

Miałem sen...

Sen jest ważnym elementem naszego życia. Odbywa się cyklicznie w rytmie dnia i nocy. Raczej w nocy. Jego częstotliwość reguluje ukształtowany w toku ewolucji zegar biologiczny. Większość osób śpi 8-9 godzin na dobę. Niektórym wystarcza 6-7 godzin, co niektórzy lubią sobie pospać dłużej. Łatwo obliczyć, że na sen przeznaczamy średnio 1/3 doby, to jest również 1/3 naszego życia, a to znaczy, że przesypiamy w sumie ponad 20 lat. Sen możemy podzielić na dwie fazy: o wolnych ruchach gałek ocznych (skrót: NREM - *non-rapid eye movement*) i sen o szybkich ruchach gałek ocznych - REM. W tej drugiej fazie występują najczęściej marzenia senne. Sen jest niezbędny do życia i prawidłowego przebiegu procesów psychicznych i psychofizycznych. We śnie przede wszystkim odpoczywamy, nabieramy sił, oszczędzamy energię. Wystarczy przypomnieć sobie jak wpływa na nasze samopoczucie jedna nieprzespana noc.

„Sen jest balsamem dla duszy” - twierdził William Shakespeare. Mickiewicz mówił o nim, że to „brat śmierci” (Pan Tadeusz, księga VIII, w. 805). „Sny są skarbem włóczęgów” - mawiał Mahomet. Sny są czymś tajemniczym, poza ludzkimi metodami poznawczymi. Pod wpływem snów budzą się często w człowieku pewne emocje: obawy, pragnienia, lęki. Są sny miłe, przyjemne, są i koszmary. W Biblii mamy wiele przykładów, że Bóg przemawia do człowieka poprzez sny, polecając mu w ten sposób jakieś zadanie do wykonania. Przysłowie żydowskie mówi, że „nieobjaśniony sen jest jak nieprzeczytany list”.

Starożytni Babilończycy mocno wierzyli w sny. W przeddzień podjęcia ważnych decyzji sypiali w świątyniach, licząc na to, że otrzymają jakąś radę od bogów. Podobnie Grecy, gdy chcieli uzyskać pouczenia na temat zdrowia, sypiali w świątyniach Eskulapa, a Rzymianie - w świątyniach Serapisa. Egipcjanie spisywali księgi ze szczegółowymi wyjaśnieniami snów.

Dziś osoby przywiązujące dużą wagę do marzeń sennych stosują szereg metod dociekania ich psychologicznej treści. Zwolennik Freuda będzie tłumaczył sen po swojemu, inaczej zrobi to zwolennik Junga, a jeszcze inaczej zwolennik współczesnej psychoterapii.

Jednym z najpopularniejszych symboli pojawiających się w snach są zęby. Senniki proponują liczne interpretacje tego symbolu. Zęby we śnie mogą mieć wiele znaczeń. Sny o zębach niosą ze sobą zarówno negatywne jak i pozytywne przepowiednie. Negatywne to w szczególności: choroba, utrata bliskiej osoby lub majątku, a w najgorszym przypadku śmierć w rodzinie. Zęby są jednym z najczęstszych i najbardziej złowieszczych symboli sennych. Słabe zęby to jeden z najgorszych snów. Wróży on śniącemu mnóstwo nieszczęść: utratę mienia, niepowodzenie w realizacji planów i pragnień, kiepskie zdrowie, załamanie systemu nerwowego. Wiara w złowróżbne znaczenie snu o utracie zęba lub zębów wywodzi się ze starożytnej Grecji. Jeśli śniący widział wypadający spróchniały ząb, było to ostrzeżenie przed utratą kogoś bliskiego. Jeśli ząb spowijała krew, oznaczało to śmierć kogoś z rodziny. Chińczycy wierzyli natomiast, że takie sny są oznaką kłamstwa i przewrotności.

Pisał o nich m.in. Artemidor z Efezu - filozof i interpretator snów z II w. n.e. Jego dzieło „Oneirocritica”, księga złożona z pięciu tomów i zawierająca analizę 95 snów stanowiło wzór i podstawę dla późniejszych senników. Artemidor twierdził nawet, że dokładna analiza snu z wypadającym zębem pozwala ustalić, czyjej śmierci się spodziewać. Jama ustna, według niego symbolizuje dom, a zęby - ludzi w domu. Górna szczęka to osoby o wyższym statusie w rodzinie, dolna - te o niższym. Zęby po prawej stronie symbolizują mężczyzn, po lewej - kobiety. Siekacze oznaczają ludzi młodych, kły - osoby w średnim wieku, a trzonowce - starców. Kto śni, że traci któryś z wymienionych zębów, straci odpowiednio któregoś z domowników. Wszystkie zęby wypadające naraz oznaczają, że w domu zabraknie ludzi. Zęby mogą także oznaczać to, co się posiada. Trzonowce - przedmioty drogie, kły - niezbyt wartościowe, siekacze - meble. I znowu, sen o ich wypadaniu zapowiada jakąś konkretną stratę. Zęby obrazują też przebieg różnych spraw. Trzonowe są symbolem misteriów i nauk tajemnych, kły - tego, o czym wie niewielu, siekacze - tego, co jawne. Jeśli

więc śniesz, że któryś z tych zębów wypadła, odpowiednie sprawy doznają przeszkód.

Wiara w złowieszczą naturę snów o wypadających zębach przetrwała do dziś. Jej ślady pojawiają się m.in. w angielskiej literaturze z początków ery nowożytnej. W poradniku „Countryman's Counsellor” (1633) padają słowa: „Strata we śnie bocznego zęba albo oka zwiastuje śmierć przyjaciela; sen o zakrwawionym zębie wieszczu śniącemu zgon”.

O snach z zębami mówią też senniki bizantyjskie. W „Oneirokriticonie” Germanusa - patriarchy Konstantynopola z VIII w. oraz księdze snów, której autorstwo tradycja przypisuje biblijnemu prorokowi Danielowi padają opinie, że są to zwiastuny smutku, choroby lub śmierci. „Sen o zębach, które są wyrwane, nie wieszczu nic dobrego” - pisze Germanus.

Na przełomie XIX i XX w., wraz z upowszechnieniem się psychoanalizy, narodziła się nowa szkoła interpretacji sennych symboli uznająca je za wyznacznik tego, co dzieje się w ludzkiej psychice. Inaczej zaczęto postrzegać też złe omeny: „Sny o ruszających się albo wypadających zębach w popularnych wierzeniach kojarzone były ze zbliżającą się śmiercią. Psychoanaliza uznaje jednak takie interpretacje za żart” - pisał Zygmunt Freud w „Objaśnianiu marzeń sennych”. Według niego, sny o zębach mogą mieć związek ze sferą seksualną śniącego i jego ukrytymi pragnieniami. Wypadające zęby oznaczały dla niego obawy mężczyzn związane z kastracją i impotencją, z kolei u kobiet symbolizowały pragnienie posiadania dzieci. Wzorując się na pracach Freuda, pojawiające się we śnie zęby często odczytuje się jako tłumione potrzeby materialne lub seksualne. Jeśli więc przyśni Ci się podobny motyw, zastanów się co może być tego przyczyną. Być może nie czerpiesz satysfakcji ze swojego dotychczasowego życia.

Reprezentowana przez Freuda i jego ucznia, Carla G. Junga szkoła widzi w nich także wyraz podświadomych obaw o utratę kontroli lub oznakę życia w poczuciu zagrożenia. Mogą one oznaczać, że śniącemu coś zaburza możliwość oceniania doświadczeń emocjonalnych. Według Junga, sny o wypadaniu zębów wskazywałyby na lęk osoby śniącej przed utratą siły i żywotności wraz z wiekiem. Wypadający ząb symbolizuje problem z przetrwaniem, niezdolność do przyjmowania pokarmów. Może więc oznaczać chorobę. Jeśli we śnie widzimy ząb, który wypadł innej osobie, może to wskazywać, że wejdziemy w konflikt z przełożonym. Taki sen może też sugerować, że w życiu realnym nasz strach przed tą osobą jest zbyt duży. Jeżeli wypadają zęby, ale na ich miejsce rosną nowe, zapowiada to zmiany w życiu - jeśli zęby są lepsze od poprzednich będzie to zmiana na lepsze, jeśli gorsze to przeciwnie.

Mimo kompleksowych wyjaśnień psychologicznych, interpretacje Artemidora i Germanusa mają nadal wielu zwolenników. Oczywiście nie wszystkie sny o zębach muszą od razu oznaczać najgorsze. Mogą pojawić się kiedy np. intensywnie myślimy o wizycie u dentysty albo stanie swojego uzębienia. Ostrzegawcze symbole sennie pochodzące z odmetów podświadomości mają jednak inną naturę i specyfikę. Freud mówił, że takie tajemnicze i pełne ukrytych znaczeń marzenia rodzą się, „gdy dusza wyzwala się z więzów zewnętrznej natury”.

Zęby są symbolem jaźni, a także odzwierciedlają stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Kiedy zęby we śnie są zepsute lub w jakiś sposób chore czy ułomne, najprawdopodobniej w jakiejś dziedzinie nie jesteśmy wobec siebie szczerzy, np. w życiu uczuciowym, zawodowym czy rodzinnym. Możemy ten symbol interpretować też jako zwiastun agresji i przejaw tego, w jaki sposób przetwarzamy bodźce docierające do nas z zewnątrz - przecież najważniejszą funkcją zębów jest gryzienie i żucie pokarmu. Jeżeli w naszym śnie przeżywamy coś bez końca, być może w normalnym życiu mamy problemy z podejmowaniem ważnych decyzji.

Sny, w których zęby wypadają występują zaskakująco często. Nie mają one nic wspólnego z naszym lękiem przed dentystą, oznaczają natomiast, że weszliśmy w okres wielkich życiowych zmian. W końcu dorastając, tracimy zęby mleczne, w wieku dojrzałym wyrastają nam zęby mądrości, z kolei starość z reguły przynosi też problemy z uzębieniem i pogorszenie się jego stanu. Sny o wypadających zębach można więc interpretować jako nasz strach przed zmianami, niepewność, poczucie niższości czy brak pewności siebie w chwilach stresujących - gdyż do takich niewątpliwie należy utrata zębów. Sny, w których tracimy zęby,

mamy bardzo często w okresach, gdy pojawiają się nowe obowiązki, ciąży na nas ogromna odpowiedzialność, wchodzimy w wiek średni lub emerytalny. Utrata zębów we śnie może także wiązać się z poczuciem bezsilności, frustracji oraz niedowartościowania w życiu. Sen jest dla nas często wskazówką, że należy mieć w sobie więcej wiary lub być bardziej asertywnym. W niektórych kulturach wypadające zęby oznaczają np. straty finansowe.

Jeremy Taylor, który od ponad 30 lat śledzi sny uważa, że zęby w świecie snów są częstym archetypowym obrazem śniącego, który przedstawia poczucie pewności siebie i kompetencji w życiu na jawie. Śnienie o tym, że coś jest nie tak z moimi zębami, zwykle wskazuje na niepewność, niewiarę we własne możliwości, aby „wgrzyźć się w coś” albo może „ugryzłem więcej, niż mogę przeżuć” (porwałem się na coś, co jest zbyt trudne). Fakt, że pamiętamy taki sen jest wskazówką, że śniący może zająć się kreatywnością i przekształcaniem swoich problemów życia codziennego. Bo wszystkie sny (nawet koszmary) zmierzają do zagadnień zdrowia i żaden sen nie przychodzi do nas i nie mówi: „masz problemy i nic nie możesz z nimi zrobić”. Naładowanie emocjonalne takiego snu wskazuje na kreatywną możliwość wcześniej ukrytą w świadomości.

Dr Patrycja Garfield, znana na świecie ekspertka w dziedzinie snów i autorka kilku książek z tej dziedziny, przewodnicząca ASD (Stowarzyszenia Badań nad Snami) wyróżniła 12 podstawowych grup tematów sennych, z których każdy ma zarówno pozytywną, jak i negatywną wersję. Jednym z nich jest zranienie albo śmierć - my albo jakaś inna senna postać jest ranna, zabita albo umiera. Do tego typu snów zalicza także sen o wypadających zębach. Pozytywną wersją tego snu jest uzdrowienie albo odrodzenie.

Interpretacja snu o zębach zależy od tego w jaki sposób śnią się zęby. Jeśli widzisz we śnie zdrowe, białe zęby to spodziewaj się dobrego zdrowia i powodzenia w interesach. Sen, w którym znana Ci osoba ma białe, zdrowe zęby zapowiada dobrobyt i dobrą kondycję dla tej właśnie osoby. Jeśli we śnie podziwiasz biel i piękno swoich zębów - to zapowiedź, że dzięki spełnieniu planów życiowych doznasz dużo szczęścia, radości w pożyciu małżeńskim i zajmiesz się przyjemnymi sprawami. Zdrowe zęby zwiastują sukces i korzyści materialne. Jeżeli śniłeś o zdrowych zębach, możesz spokojnie realizować swoje zamierzone plany. Ich rezultat będzie zgodny z Twoimi zamiarami. Nieskazitelnie czyste zęby to spełnienie wszelkich życiowych planów oraz radość i szczęście w pożyciu małżeńskim. Kazać sobie zaplombować zęby to oznaka, że po wielu zmartwieniach odnajdziesz zagubione kosztowności. Śnić, że kamień czy jakiś osad schodzą z zębów, odsłaniając je zdrowe i białe to oznaka chwilowej niedyspozycji, która minie, pozostawiając Cię roztropniejszym w postępowaniu, znajdziesz też radość w pełnieniu obowiązków. Śnią Ci się złote zęby - bogactwo i dostatek (niestety, kosztem innych), zęby srebrne - spodziewaj się większej gotówki, zęby z kości słoniowej - bogactwo. Ból zęba we śnie oznacza powodzenie u płci przeciwnej, być może czeka nas też przyjemna niespodzianka.

Zdarza się więc pozytywna interpretacja snu o zębach. Generalnie jednak nie ma się z czego cieszyć. Jak już się zorientowaliśmy, sen o zębach może w najgorszym wypadku zwiastować śmierć w rodzinie, ale może też być zapowiedzią utraty kogoś lub czegoś dla nas ważnego. Wypadające zęby mogą wróżyć więc rozstanie, rozwód, zaginięcie kogoś bliskiego. Sen o wypadającym zębie może być również wróżbą o utracie majątku - czy to z powodu kradzieży czy też z powodu nietrafionych decyzji lub zrządzenia losu.

Senniki mówią, że popsute, brzydkie zęby we śnie często bywają zapowiedzią problemów zdrowotnych. Jeśli śniło Ci się, że masz słabe zęby, z dużymi ubytkami próchnicowymi to zadbaj o swoje zdrowie, bowiem możesz cierpieć na jakieś schorzenie, z którego nawet nie zdajesz sobie sprawy. Próchnicze zęby u kogoś bliskiego mogą ostrzegać przed chorobą w rodzinie. Sny o zębach symbolizują również strach o własne zdrowie, utrzymanie prawidłowego trybu życia. Jeśli zdarzają Ci się skłonności hipochondryczne lub jeśli po prostu zbyt często myślisz o tym, że mógłbyś ciężko zachorować, sny o zębach mogą być przejawem takich właśnie myśli. Jedną z teorii głosi, że sny o zębach najczęściej pojawiają się na skutek niedowartościowania oraz obaw o własny wygląd. Wiele osób, które uważa się za mało atrakcyjne miewa takie marzenia senne.

Sny o zębach mogą być wynikiem obawy przed odrzuceniem, impotencją seksualną

brać starzeniem się. Z badań wynika także, że kobiety w okresie menopauzy miewają statystycznie częściej sny o zębach, niż kobiety których ten problem nie dotyczy.

Innym powodem pojawiających się snów o zębach może być towarzyszący nam, głęboko osadzony strach, uczucie zakłopotania bądź popełnienie jakiejś gąfy w obecności innych ludzi. Znaczeniem snu o zębach może być także ukryta głęboko złość do członków rodziny. Jeśli zdarza Ci się obarczać winą innych za swoje niepowodzenia, śniące się Tobie zęby są symbolem ukrytej złości i żalu, jakie przejawiasz względem nich. Nie lekceważ tego sygnału - bardzo szybko może się okazać, że Twoja dotychczas ukryta złość zacznie się przejawiać w życiu codziennym i utarczkach słownych lub większych kłótniach z najbliższymi.

Jak interpretować sny o zębach? W przypadku chorób przyzębia, parodontozy, rozchwiania i wypadania zębów sprawa jest przesądzona. Takie sny oznaczają, iż czekają Cię niepowodzenia i przygnębiające wieści. Jeżeli wypadnie jeden ząb, zapowiada to niemiłe nowiny, jeżeli dwa - oznacza to, że śniący pogrąży się nie z własnej winy w morzu zmartwień. Jeżeli wypadną trzy zęby - nastąpi choroba lub bardzo poważny wypadek. Widzieć, jak wypadną wszystkie zęby to znak, że śmierć i głód będą Ci zaglądać w oczy. Jeżeli zęby są popsute, Ty zaś je wyciągasz, czeka Cię to samo. Sen o pluciu zębami zwiastuje własną chorobę lub w najbliższej rodzinie. Natomiast jeśli śnisz, że wybito Ci zęby, to oznaka nagłego nieszczęścia - albo poniesiesz fiasko w interesach, albo też zawisnie nad Tobą groźba śmierci lub wypadku. Rozchwiane zęby to niepowodzenie oraz przykre wiadomości od dalekich krewnych.

Śnisz o ekstrakcji zęba? Usuwasz sobie samemu ząb - błędna spekulacja, usuwasz ząb komuś - będziesz ciągnął korzyści z nieszczęścia albo trudnej sytuacji innych, po prostu śnisz o usuwaniu zęba - czeka Cię ciężka choroba, która przysporzy Ci wiele kłopotów finansowych, a sam wyrwany ząb wróży stratę pieniędzy. Oznacza to też, że już najwyższa pora, aby zająć się wszystkimi zaległymi i niedokończonymi sprawami.

Sny o lekarzach stomatologach też nie są lepsze. Sen o wizycie u dentysty zwiastuje chorobę bliskiej osoby. Jeśli dentysta plombuje Ci zęby - otrzymasz list ze złymi wiadomościami, natomiast jeśli usuwa Ci ząb - wpadniesz w ciężką, przewlekłą, może nawet śmiertelną chorobę. Plombowanie zębów to informacja z podświadomości, żeby nie starać się zapominać o nieprzyjemnych rzeczach, tylko rozwiązywać problemy na bieżąco. Widzisz siebie jako dentystę - niezadowolenie i wątpliwości co do uczciwości pewnej osoby, jeżeli plombujesz sobie zęby to znaczy, że czekają Cię drobne zmartwienia oraz troska z powodu zgubienia kosztownych przedmiotów albo kłopoty finansowe. Ale widzieć obcego dentystę przy pracy - jakiś przyjaciel przyjdzie Ci z pomocą w trudnej sytuacji. Jeśli śnisz, że jesteś na badaniu zębów - powinieneś wykazać więcej rozwagi w zawieraniu nowych transakcji. Sen o badaniu stanu uzębienia to przestroga, byś zadbał o swoje sprawy, gdyż w pobliżu czają się wrogowie.

Higiena jamy ustnej też ma swoje miejsce w snach. Kawalek jedzenia między zębami - napotkasz przeszkodę, oznacza też beczynność. Kawalek mięsa lub czegoś innego - przeszkoda w działaniu, wyjąć kawałki jedzenia - poprawa. Zęby pokryte osadem zapowiadają chwilowe niedyspozycje zdrowotne. Jeśli myjesz zęby to przepowiednia, że będziesz musiał stoczyć jakąś walkę, by zachować swój majątek. Sama szczoteczka do zębów oznacza radykalną zmianę poglądów, może nawet zmianę miejsca pobytu, ucieczkę, aby rozpocząć nowy etap w życiu, możliwe także niewielkie konflikty rodzinne. Mycie zębów szczotką i pastą oznacza radość, wymieniasz starą szczoteczkę na nową - powinieneś na wszelki wypadek skontrolować zdrowie swoich zębów. Kupowanie nowej szczoteczki - problemy w domu.

A jak się ma do tego „senna” ortopedia szczękowa? Jeśli we śnie rosną nam zęby o różnej wielkości to znak, że w domu zapanuje napięta atmosfera, czeka nas kłótnia, niezgoda. W ogóle rosnące zęby zwiastują wyjaśnienie nieporozumień. Pierwszy ząbek, ząbkowanie u dzieci znaczą, że otrzymasz wiadomość o ciąży. A uraz w postaci złamania zęba wróży utratę zdrowia lub rozpad związku. Aparat ortodontyczny w sennej rzeczywistości to wskazówka, by pilnować swoich słów, gdyż to, co powiesz ktoś może wykorzystać przeciwko Tobie, jeśli

widzisz u kogoś aparat - wskazuje na jego złośliwość, napastliwość i nieżyczliwość, nosisz aparat - zetkniesz się z poważną niedyskrecją.

Jeżeli śniesz, że wykonano Ci sztuczną szczękę, oznacza to, iż spadną na Ciebie dotkliwe utrapienia i będziesz starał się je sam pokonać. Ogólnie sztuczne zęby oznaczają krzywdę ze strony krewnych, widzisz u kogoś sztuczne zęby - ostrzeżenie przed hochsztaplerem, sprawiasz sobie sztuczne zęby - może to wskazywać na potrzebę większego znaczenia i próżność albo na pozorność naszych sukcesów. Sztuczne zęby mogą oznaczać rozczarowanie, zawód, informację, że nasze nadzieje zbudowane są na pozorach i karmieniu się złudzeniami.

Sny o zębach - tych ładnych, białych, lśniących i tych zniszczonych, rozchwianych, wypadających wzbudzają zainteresowanie od zawsze. Starano się je jakoś wytłumaczyć, pojąć ich ukryte, tajemne znaczenie. Nie można ignorować 20 lat naszego życia tylko dlatego, że to są sny. Czy się sprawdzają, czy mają przypisywany im sens? To chyba jeszcze ciągle bardziej kwestia wiary niż nauki. Sądzę, że większości z nas śniły się zęby. „Miałem sen” (*I have a dream*) - te słowa powtarzał Martin Luther King w swoim słynnym kazaniu na temat nierówności rasowej w Stanach Zjednoczonych. Na szczęście nie był to sen o zębach. „Gdyby wszystkie sny się spełniały, strach byłoby zasypiać” - twierdził Jan Konrad Górecki. Jak by nie było, lepiej, żebyśmy i we śnie, i na jawie mieli tylko zdrowe, ładne zęby; i we śnie, i na jawie zachowali własne, bez braków uzębienie; i we śnie, i na jawie nie bolały nas zęby i nie mieli problemów u dentysty. A co mogę napisać na zakończenie? Życzę miłych snów.