prophecy;

Wstęp

Sen jest bardzo powszednim stanem człowieka. Śpimy codziennie, a ten głęboki odpoczynek zajmuje nam bez mała jedną trzecią życia. Jest on czymś tak zwyczajnym, tak regularnie wpisanym w nasz rytm dobowy, że jeżeli nie doskwierają nam żadne jego zaburzenia, to prawie o nim nie myślimy. Od samego snu musimy wyodrębnić ściśle z nim powiązany fenomen jakim jest śnienie, zwane również marzeniem sennym. Jest to szereg obrazów, które „podczas snu widzimy lub przeżywamy podobnie, jak gdyby się działy w rzeczywistości”¹. Ponieważ wyśnione treści będąc nierealnymi są tak bardzo sugestywne i podobne do prawdziwych przeżyć, w przeciwieństwie do samego spania, śnienie od zarania wieków aż po dziś dzień jawi nam się jako zjawisko niezwykle, tajemnicze i fascynujące. To co nam się przyśni prawie zawsze prowokuje nas do pytań o znaczenie tych treści, czy jest ono głębokie, czy sny mówią coś do nas czy raczej o nas?

Nie tylko literatura starożytna, ale i sama Biblia ukazują sny jako przestrzeń profetyzmu i dialogu z Bogiem. Dziś również przy całej racjonalności naszego świata, pojawiają się nurty teologiczne i myślowe, zwłaszcza w obrębie ruchów charyzmatycznych, zarówno katolickich jak i protestanckich, które dużą uwagę przywiązują do snów i ich znaczenia w kontakcie z Bogiem.

Niniejszy artykuł ma na celu zbadanie na ile sen i śnienie są rzeczywistością codzienną, powszednią, a na ile każde z tych zjawisk nosi w sobie pierwiastek nadzwyczajności. Wydaje się, że ani sam sen nie jest wcale tak spokojny i niepozorny jakby się na pierwszy rzut oka zdawało, ani marzenia senne, patrząc od strony biologicznej, nie są aż tak niezwykle. Chcemy przy tym rozważyć na, gruncie teologicznym, na ile ta obszerna przestrzeń ludzkiego życia może być areną spotkania z Bogiem. Z pewnością celem tego opracowanie nie jest całościowa analiza zagadnień snu i marzeń sennych czy choćby synteza odkryć i stanowisk różnych dziedzin nauki. Ma ono raczej na celu ukazać panoramę

¹ L. Drabik, A. Kubiak-Sokół, E. Sobol, *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 2007, s. 1017.

zagadnień związanych z tymi zjawiskami, która wydaje się być bardzo interesująca, szczególnie w dobie ponownego rozkwitu zainteresowania snami w środowiskach charyzmatycznych i tych, które zwracają szczególną uwagę na praktykę rozeznawania duchowego.

1. Sen i śnienie w kulturze starożytnej

W ostatnim wersecie VIII księgi „Pana Tadeusza” Adam Mickiewicz pisze o zasypiających bohaterach ostatniego zajazdu na Litwie: „tak zwycięzców zwyciężył w końcu sen, brat śmierci”². Nawiązuje tym samym do mitologii greckiej, w której sen był równie tajemniczy i mocny jak śmierć. Personifikacją snu, a jednocześnie jego bogiem, był Hypnos – brat Tanatosa – czyli śmierci – a obaj byli dziećmi Nocy. W sztuce antycznej przedstawiano ich jako dwóch śpiących i splecionych ze sobą młodzieńców³. Stan snu kojarzył się starożytnym z brakiem życia lub nawet nieistnieniem, z czymś co jeszcze niestworzone, ciemne i bezkształtne. Echa takiego myślenia pozostały zresztą w dzisiejszych baśniach i mitach, gdzie śmierć często utożsamiana jest ze snem⁴. Powracając do podań starożytnej Hellady; synem Hypnosa był z kolei Morfeusz, czyli bóg marzeń sennych. Jego imię oznacza tego, który formuje i nadaje kształt marzeniom, śniącym się śniącemu⁵. Tradycja, w której przypisywano marzeniom sennym znaczenie metafizyczne, czyli traktowanie ich jako przestrzeni kontaktu z bóstwami, dotyczyła całej starożytności. Sny i ich interpretacja były codzienną i ważną częścią dawnego życia.

Zwyczaj zapisywania snów i Tworzenia dzieł, wyjaśniających ich znaczenie, Grecy zaczerpnęli z Egiptu i Mezopotamii. Pierwsze zapisy na ten temat odnajdujemy w sumeryjsko-wczesnobabilońskim eposie o Gilgameszu, który kształtował się między II a I tysiącleciem p.n.e., a najstarszy spis elementów, pojawiających się we śnie wraz z ich interpretacją znaleziono na glinianych tabliczkach odkrytych na terenie dawnej Mezopotamii⁶. Natomiast najstarszy spisany sennik egipski znajduje się w Chester Beatty Library i jest częściowo zachowanym papirusem, zawierającym wyjaśnienie około 200 snów. W tradycji Egiptu sny służyły przepowiadaniu przyszłości, ponieważ uważano, że zawierają one przesłanie bogów. Popularna była na przykład praktyka, aby kłaść się

² A. Mickiewicz, *Pan Tadeusz*, Warszawa 2012, s. 165.

³ L. Schmitz, *Somnus*, w: *Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology Vol III.*, red. Wiliam Smith, Boston 1870-2015, s. 863; L. Schmitz, *Thanatos*, tamże, s. 1020-1021.

⁴ M. Lurker, *Słownik obrazów i symboli biblijnych*, Poznań 1989, s. 208.

⁵ L. Schmitz, *Morpheus*, w: *Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology Vol II.*, red. W. Smith, Boston 1870-2015, s. 1113.

⁶ J. Empson, *Sleep and Dreaming*, Hampshire – New York 2002, s. 31.

spać w świątyni Serapiosa i – śniąc w tym miejscu – otrzymać odpowiedź od bóstwa na nurtujące pytania. Interpretacji tych stanów dokonywali zawodowi tłumacze snów⁷. Zwyczaj ten przeniknął z Egiptu do tradycji greckiej, dlatego podobne praktyki odbywały się np. w świątyni w Delfach, a w sanktuariach Eskulapa znajdowały się nawet specjalne sypialnie, w których nie tłumaczono snów, ponieważ już same w sobie były lekarstwem. W dziełach Homera sny są traktowane jako rzeczywistość obiektywna – cienie i duchy zamieszkujące świat podziemny tuż obok świata zmarłych. Homer dzieli sny na dwie kategorie – sny fałszywe, czyli nic nie znaczące i zwodnicze oraz na prawdziwe, niosące prawdę o przyszłości i przesłanie od bóstw. Później Artemidor – te pierwsze marzenia senne, które odnoszą się do naszej teraźniejszej rzeczywistości – nazwał *enyption*, twierdząc, że są jedynie odbiciem doznań, jakich doświadczamy na jawie. Natomiast drugi rodzaj snu – proroczy – nazwał *oneiros*. Zapowiada on przyszłe wydarzenia i ma znaczący wpływ na życie człowieka. Również Herodot widział w nich źródło ludzkiej motywacji do wszelkich działań, a nawet środek, przez który realizuje się determinizm ludzkiego losu i przeznaczenie⁸.

2. Sen i marzenia senne w Piśmie Świętym

a. Sen

Sen pojawia się już na samym początku biblijnych dziejów człowieka. Podczas głębokiego snu Adama Bóg wyjmuje mu żebro, i niego buduje Ewę, równą mu w naturze, bo są jednym i tym samym ciałem (por. Rdz 2, 22-24). Widać tu również bliskość między snem i śmiercią, nieistnieniem i zaistnieniem; sen jest zarówno źródłem życia jak i obrazem śmierci. Spanie łączy człowieka z cyklem stworzenia poprzez rytm nocy i dni, sen jest dla niego wytchnieniem po pracy (Koh 5,11).

Stosunek do świata i Boga mogą wpływać na jakość odpoczynku oraz rytmu snu i czuwania. Na przykład zbytnia „troska o bogactwa” oraz niespokojne sumienie (por. Ps 132,4; Syr 31,1) mogą skutkować bezsennością. Natomiast człowiek sprawiedliwy „spokojnie usypia, skoro tylko się położy” (Ps 3,6; 4,9). Sen to również pełne zaufanie, zdanie się całkowite na Bożą opiekę. Fałszywe bożki tworzone na obraz człowieka mogą również zasnąć (2 Krl 18,27), natomiast Bóg Izraela „nie zdrzemnie się ani nie zaśnie” (Ps 121,4).

⁷ J.D. Hughes, *A History of Dream Interpretation in Western Civilization from the Earliest Times through the Middle Ages*, „Dreaming”, 10 (2000)1, s. 7-18.

⁸ Por. J. D. Huges, *A History of Dream Interpretation*, s. 10; por. J. Empson, *Sleep and Dreaming*, s. 35; por M. Hołda, B. Szmigielska, *Marzenia senne geneza i funkcje*, Kraków 2011, s. 14-16.

Czy człowiek śpi czy czuwa, również Królestwo Boże samo z siebie kielkuje w nim i w świecie (por. Mk 4,27). Obraz Jezusa, który śpi w tyle łodzi podczas burzy (Mk 4,38) symbolizuje całkowite zaufanie Bogu. Ale spoczynek nocny ma w Biblii również odniesienie do ogólnoludzkiego obrazu umierania. Śmierć to wejście w odpoczynek, które należy się po długich trudach życia z nadzieją na nagrodę przy „przebudzeniu” (por. Dn 12,13). Stary Testament mówi o nim jako o spoczynku z ojcami (Rdz 47,30; 2 Sm 7,12), Nowy zaś o zaśnięciu w Chrystusie (1 Tes 4,14)⁹, które niesie ze sobą nadzieję na powstanie z martwych.

Sen ma również swoje ciemne oblicze. Może wyrażać ludzkie lenistwo (Prz 6,6-11), ujawniać słabość i bunt jak u proroka Jonasza (Jon 1,5) lub zwątpienie jak u proroka Eliasza (1 Krl 19,4-8). Sen również paraliżuje uczniów w ogrodzie Getsemani, co odsłania brak zrozumienia nadchodzącej godziny i to, że nie potrafią solidaryzować się z cierpiącym Jezusem (Mk 14,34). Sen jest więc symbolem stanu śmierci duchowej, w jaką wprowadza człowieka grzech. Całe przesłanie Chrystusa jest nawoływaniem do czuwania; On jest Oblubieńcem, a serce wierzącego czuwa na jego przyjscie nawet podczas snu (Pnp 5,2). Sam Oblubieniec ostatecznie przebudzi Oblubienicę (Pnp 8,5) i przez zmartwychwstanie wprowadzi ją do swego Królestwa dnia i światłości: „Zbudź się, o śpiący, i powstań z martwych a zjaśnieje ci Chrystus” (Ef 5,14)¹⁰.

b. Marzenia senne w Biblii

Społeczność Izraela od samego początku wyrastała w otoczeniu sąsiadów, dla których czymś zwyczajnym było interpretowanie snów, rozumiane jako kontakt z zaświatami i bóstwami. Królowie Egiptu i Mezopotamii mieli na dworach specjalnych wyjaśniaczy snów (por. Rdz 41,8; Jer 27,9). W Starym Testamencie wyraźnie widzimy, że Boże prowadzenie Izraela po części dokonuje się również poprzez objawienia otrzymywane we śnie. Dotyczyły one Patriarchów, jak Abraham (Rdz 15,12nn) czy Jakub (Rdz 28,12), sędziów Gedeona (Sdz 6,25n) i Samuela (1Sm 3), a później proroków, np. Natana, Zachariasza (Za 1-6) czy Daniela (Dn 2 i 7). Choć czasami takie wyśnione prorocтва dotyczyły konkretnych osób (np. Salomon), to jednak większość z nich odnosi się do objawiania planów Bożych co do ludu wybranego. W tradycji hebrajskiej nie ma żadnego miejsca, które by mówiło to tym, że ktoś specjalnie podejmuje jakieś działania, aby w snach otrzymać objawienie lub znak, to jednak uznawano je za przestrzeń komunikacji Boga z człowiekiem (Hi 33, 14-18)

⁹ W greckim oryginale „tych, którzy zasypiają w Jezusie”.

¹⁰ D. Sesboue, X. Léon-Dufour, *Sen, w: Słownik teologii biblijnej*, red.: X. Léon-Dufour, Poznań 1990, s. 868-871; M. Lurker, *Słownik obrazów*, s. 208-209.

lub środek do ukazania prawd prorokowi, choć uznawano, że wartość takiego objawienia nie dorównuje temu, które otrzymuje on bezpośrednio (Lb 12,6-8).

Do snów i ich interpretacji nie należy podchodzić bezkrytycznie. Ostrożność w podejściu do nich ujawniała się od samego początku. Biblia mówi nie raz o ulotności i błahości marzeń sennych (Hi 20,8; Ps 73,20; 90,5). W okresie prorockim nasiliła się refleksja nad koniecznością rozróżniania proroków fałszywych od prawdziwych, jak również snów fałszywych i prawdziwych. Prorocy Jeremiasz i Zachariasz wręcz szydzą ze złudnych snów i ich wyjaśniaczy (Jr 23,25-32; Zach 10,2), można więc wnioskować, że „Słowo Pana”, które otrzymuje prorok, będący w bliskiej więzi z Bogiem, przewyższa objawienia otrzymywane we snach. Sny, tak jak i inne prorocтва, muszą być rozeznawane w świetle pełnego objawienia Starego Testamentu. Było to ważne do tego stopnia, że księga Powtórzonego Prawa (13,2-6), dla fałszywego proroka lub wyjaśniacza snów zachęcającego do bałwochwalstwa, przewidywała karę śmierci.

Sny i ich interpretacja w tradycji Izraela mają kilka charakterystycznych cech, które odróżniają je od podejścia do nich przez narody ościenne. Co wyróżnia rozumienie snów i umożliwia wierzącemu Izraelicie odczytanie ich znaczenia? Po pierwsze – ich przesłanie należało odbierać jako ściśle związane z objawianiem się Boga Jahwe w historii Narodu Wybranego. Proroczy sen jest jednym ze sposobów Bożego prowadzenia i uobecnienia Jego opatrności. W Izraelu są one głównie wskazówkami prowadzącymi cały Naród Wybrany, a o wiele rzadziej dotyczą losów poszczególnych osób. Po drugie – były odbierane podobnie jak prorocтва o trochę mniejszym znaczeniu, ale podlegały tym samym regułom rozeznawania – Prawo rzuciło światło na to, jak należy ostatecznie je rozumieć. Po trzecie – w Izraelu zasadniczo nie istnieje instytucja oficjalnych tłumaczy snów. Ich odbiorcy sami rozumieją, co Najwyższy chce im przekazać. Chyba, że sny dotyczą pogańskich królów, wówczas prawda jest przed nimi zakryta, a wytłumaczyć ją mogą jedynie słudzy Prawdziwego Boga (por. Rdz 41, Dn 2 i 4). W ten sposób dobitniej ukazuje się prawda, że to Jahwe jest twórcą tajemnic i objawia je tylko swoim czcicielom¹¹.

Nowym Testament przyjmuje wcześniejszą tradycję i w podobny sposób traktuje zjawisko snienia. Św. Mateusz w swojej Ewangelii wspomina o licznych snach, które w swej naturze są podobne do tych starotestamentalnych. Ich celem jest pokierować drogami zbawienia, jak w przypadku św. Józefa w okresie dzieciństwa Jezusa (Mt 1,20; 2,13.19.22), bądź objawienia prawd Bożych poganom – Trzem Mędrcom czy żonie Piłata (Mt 2,12; 27,19). Sen jest więc narzędziem Bożej interwencji w życie Jezusa i wyrazem Bożej opieki. Wzmianki o snach podkreślają charakterystyczny dla Mateusza wątek, że Jezus jest wybranym przez Boga, Jego Pomazańcem. Co ciekawe, Ewangelie

¹¹ D. Hill, *Sny*, w: *Słownik wiedzy biblijnej*, red. B. M. Metzger, M. D. Coogan, Warszawa 199, s. 712; A. George, *Sny*, w: *Słownik teologii biblijnej*, s. 895-896; M. Lurker, *Słownik obrazów*, s. 208-209.

nie wspominają, by cokolwiek śniło się samemu Jezusowi – prawdopodobnie dlatego, że widzą one w Nim Tego, który „zna” Ojca bezpośrednio, a poza tym w ogóle nie zajmują się kwestią psychologią Zbawiciela. W Dziejach Apostolskich czytamy o nocnych widzeniach św. Pawła, które były dane dla jego osobistego umocnienia (Dz 16,9nn; 18,9; 23,11; 27,23), nie wnosiły one jednak żadnej nowej treści do Objawienia (nie mamy tu pewności czy w tych miejscach chodziło o sny). Zesłanie Ducha Świętego to przełomowy moment życia Kościoła. Przemawiając po tym wydarzeniu do zebranych przed wieczernikiem tłumów, napełniony mocą Bożą św. Piotr ogłasza, że oto w tym momencie „spełnia się przepowiednia proroka Joela: W owych dniach – mówi Bóg – wyleję ducha mego na wszelkie ciało i będą prorokować synowie wasi i córki wasze, młodzieńcy wasi widzenia mieć będą, a starcy – sny” (Dz 2,16-17, por. Jl 3,1). Tymi słowami daje wyjaśnienie zjawiska, które zadziwiło tłumy – mówienie „obcymi językami”. W samej księdze Joela wylanie Bożego Ducha jest przejawem obecności Jahwe w Narodzie Wybranym, który odpokutował swoje dotychczasowe winy i powraca do pierwotnej świętości. W mowie Piotra „wylanie Ducha na wszelkie ciało” wyraża przekonanie o powszechności daru proroctwa – skoro Apostołowie mogą mówić różnymi językami, to o ileż bardziej Bóg może natchnąć ludzi do prorokowania. Piotr, w porównaniu z proroctwem Joela, zmienia kolejność wymienionych grup ludzi, tak, jak gdyby zależało mu na zachowaniu porządku: prorokowanie, wizje, sny i ukazaniu, że dwa ostatnie elementy również są przejawem natchnienia proroczego. Podobnie jak Stary Testament, Nowy widzi w snach sposób na objawianie się Boga i jego planu zbawczego dla ludzkości, ale również służący oświeceniu jednostki. W Nowym Testamencie objawianie za pomocą snów musi również być podporządkowane Słowu skierowanemu do całego Kościoła i objawionego w pełni w Jezusie Chrystusie¹².

3. Fizjologia i psychologia snu i marzenia sennego

Starożytność i czasy późniejsze najczęściej w spaniu i marzeniach sennych widziały coś niezwykłego i tajemniczego. Współczesna nauka, przykładając do wszystkiego „szkiełko i oko”, odkrywa przed nami i rozjaśnia coraz to większe obszary psychosomatyki człowieka. Podobnie dzieje się ze snami i śnieniem, coraz bardziej rozumiemy ich rolę, miejsce i mechanizmy, jednak wciąż jeszcze wiele jest do odkrycia, a odpoczynek nocny nie tak łatwo pozwala rozwiązywać swoje zagadki.

¹² S. Stasiak, *Komentarz do Dziejów Apostolskich, Listu do Rzymian, 1-2 Listu do Koryntian i Listu do Galatów*, Poznań 2014, s. 23-24; E. D. Mallon, *Księga Joela*, w: *Katolicki komentarz biblijny*, red. R. E. Brown, J. A. Fitzmyer, R. E. Murphy, Warszawa 2001, s. 822; A. George, *Sny*, w: *Słownik teologii biblijnej*, s. 896.

W ciągu każdej doby doświadczamy dość głębokiej zmiany świadomości, kiedy zasypiamy, z pewnością każdy z nas będzie śnił. Jedną trzecią życia spędzamy śpiąc: mięśnie człowieka znajdują się wówczas w stanie „łagodnego paraliżu”, ale mózg aż huczy od aktywności. Rytm natury, dnia i nocy, mają wpływ na całą biosferę Ziemi, również na ludzki organizm. Jednym z ważniejszych jest rytm dobowy (*circadian rhythm*) wyznaczający dni i noc. Są one jednym ze znaczących wyznaczników, choć nie jedynym, określającym zegar wewnętrzny organizmu. Od niego zależne są m.in. poziom pobudzenia, metabolizm, tempo pracy serca, temperatura ciała i aktywność hormonalna. Te aktywności swój szczyt osiągają w środku dnia, zazwyczaj lekko po południu, natomiast znacząco słabną w nocy, kiedy śpimy. Co ciekawe, badania wskazują, że jeśli nie ma punktów odniesienia takich jak światło, to wówczas wewnętrzny rytm dobowy wynosi 24 h i 18 min.¹³ Kontakt ze światłem słonecznym dostosowuje nasz rytm i dokonuje tej niewielkiej korekty czasowej. Rozbieżność między zegarem biologicznym, a czasem w otoczeniu mocno wpływa na funkcjonowanie człowieka. Najjaskrawszym przykładem są reakcje wynikające z długotrwałej podróży samolotem połączone ze zmianą sfer czasowych. Szeroko opisywane są związane z tym konsekwencje: znużenie, nieodparta senność, problemy z zasypianiem i wstawaniem, wszystkie razem nazywane są zaburzeniami po długim locie, ale najpowszechniej nazywa się je po angielsku *jet lag*. Zaburzenia te wynikają z niezgodności zegara wewnętrznego z czasem, który zastajemy w nowym środowisku zewnętrznym. Stanowi to problem dla każdego podróżującego, ale szczególnie dotyczy załóg samolotów, co wpływa na zwiększenie liczby błędów popełnianych przez pilotów i liczby wypadków w powietrzu¹⁴.

Sen od strony fizjologicznej „to stan czynnościowy, występujący okresowo, spontanicznie i fizjologicznie, w którym ustaje świadomy odbiór zewnętrznych sygnałów i zdolność do aktywnego działania, zmniejszona jest reaktywność na bodźce i występuje stereotypowa pozycja. Czynnikiem odróżniającym od stanów podobnych, np. śpiączki, jest szybki powrót do czuwania pod warunkiem zadziałania odpowiednio silnego bodźca”¹⁵. Najwięcej danych o okresie spoczynku i bezruchu, który zajmuje znaczącą część każdego dnia, dotyczy elektrycznej aktywności mózgu. W 1937 r. do jej badania zastosowano technologię rejestrowania aktywności bioelektrycznej mózgu człowieka, tzw. fal mózgowych, które zapisuje się za pomocą encefalogramu (EEG). Metoda ta dostarcza obiektywnej, nieustającej miary zmian zachodzących w mózgu,

¹³ R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo, *Psychologia i życie wydanie nowe*, Warszawa 2006, s. 147.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ A. Kowalska, *Mózg a sen*, „Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Neurokognitywistyka w patologii i zdrowiu 2011-2013. Sympozja II”, Szczecin 2013, s. 80

zarówno podczas czuwania jak i snu. Posługując się EEG badacze odkryli, że fale mózgowe człowieka zmieniają się wraz z chwilą zaśnięcia i wykazują systematyczne, przewidywalne zmiany w ciągu całego okresu wypoczynku. W konsekwencji, choć znacznie później, bo w 1957 r. Eugen Aserinsky odkrył, że podczas snu występują co pewien czas serie szybkich ruchów gałek ocznych nazwanych REM (*rapid eye movement*). Dalsze badania doprowadziły do wyodrębnienia poszczególnych faz i stadiów snu; opiszemy je poniżej, ale bez zbyt głębokiego wnikania w fizjologiczne szczegóły.

Sen dzieli się na dwie główne fazy, a pierwsza z nich składa się z 4 stadiów:

- NREM – sen o wolnych ruchach gałek ocznych (nie-REM), czyli sen wolnofalowy:
 - stadium 1 – stopniowo maleje świadomość bodźców docierających ze środowiska,
 - stadium 2 – brak reakcji na bodźce; stadia 1 i 2 razem nazywane są snem płytkim,
 - stadium 3 – obserwuje się zmniejszenie częstotliwości fal mózgowych i zwiększenie ich amplitudy,
 - stadium 4 – największe spowolnienie fal i wzrost amplitudy wraz z ich synchronizacją; w stadium 3 i 4, nazywanymi wspólnie snem głębokim, pojawia się wyraźne zmniejszenie ciśnienia tętniczego, zużycia glukozy, obniżenie mózgowego przepływu krwi, zwolnienie pracy serca, zmniejszenie częstości oddechów i metabolizmu w mózgu o ok. 70%.
- REM – sen o szybkich ruchach gałek ocznych; zapis EEG jest bardzo podobny do stanu czuwania: wysoka częstotliwość i niska amplituda fal, w związku z tym nazywany jest również snem paradoksalnym; w tej fazie następuje częściowe porażenie aktywności dowolnej mięśni oraz pojawiają się bezładne myśli i obrazy, czyli marzenia sennie; niektóre teorie mówią, że śnimy właśnie podczas fazy REM.

Powyższe fazy i stadia powtarzają się cyklicznie w ciągu nocy; zachodzi to około 4 do 5 razy. 4 stadia fazy NREM trwają około 90 minut, a faza REM ok. 10 minut, ale z każdym następnym cyklem faza REM wydłuża się. W sumie faza snu głębokiego NREM zajmuje 75–80% czasu snu, a faza REM pozostałe 20–25%¹⁶.

Choć na pierwszy rzut oka wydaje się oczywiste dlaczego śpimy, bo od razu narzuca nam się na myśl potrzeba odpoczynku i regeneracji, to jednak nauka wciąż nie ma ostatecznej i pełnej odpowiedzi na to, jaka jest jego biologiczna rola. Nie ma nawet jasności do czego służył sen w perspektywie ewolucyjnego rozwoju człowieka. Najważniejsze hipotezy mówią o tym, że sen konieczny

¹⁶ Por. A. Kowalska, *Mózg a sen*, s. 80-83, R. J. Gerrig, *Psychologia i życie*, s. 147-149.

jest nie tylko do oszczędności energetycznej organizmu, ale przede wszystkim do podtrzymywania trwałości połączeń między komórkami układu nerwowego. Gdyby nie sen, połączenia synaptyczne mając zbyt mało stymulacji, ulegałyby szybszemu zanikowi. Podtrzymuje to plastyczność i złożoność połączeń między neuronami i regeneruje system neuroprzekaznikowy. Inną zbawienną zasługą odpoczynku nocnego jest regulacja układu hormonalnego. Pierwszymi objawami, które pojawiają się u człowieka pozbawionego właściwej ilości snu są problemy z koncentracją i obniżona zdolność do zapamiętywania. Badania potwierdzają, że sen wzmacnia efektywne funkcjonowanie mózgu i konsoliduje ślady pamięciowe. Wciąż nie jest do końca jasne zadanie fazy REM. Jedną z głównych hipotez mówi, że dzięki niej możemy w ogóle czuć i być świadomi, ponieważ w jej trakcie wygasają obszary mózgu odpowiedzialne właśnie za to, że w ciągu całego dnia czuwamy¹⁷.

Jeszcze więcej trudności sprawia naukowcom udzielenie odpowiedzi na pytanie do czego służą i jaka jest funkcja marzeń sennych. Już starożytni Grecy próbowali dawać im bardzo realistyczne wytłumaczenie. U Herodota znajdujemy zdanie, w którym Artabanos tłumaczy młodemu królowi Kserksesowi, że „zazwyczaj owe błąkające się widzenia senne głównie tych spraw dotyczą, o których ktoś za dnia myślał”¹⁸. Współczesne zainteresowanie tematyką snienia rozpoczął na przełomie XIX i XX w. Zygmunt Freud. Zauważył on, że marzenia senne „są wytworem własnej aktywności psychicznej śpiącego”¹⁹, a czerpią swoje obrazy z tego, co przeżyliśmy, czyli że są specyficznym sposobem przypominania sobie tego co wydarzyło się za dnia. Swoją teorię snów odkrył i opracował niejako „przy okazji” wyjaśniania mechanizmów nerwic. Uznał, że śnienie to zjawisko psychologiczne, a nie somatycznym, że jest swego rodzaju wypowiedzią śpiącego, a „śniący z reguły wie, co oznacza marzenie senne, tylko nie zdaje sobie sprawy z tego, że wie o tym i dlatego sądzi, że nie wie”. Istotą marzeń sennych jest, według niego, halucynacyjne spełnienie ukrytych i jawnych pragnień. Są one wytworem nieświadomości, która rządzona impulsem zaspokajania życzeń, nie zna innego celu dążeń niż spełnienie po dziecięcemu tychże pragnień²⁰. Są więc grą między dwoma nieświadomymi siłami wewnętrznymi osobowości – pragnieniem i cenzorem. Marzenie senne Freud nazywał „przemijającymi psychozami”, ale również

¹⁷ *Tamże*, s. 150.

¹⁸ Choć w dalszej części opowieści to właśnie pod wpływem sennego widzenia Kserkses jednak decyduje się rozpocząć wojnę Persów z Grekami. Herodot, *Dzieje*, Warszawa 2008, s. 343

¹⁹ Z. Freud., *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*, Warszawa 2013, s. 349.

²⁰ Por. W. Czernianin, H. Czernianin, *Zarys teorii psychoanalitycznej Zygmunta Freuda (1856-1939) w perspektywie psychologii literatury*, „Przegląd Biblioterapeutyczny” 7(2017)1, s. 13-34.

„królewską drogą do nieświadomości”²¹; w swych dziełach daje reguły ich psychologicznego rozumienia i interpretowania i stają się one ważną częścią jego psychoanalitycznego leczenia. Trochę inaczej pisał o snach jego uczeń i antagonistą Karl Gustaw Jung, który uważał, że są one bezpośrednią ekspresją aktualnych zmartwień śpiącego. Twierdził, że sny prezentują w symbolicznej formie spontaniczny autoportret aktualnej sytuacji w nieświadomości²¹. Teorie wczesnych analityków do dziś budzą niemało kontrowersji i poddawane są szerokiej krytyce. Należy jednak zauważyć ich kontekst. Freud rozpoczął swoją karierę lekarską pod koniec XIX w. jako neurolog, dopiero później zajął się leczeniem nerwic oraz snami, ale w tamtych czasach nie znane było jeszcze zjawisko fal mózgowych; odkryto je na rok przed jego śmiercią, a zjawisko REM 20 lat później. Jednakże ich poglądy stały się impulsem i inspiracją do dalszych badań nad dziedziną marzeń sennych. Jednak - do dziś - nie mamy ostatecznie i pełnej odpowiedzi na pytanie: dlaczego ludzki organizm potrzebuje snów?

„Sny, niegdyś domena proroków, wróżek i psychoanalityków stały się ważną dziedziną badań naukowych” – to zdanie, zabarwione pewną nutką sarkazmu, można znaleźć w najbardziej popularnym i podstawowym amerykańskim podręczniku psychologii²². Współcześnie najbardziej rozpowszechnione są perspektywy: ewolucyjna i neurokognitywne. Te ostatnie doprowadziły do objęcia snów badaniami eksperymentalnymi również prowadzonymi w laboratoriach. Studia te wysuwają szereg hipotez dotyczących funkcji marzeń sennych. Niektóre sugerują, że śnienie dało ludziom adaptacyjną przewagę, ponieważ pomagało symulować zagrożenie i sposoby jego uniknięcia. Marzenia sennie wspomagają rozwiązywanie emocjonalnych i intelektualnych problemów oraz konsolidację wspomnień, co znacznie zintensyfikowało zdolność budowania więzi społecznych. Jednym z argumentów mających potwierdzić te przypuszczenia jest fakt, że ludzie cierpiący na zespół stresu pourazowego (PTSD, czyli przewlekłą negatywną reakcję na traumę), często śnią ten sam sen lub koszmar, co jak sugerują niektórzy, jest powtarzającą się próbą organizmu rozwiązania wewnętrznego psychologicznego problemu. Inni badacze twierdzą, że śnienie jest wtórnym, drugorzędym skutkiem rozwoju zdolności poznawczych i umysłowych człowieka lub nawet, że jest specyficzną refleksją zmian, które zachodzą w mózgu podczas snu. Najbardziej popularną hipotezą jest model aktywacji i syntezy Hobsona i McCarley’a, który mówi, że w czasie snu pień mózgu wysyła sygnały neuronowe, pobudzające okolice kory mózgowej. Te elektryczne wyładowania pojawiają się automatycznie mniej więcej co około 90 min. i trwają około 30 min., co współgra z cyklicznością pojawiania się faz REM. Pobudzony mózg zbiera te chaotyczne sygnały in-

²¹ L. Sayered, *The Function of Dreams and Dreaming. Moving towards an integrated understanding*, Oslo 2011, s. 7.

²² Chodzi o podręcznik R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo *Psychologia i życie nowe wydanie*, s.152.

terpretując je i kompilując w możliwie sensowną całość, która staje się snem, ponieważ najsilniej pobudzone są części mózgu odpowiedzialne za emocje i pamięć. Freud zakładał, że mózg aktywnie zniekształca treści, z których powstają sny. Według teorii aktywacji i syntezy jest przeciwnie, mózg stara się stworzyć sensowną całość z informacji przypadkowych i zniekształconych. Mimo wielu rozważań i propozycji zarówno teoretycznych jak i empirycznych do dziś nie mamy spójnej i jednoznacznej teorii naukowej wyjaśniającej, jaką funkcję spełniają w naszym organizmie marzenia senne²³.

4. Podsumowanie

Uwzględniając rozległą panoramę zagadnień związanych ze snem i marzeniami sennymi oraz próbując odpowiedzieć na zawarte w tytule pytanie, należy stwierdzić, że ostatecznie to ani spanie nie jest tak niepozorne i zwyczajne jak się na pierwszy rzut oka wydaje, ani śnione sny nie są ostatecznie czymś nadzwyczajnym i nienaturalnym. Ujmując to inaczej – zarówno sen jak i śnienie są zjawiskami powszednimi, ponieważ jedno i drugie są częścią rytmów natury, którym podlegamy, i które przytrafiają nam się codziennie. Z małymi wyjątkami co noc zasypiamy, ale jak się okazuje, co noc również śnimy. Co więcej, ponieważ mniej lub bardziej nieuporządkowane impulsy i obrazy zmysłowe są naturalną częścią każdego snu, naukowcy mówią, że śnimy nawet kilka razy w ciągu nocy, tylko nad ranem zazwyczaj o tym nie pamiętamy.

Z drugiej strony każdy z tych fenomenów jest w swej naturze złożony i nadzwyczajny – spoczynek nocny z pozoru cichy i statyczny okazuje się być skomplikowanym procesem, mającym swoje fazy i stadia oraz będącym koniecznym warunkiem ludzkiego rozwoju, regeneracji i przetrwania. Wystarczającym dowodem na to jest fakt, że zbyt duży deficyt snu może stać się wyrafinowaną torturą lub nawet zagrożeniem życia. Śnienie wciąż jeszcze nie odkryło przed nauką wszystkich swych biologicznych tajemnic. Z pewnością kiedyś to nastąpi, ale wciąż pozostanie dla ludzi fascynującym doświadczeniem. Ponadto moda na odgadywanie znaczenia snów nie przemija. Współcześnie na półkach w księgarni, na łamach popularnych czasopism, jak również w Internecie możemy odnaleźć całe mnóstwo pozycji dotyczących tej tematyki. Pojawiają się poradniki ze wskazówkami ich interpretacji i rozumienia, wraca także moda na senniki, czyli zbiory wyjaśnień wysnionych symboli.

Czy jednak da się w ogóle połączyć współczesne odkrycia naukowe z tradycyjną myślą biblijną? W *Słowniku teologii biblijnej* Xavier Leon-Dufour pisze, że Biblia i „starożytność widzi w snach środek nawiązania

²³ Tamże, s. 54-55.

łącności ze światem nadprzyrodzonym, wiedza współczesna widzi w nich uzewnętrznienie głębi osobowości. Te dwie perspektywy nie wykluczają się nawzajem: jeżeli Bóg działa, to w głębi osobowości²⁴. W chrześcijaństwie marzenie senne w dalszym ciągu jest postrzegane jako przestrzeń prorocstwa. Zwłaszcza we współczesnym nurcie charyzmatycznym, zarówno protestanckim jak i katolickim, widać nawrót i zainteresowanie marzeniami sennymi. W książce Jamesa i Michal Ann Goll *Język snów* znajduje się znamieny dla tego nurtu fragment: „Bóg jest mistrzem Tkania Snów. Bezpośrednio przez sny mówi do nas o naszym przeznaczeniu (...). Wielu ludzi zwłaszcza w kulturze Zachodu nie zwraca uwagi na docierający do nich w ten sposób głos Boga (...). Jednak w naszym pokoleniu sprawa powraca. Bóg pokazuje swojemu ludowi skuteczność działania snów w życiu człowieka”²⁵.

Na ile, z teologicznego punktu widzenia, śnienie może być przestrzenią prorockiego objawiania się Boga i środkiem do zrozumienia Jego woli? Biblia mówi, że Bóg wybiera do komunikacji z ludźmi naszą stworzoną naturę. Nasze ciało i umysł są przestrzenią komunikacji z Nim zgodnie z klasyczną maksymą św. Tomasza, że łaska buduje, opiera się na naturze²⁶. Wszakże głównym środkiem komunikacji z Bogiem jest powszednie w świecie ludzkim słowo: „spodobało się Bogu przez głupstwo głoszenia słowa zbawić wierzących” (1 Kor 1,2). Ale innymi kanałami objawienia prywatnego bywa np. osobiste oświecenie, drugi człowiek czy medytacja. Nasze „powszednie”, bo stworzone człowieczeństwo, jest areną działania Boga – w równej mierze ciało, psychika jak i przestrzeń duchowa. W związku z tym również śnienie jest przestrzenią, którą Bóg może wykorzystać, aby dotrzeć do człowieka. Nie należy zapomnieć, że tak samo jak rozeznaje się kierowane do nas Słowo, tak również rozeznaniu musi podlegać to czy dany sen jest działaniem Boga, czy też tylko sennym wyobrażeniem zdarzeń przeżytych na jawie.

Bibliografia

- Czernianin W., Czernianin H., *Zarys teorii psychoanalitycznej Zygmunta Freuda (1856-1939) w perspektywie psychologii literatury*, „Przegląd Biblioterapeutyczny” 7(2017)1, s. 13-34.
Dictionary of Greek and Roman Biography and Mythology, red. Wiliam Smith, Boston 1870-2015.
 Drabik L., Kubiak-Sokół A., Sobol E., *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 2007.
 Empson J., *Sleep and Dreaming*, Hampshire – New York 2002.
 Freud Z., *Psychopatologia życia codziennego. Marzenia senne*, Warszawa 2013.
 Gerrig, R. J., Zimbardo P. G., *Psychologia i życie wydanie nowe*, Warszawa 2006.

²⁴ A. George, *Sny*, s. 895.

²⁵ J. Goll, M. A. Goll, *Język snów*, Wrocław 2015, s. 20.

²⁶ Por. Św. Tomasz, *Suma teologiczna*, I, 1, 8 ad 2: „cum enim gratia non tollat naturam sed perficiat”.

- Goll J., Goll M. A., *Język snów*, Wrocław 2015.
- Herodot, *Dzieje*, Warszawa 2008.
- Hołda M., Szmigielska B., *Marzenia senne geneza i funkcje*, Kraków 2011.
- Hughes J.D., *A History of Dream Interpretation In Western Civilization From The Earliest Times Through The Middle Ages*, „Dreaming”, 10 (2000) 1, s. 7-18.
- Katolicki komentarz biblijny*, red. R. E. Brown, J. A. Fitzmyer, R. E. Murphy, Warszawa 2000.
- Kowalska A., *Mózg a sen*, „Roczniki Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie. Neurokognitywistyka w patologii i zdrowiu 2011-2013. Sympozja II”, Szczecin 2013.
- Lurker M., *Słownik obrazów i symboli biblijnych*, Poznań 1989.
- Mickiewicz A., *Pan Tadeusz*, Warszawa 2012.
- Sayed L., *The Function of Dreams and Dreaming. Moving towards an integrated understanding*, Oslo 2011.
- Słownik teologii biblijnej*, red.: X. Léon-Dufour, Poznań 1990.
- Słownik wiedzy biblijnej*, red. B. M. Metzger, M. D. Coogan, Warszawa 199.
- Stasiak S., *Komentarz do Dziejów Apostolskich, Listu do Rzymian, 1-2 Listu do Koryntian i Listu do Galatów*, Poznań 2014.
- Św. Tomasz, *Suma teologiczna*, Londyn 1962-1986.

Ks. Rafał Hołubowski SAC – kapłan w Stowarzyszeniu Apostolstwa Katolickiego (księża i bracia Pallotyni). Magister teologii (UKSW), magister psychologii (KUL), psychoterapeuta, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychodynamicznej. Doktorant w Sekcji Ekumenicznej na Wydziale Teologii KUL.