

KINGA KOŚCIAK

**RODZAJE SNÓW
I ICH INTERPRETACJA**



ATLAS SNÓW



KINGA KOŚCIAK

**RODZAJE SNÓW
I ICH INTERPRETACJA**



ATLAS SNÓW



Autorka: Kinga Kościak

Redakcja: zespół wydawnictwa SBM

Korekta: Joanna Kłos

Projekt makiety, skład i opracowanie graficzne: Anna Wybierała Studio Projektowe
– annawybierała.eu

Projekt okładki: Jacek Bronowski

Zdjęcia na okładce: Dreamstime.com: przód (©Jozef Klopacka, © Nalaphotos,
© Vgorbash, © Ciolanescu Laurentiu, © Seventytwostock), tył (© Rashevskaya)

Wydanie I, Warszawa 2020

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM

Warszawa 2020



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

 www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-8222-179-4

Spis treści

Wstęp	6
Czym są sny i skąd pochodzą?	8
Sen a nauka	10
Nieświadomość jako źródło i matka snów	13
Znaczenie snu w kulturach pierwotnych. Szamanizm	14
Słowianie	15
Aborygeni	16
Plemię Senoi	18
Irokezi	20
Kawahiva, Kalapalo i Aguaruna	21
Chiny, Indie, Tybet, Grecja	23
Chiny i tao	23
Indie i joga	24
Tybet i joga snu	26
Starożytna Grecja	27
Chrześcijaństwo	29
Współczesność	32
Wybrane metody interpretacji snów	36
Zasady interpretacji snów Junga	38
Struktura dramatu	38
Ukierunkowanie na przyszłość lub przeszłość	40
Kontekst snu	41
Interpretacja postaci na płaszczyźnie wewnętrznej i zewnętrznej	42
Weryfikacja treści snu	43
Taoistyczna sztuka interpretacji	44
Yin i yang	44
Pięć żywiołów	45
Pięć zasad interpretacji	47
Interpretacja snów a symbole czakr	48
Ciała duchowe a senne obrazy	50
Sny a tarot	58

Teoria snu. Sny królewską drogą do nieświadomości	60
Cykle snu	62
Jak zapamiętać sen?	65
Rodzaje snów	68
Sny fizyczne	68
Sny obrazujące aktualny stan emocjonalny	70
Sny obrazujące korzenie emocji, ich powiązanie z przeszłością, traumy	71
Sny symboliczne	72
Koszmary	73
Koszmary astralne	73
Sny astralne	75
Sny duchowe	76
Sny prorocze	76
Sny jasne – świadome	78
Podział snów ze względu na ich funkcje	79
Sny gromadzące informacje, odreagowujące	79
Sny przetwarzające informacje	80
Sny odbijające stany wewnętrzne	80
Sny informujące o wewnętrznych brakach lub nadmiarach, blokadach i potencjale	80
Sny wskazujące nowe ścieżki, rozwiązania i sposoby	80
Sny twórcze	81
Korzyści płynące z tłumaczenia snów	82
Tłumaczenie snów	84
Jak zapisać sen i na co zwracać uwagę?	86
Amplifikacja archetypowa, kulturowa i indywidualna	88
Symbol i archetyp	90
Podstawowe figury: anima i animus	92
Temat snu	100
Przyroda	102
Woda	103
Góry	108
Las	109
Ogród	111
Pustynia	112
Ziemia	113

Obszary zurbanizowane, zamieszkałe	115
Basen	115
Szkola i uniwersytet	116
Kościół	119
Cmentarz	120
Sklep i restauracja	121
Dom	123
Miasto	126
Zamek	127
Okoliczności	130
Kierunki i wysokości	132
Pora dnia i roku, wiek	134
Warunki atmosferyczne, oświetlenie, barwy	135
Sceneria	138
Roślinność i obszary jałowe	140
Architektura, stan budynków, pomieszczeń, wystrój	142
Przedmioty	148
Postacie	150
Zwierzęta	152
Dzieci	155
Kobiety i mężczyźni	157
Postacie wzbudzające lęk	162
Przewodnik duchowy, opiekun, mędrzec	164
Praca ze snem	166
Rozbudzanie nieświadomości	168
Praca ze snem	172
Amplifikacja	172
Praca z koszmarami	173
Praca z wrogimi postaciami w snach	175
Jasne sny – metody osiągnięcia	179
Anima i animus – test	183
Test animy	183
Test animusa	187
Od autorki	190
Bibliografia	191

Wstęp

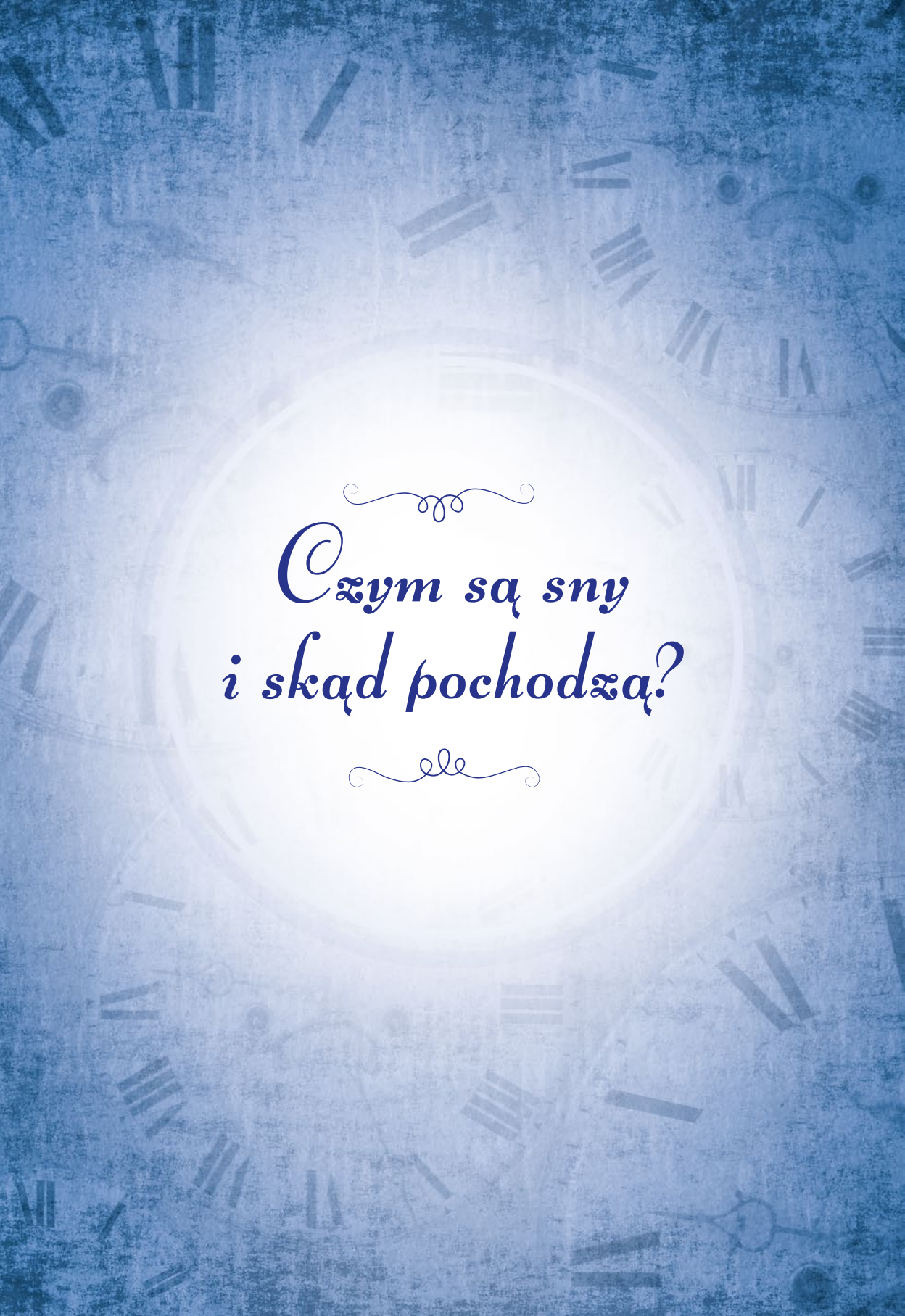


Nieświadomość jest obszarem psychiki odkrytym w XX wieku dla zachodniego świata przez twórcę psychoanalizy Zygmunta Freuda, który rozważania o ludzkim umyśle przeniósł w sferę nauki. Jednak człowiek już tysiące lat wcześniej próbował opisać tę tajemniczą warstwę psyche, istniejącą obok świadomości. Meksykanie nazywali ją nagual, a Aborygeni Czas Snu. Carl Gustav Jung, uczeń Freuda, twierdził, że nieświadomość gromadzi wszystko, co nie przedostało się do ludzkiej świadomości: impulsy, przeżycia, wrażenia, racjonalne i irracjonalne myśli, uczucia i archetypy. Natomiast według dawnych wierzeń w nieświadomości, zawierającej całą wiedzę na temat ożywionego świata, mieszkają dusze przodków i znajdują się załączki przy-

szłego życia. Przypomina ona pierwotny, różnorodny i odwieczny świat natury. Stale się rozwija, przeobraża i jest nieprzewidywalna oraz niemożliwa do ujarzmienia. Można w nią wejrzeć i poznać dzięki snom. Co ciekawe, zapisane w nieświadomej sferze informacje wykraczają daleko poza nasze jednostkowe życia i dotyczą pamięci, która sięga daleko głębiej – do archetypów, symboli, prastarych znaków, przeżyć duchowych i religijnych. W nieświadomości nowe doświadczenia ulegają nieustannemu poszerzaniu, stając się wspólne wszystkim ludziom, a najpewniej i całemu istnieniu.

*Właśnie z nieświadomości wyłaniają się
nasze sny.*





*Czym są sny
i skąd pochodzą?*

*D*zieje ludzkości sięgają setek tysięcy lat wstecz, a gdyby wziąć pod uwagę teorię ewolucji, według której wszelkie organizmy żywe pochodzą od wspólnego przodka, a człowiek ewoluował przez różne możliwe formy bytu, to nawet milionów lat. Czy potrafimy to sobie wyobrazić? Setki tysięcy lat, a nawet miliony? I jak się ma do tego człowiek, który istnieje właśnie tu i teraz, a na świat patrzy przez pryzmat własnego ja? Taka jest mniej więcej dysproporcja między świadomością a nieświadomością.

By zobrazować zależność między tymi dwiema warstwami psychiki, warto wyobrazić sobie górę lodową pływającą w oceanie. Świadomość to zaledwie jej niewielki wierzchołek, natomiast ogromna masa lodu ukryta pod wodą to nieświadomość, fundament ludzkiej psyche i przestrzeń, w której przechowywane są wspomnienia, archetypy i instynkty.

Gdy negujemy duchowy wymiar rzeczywistości, tracimy do niej dostęp, a tym samym do jej bogactwa pełnego symboliki, pradawnych mitów i wszystkiego, co było przed nami i zostanie po nas.

Ten świat otwiera się przed nami dzięki snom.

Sen a nauka



Sny są przejawem działania nieświadomości i dopóki ta warstwa psychiki stanowiła przestrzeń niedostępną rozumowi, były one traktowane w zachodnim świecie jako nic nieznaczący wytwór wyobraźni. W ostatnich latach nauka dała spore możliwości badania części procesów związanych z tą częścią psyche i okazało się, że mają one dużo większe znaczenie dla naszej egzystencji, niż wcześniej przypuszczano.

Marzenia senne pojawiają się zarówno podczas fazy NREM (Non-Rapid Eye Movements), jak i w REM (Rapid Eye Movements), dla której charakterystyczne są szybkie ruchy gałek ocznych. Oba te stadia snu następują po sobie na przemian w ciągu jednego cyklu. W fazie NREM sny wywodzą się z codziennych, bieżących i rutynowych spraw śniącego, a w REM są bogatsze, bardziej emocjonalne, obrazowe i skomplikowane, dlatego też szczególnie uwagę przykłada się do fazy REM, wydobywającej zaskakujące treści z nieświadomości śniącej osoby.

U człowieka już w 6. miesiącu życia płodowego zostają uregulowane mechanizmy zachowania snu i jawy. Wysokie zapotrzebowanie na sen u noworodków i dzieci może tłumaczyć wskazywane przez wielu badaczy powiązanie między ilością snu w fazie REM a umiejętnością uczenia się nowych i trudnych zadań. Frustrujące zadania czy traumatyczne przeżycia prowadzą do zwiększenia ilości snu w fazie REM. W tym czasie dochodzi w organizmie do zwiększenia się ilości hormonu wzrostu, dzięki czemu rany łatwiej się goją, a tkanki odbudowują. W korze mózgowej wzrasta aktywność neuronów do poziomu takiego samego jak podczas uczenia się na jawie, a informacje, które człowiek zapamiętał w stanie świadomości, utrwalają się.

Amerykański psycholog Harry Fiss twierdzi, że sen w fazie REM wzmacnia takie funkcje ego, jak: uczenie się, wzmacnianie pamięci i rozwiązywanie problemów. O ile sen w tej fazie u dorosłego człowieka

trwa około dwóch godzin na dobę, to u noworodka aż 8–10. W tym czasie maluch może przyswoić sobie nowe doświadczenia, niezbędne do dalszego przeżycia.

Badania nad snem wykazały, że nawet krótkotrwałe pozbawienie fazy REM powoduje u większości populacji problemy z pamięcią i skupieniem uwagi, rozdrażnienie, spadek odporności, a także kłopoty z komunikacją oraz trudności w rozwiązywaniu problemów. Na podstawie badań oraz licznych dyskusji niepodważalne staje się istnienie szeregu funkcji snu, wśród których należy wymienić:

- ▶ stanowienie zaworu bezpieczeństwa, chroniącego świadomość przed wypartymi treściami,
- ▶ budowanie ego, opanowywanie sytuacji, rozwiązywanie problemów, wzmacnianie kreatywności,
- ▶ opracowywanie i rozwiązywanie problemów emocjonalnych, kończenie niezamkniętych sytuacji,
- ▶ programowanie instynktów i archetypów,
- ▶ przygotowywanie do trudnych, przejściowych okresów, wyzwań i kryzysów,
- ▶ utwierdzanie tożsamości płciowej,
- ▶ utrzymywanie w mózgu obrazu ciała, dostarczanie informacji

o chorobach i procesach zachodzących w organizmie,

- ▶ stanowienie treningu umysłowego dla płodu i rodzaju ćwiczeń dla noworodków i dzieci rozwijających się, zdobywających nowe umiejętności, a także dla dorosłych,
- ▶ adaptacja do otoczenia.

Co noc śnienie zabiera nam około dwóch godzin, musi więc posiadać funkcje niezwykle ważne dla organizmu i zachowania gatunku. Przeprowadzane doświadczenia dowodzą, że mózg w czasie śnienia utrzymywany jest w stanie czynnym, a szczególnie aktywne obszary to ośrodek ruchu i zmysłów (odbieranie wrażeń wizualnych). Kiedy więc widzimy coś we śnie lub poruszamy się, aktywizowane są te same ośrodki w mózgu, co w przypadku wykonywania tych czynności na jawie. Podczas śnienia funkcjonują także centra związane z zachowaniem instynktownym, reakcjami obronnymi, emocjami oraz pamięcią. We śnie możemy więc ćwiczyć i testować liczne kombinacje neurologiczne, co według badaczy wpływa na dojrzewanie, uczenie się i rozwój. Dzięki udowodnionej w fazie REM aktywności najstarszej, pierwotnej części mózgu, w której zapisane są instynkty i wzorce

zachowania, zyskujemy wgląd we własne dzieciństwo oraz historię naszych przodków i wypracowanych przez nich modeli reakcji. Zgodnie z teorią Junga w snach przejawiają się archetypy, czyli wspólny całe ludzkości, przekazywany z pokolenia na pokolenie wzorzec reagowania i postrzegania świata.

Choć podczas snu mózg odbiera bodźce z zewnątrz, to pozostaje na nie wyciszony i nie musi ich opracowywać. Jednocześnie w stanie fazy REM aktywność mózgu nasila się, doprowadzając niejednokrotnie do pobudzenia silniejszego niż na jawie. Logika podpowiada, że śniąc, nie odpoczywamy,

a rozwijamy się wewnętrznie, staczamy walkę z wewnętrznymi konfliktami. Wypracowujemy nowe metody działania, docierając do archetypów mających wprowadzić harmonię w naszą psychikę. Wszystko to dzieje się w świecie wewnętrznym, w stanie nieświadomości, o której choć dziś wiemy odrobinę więcej niż pół wieku temu, zaś tę wiedzę wykorzystujemy w medycynie, kryminalistyce, psychologii, działaniach twórczych, szkolnictwie, komunikacji, mediach, a nawet polityce. Wiedza ta wydaje się znikoma w obliczu tajemnicy, jaką nieświadomość gromadzi i co jakiś czas objawia.

Rytualny taniec wykonywany przez członków plemienia Sidi



Nieświadomość jako źródło i matka snów



Wszystkie systemy religijne oraz tradycje duchowe mówią o co najmniej dwóch wymiarach rzeczywistości – materialnym i duchowym, które dotyczą całego stworzenia. Bardzo często sfera „niewidzialna” traktowana jest jako święta lub uświęcona, a głębszy dostęp do niej mają wyłącznie osoby do tego predestynowane, tj. szamani, znachorzy, kapłani, jasnowidze czy święci. Człowiek archaiczny traktował świat duchowy i materialny jako całość, a chcąc uczestniczyć w sferze uświęconej (a tym samym zyskać siłę i sprawczość), nadawał otaczającym go przedmiotom, miejscom, zwierzętom i roślinom cechy sakralne. Celebrował i pielęgnował obrzędy, a także próbował odczytywać znaki i przekazy płynące z natury. Spośród swoich towarzyszy, wskazanych mu w czasie rytuałów przez duchy, wybierał osoby, które przeznaczał do specjalnego kontaktu z sacrum.

Wsparcie duchów i bogów, odczytywanie ich woli, poskramianie negatywnych zapędów, zrozumienie i korzystanie z ukrytej, wewnętrznej mocy elementów ożywionych i nieożywionych oraz docieranie do ich energetycznej jakości było niezwykle ważne dla archaicznych społeczności. Wpływało nie tylko na jakość życia, ale też na zdrowie fizyczne i psychiczne jej członków. Dlatego człowiek pielęgnował kontakt z drugą stroną, doskonaląc metody komunikacji. Jednym z jej kanałów były właśnie sny.



Znaczenie snu w kulturach pierwotnych. Szamanizm



W szamanizmie, wyrosłym na animizmie zespole praktyk i wierzeń wspólnym (według niektórych badaczy) całej archaicznej ludzkości, sięgającym czasów 25 tys., a nawet 40 tys. lat przed naszą erą, oprócz świata środkowego, czyli ziemi, znajduje się świat górny (niebo), w którym mieszkają bogowie, oraz świat dolny (podziemia), zamieszkały przez duchy. Pośrednikiem między nimi jest szaman (sanskryt. *śramana*, *śram* – męczyć się; może też pochodzić od rdzenia *śa-* oznaczającego w języku Ewinków wiedzę) nobilitowany do tej roli przez duchy. To on, osiągając ekstazę, wstępuje w niewidzialny, uświęcony wymiar rzeczywistości, by kontaktować się z duchami w interesie swojej społeczności. Łącznikiem między światami jest kosmiczne drzewo lub słup światła, po którym, względnie wzdłuż którego, szaman w „kosmicznym locie” przedostaje się na niższe lub wyższe rejestry bytu. Wchodzi on

w trans za pomocą różnych metod: rytmicznego, synchronizującego półkule mózgowe bębnienia (drumle lub szamański bęben), rytualnego tańca, monotonnego śpiewu, spożywania roślin psychoaktywnych (np. ayahuaski) lub recytacji. W ten sposób szaman uwalnia część swojej duszy, tracąc kontakt z rzeczywistością, i przedostaje się do warstwy nieświadomości. Przebywając w świecie duchów, zyskuje wgląd w świat energii, w historię plemienia i jego przyszłość, otrzymuje rady i ostrzeżenia, a także prosi duchy o wstawiennictwo lub opuszczenie ciała współplemieńcy, którym zawładnęły. Znajomość świata natury i właściwości roślin pozwalają mu leczyć członków swojego plemienia, niwelować ból, odczyniać uroki, ściągać klątwy lub przewidywać przyszłość.

W niektórych odnogach szamanizmu sen i śnienie były jedną z najważniejszych metod kontaktowania się ze światem niewidzialnym.

Słowianie

W systemie religijnym Słowian, u podstaw którego leży szamanizm, świat składał się z trzech części: nieba, ziemi i krainy umarłych. Niebo stanowił Wyraj, czyli wiecznie zielony ogród, skąd przybywały nowe dusze i gdzie na zimę przylatywały ptaki. Świat umarłych to Nawie, czyli obszar przebywania dusz, najczęściej nieszczęśliwych i tragicznie lub przedwcześnie opuszczających ciało. Przestrzennie Wyraj znajdował się „u góry”, a Nawie „na dole”, pod ziemią. Również w tym systemie pojawiał się motyw Drzewa Życia. Wzdłuż jego pnia można się było przemieszczać – stąd dusze ze świata umarłych przedostawały się do świata rzeczywistego jako ptaki, a zjawiska nadprzyrodzone objawiały się śmiertelnikom. Osobą predestynowaną do kontaktu ze światem nadprzyrodzonym był kapłan, nazywany żercą, ofiarnikiem lub wołchwem (inaczej guślarzem). Żerca zajmował się składaniem ofiar, pilnowaniem dat świąt, celebrowaniem obrzędów, rzucaniem losów, kojarzeniem par oraz wrózeniem (prorokowaniem). W społeczności funkcjonował również wróżbita, który nawiązywał kontakt ze światem nadprzyrodzo-

nym, śpiewając i grając na instrumentach (gęślach) lub za pomocą środków halucynogennych.

U Słowian noc i związany z nią sen były okazją do przejawiania się mocy nadprzyrodzonych. Podczas snu człowiek stawał się bezbronny i podatny na działanie duchów i demonów oraz ukrytych w sobie nieposkromionych skłonności i żądz. Wierzano, że mógł np. zostać zaatakowany przez zmorę lub uwolnić swoją duszę, która we śnie się w nią zamieniała, by straszyć i dusić innych śpiących. Przybierał także postać zwierząt lub przedmiotów, a następnie wpływał negatywnie na sen i zdrowie psychiczne współbraci. We śnie był narażony na ataki m.in.: inkubów i sukkubów – demonów dążących do fizycznego zbliżenia, nawołujących do seksualnych uciech i wykorzystujących we śnie seksualnie swe ofiary (za ich zgodą lub bez), południc – pozabawiających przytomności, a nawet życia osoby zasypiające na słońcu, lub wreszcie mamun, zsyłających ciężarnym kobietom złe sny.

W społeczności Słowian sen i śnienie miały związek z mocami nadprzyrodzonymi, stąd obłąd, nagła śmierć, utratę przytomności, opętanie czy szaleństwo wiązano z działalnością duchów atakujących człowieka pod-

czas zmęczenia, drzemki lub głębokiego snu, czyli wtedy, gdy obniżał się próg jego świadomości. By obronić się przed skutkami działalności demonów, opracowywano metody „bezpiecznego” przebywania w stanie nieświadomości – należało się kłaść w pozycji innej niż ta, w której poprzednio zostało się zaatakowanym, co miało zmylić zmorę. Przed mamunami chroniły metalowe, ostre przedmioty, np. igła, nóż, agrałka położone obok łóżka, a przed południcami – unikanie drzemki w słońcu, czyli w miejscu ich przebywania.

Kolejnymi słowiańskimi demonami były tzw. cioty – mieszkające w lasach wiedźmy, których moc nieprzypadkowo wzrastała podczas zaćmienia słońca i księżyca. Potrafiły przewidywać przyszłość oraz przepędzać choroby i złe duchy.

Aborygeni

W wierzeniach rdzennych mieszkańców Australii sen odgrywał ogromną rolę. Według nich życie człowieka jest systemowo związane z całym bytem, tworząc jedność, a wszelkie życie na ziemi ma swoje korzenie w tzw. Czasie Snu i tam się rozwija. Czas Snu to duchowy wymiar rzeczywistości,

a jego naturę i wpływy można podzielić na cztery aspekty:

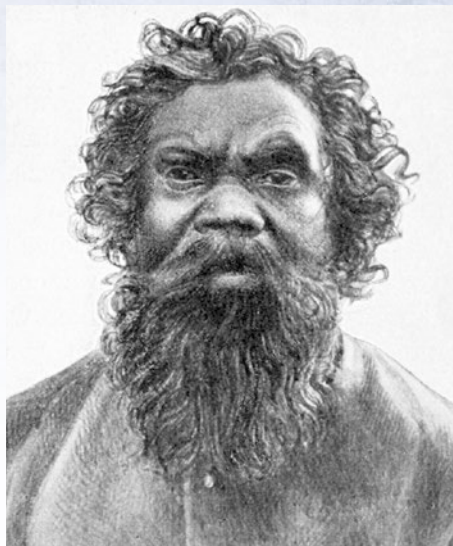
- ▶ jest źródłem wszystkiego, co istnieje,
- ▶ przejawia się przez egzystencję obecnie żyjących i wpływa na nią,
- ▶ odpowiada za drogę życia i rodzaj śmierci,
- ▶ jest źródłem siły, energii, mądrości i władzy.

Czas Snu istnieje niezmiennie podobnie jak natura, jest nieograniczony i nieskończony, nie zamyka się ani w czasie, ani w konkretnej przestrzeni. Należy go rozumieć jako „wszystko dziejące się teraz” zamiast linearnego „jednego po drugim”. W wierzeniach Aborygenów przeszłość wpływa na teraźniejszość i na przyszłość, a przyszłość na przeszłość. To, co dzieje się dzisiaj, jest wynikiem wcześniejszych decyzji i zdarzeń, a osobiste umiejętności, cechy i zdolności człowieka mają źródło w wyborach i dokonaniach jego przodków. Według Aborygenów każda czynność, wszystko, co się wydarza, pozostawia po sobie ślad.

Do Czasu Snu wędrują umarłe dusze i stamtąd przybywają nowe. Stamtąd pochodzą też totemy, które określają relacje między człowiekiem a jego duchowym opiekunem – przodkiem, zwierzęciem, miejscem i/lub przedmiotem. Można się

do niego dostać za pomocą marzenia. Pojęcie marzenia mieści w sobie zarówno marzenie senne, czyli sen, jak i odmienny stan świadomości niekoniecznie tożsamy z transem. Osoby przebywające na poziomie marzenia są wyczułone na odczytywanie znaków pochodzących ze świata snu i dzięki nim mogą przekraczać wymiary czasu i przestrzeni. By doświadczyć Czasu Snu, czyli „widzenia”, członek plemienia powinien żyć według ustalonych zasad, znać mity swojej społeczności, szanować historię przodków, a także przejść odpowiednie rytuały. Musi więc być świadomy całego swojego duchowego jestestwa.

Dla Aborygenów sen jest tak samo realny jak życie na jawie. Jeżeli coś wydarzyło się we śnie, to zdarzyło się naprawdę. Dzięki niemu każdy może dostać się do Czasu Snu, by tam przeżywać wspólne i indywidualne mity, poznać swoje przeznaczenie, swój totem, zdobyć mądrość i nabrać sił. Przez sen można się kontaktować z duchami przodków oraz z duszą całego stworzenia – oceanu, równin, zwierząt czy roślin, wzmocnić swoją relację z nimi, a tym samym pogłębić harmonię całego systemu. We śnie człowiek znajduje się w stanie wyjątkowo sprzyjającym odbioro-



Australijski Aborygen

wi nauk, objawień, wyjaśnień, poleceń i instrukcji przekazywanych przez przodków lub płynących bezpośrednio z Czasu Snu, a wskazówki te mogą przybierać formy symboliczne. Sny (marzenia) są niezmiennym bodźcem do działań oraz moralną instrukcją. Wszelkie mity, pieśni oraz wskazówki dotyczące obrzędów odbierane są właśnie poprzez stan marzenia.

By nie tracić kontaktu ze swoim wnętrzem, Aborygeni oddają się kontemplacji (*darriri*), która przypomina techniki medytacyjne. Ten stan ma za zadanie zjednoczyć człowieka z naturą i całym życiem, krajobrazami oraz ożywioną i nieożywioną naturą. W ten sposób zyskuje wewnętrzne widzenie i głębokie słyszenie, stan

wewnętrznej harmonii i spokoju. Stan kontemplacji można osiągnąć w kontakcie z przyrodą, ale też słuchając pieśni, plemiennych mitów i opowieści. *Darriri* jednoczy jednostkę z Czasem Snu i pozwala zyskać „widzenie”, które nadaje materialnemu światu znaczenie duchowe.

Plemię Senoi

Interesujące podejście do snów i śnienia wypracowało plemię Senoi, aborygenów pochodzących z obszaru Półwyspu Malajskiego. Senoi dzielą się na dwie grupy plemienne: Temari i Semai. Temari mieszkają w najwyższych i najbardziej odizolowanych regionach, tymczasem Semai w okolicach terenów, które można uprawiać. Obie te grupy cechuje szczególny stosunek do zjawiska snu, choć nie aż tak osobliwy, jak przypisywano im w latach 60. XX wieku. Wtedy to na podstawie badań Kiltona Stewarta z 1935 roku okrzyknięto Senoi ludnością posiadającą własną praktykę śnienia. Członkowie plemienia Senoi według Stewarta opracowali system pracy nad marzeniami sennymi, który pozwalał je kontrolować i na nie wpływać, a to z kolei



Członkowie plemienia Senoi

sprawiło, że stali się społecznością pozbawioną agresji. Nie istniało u nich zjawisko nierówności płciowej i nie rozwijały się żadne choroby psychiczne. Mimo że tych informacji nie udało się potwierdzić, podejście Senoi do zjawiska snu nadal jest warte uwagi. Społeczność Senoi wyróżnia pięć dusz tworzących pojedynczą osobowość, są to: *sengin* umieszczona w sercu i podtrzymująca życie, *jereg* istniejąca w wątrobie i mogąca podróżować w czasie i przestrzeni, *hinum* odpowiadająca za komunikację i mowę, *ruwaay* zamieszkująca głowę, konkretnie środek czoła, i opuszczająca ciało we śnie lub w transie, oraz