Jaki wpływ na życie człowieka mają sny?

Choć mamy z nimi do czynienia praktycznie codziennie, a badania nad nimi trwają już od wielu lat, wciąż nie do końca rozumiemy znaczenie snów. Oprócz prac naukowych, na przestrzeni lat, ze względu na swój tajemniczy charakter, były one również obiektem zainteresowania wielu twórców.

Uważam, że sny mogą mieć ogromny wpływ na nasze życie. Poprzez ukazanie nam naszych wewnętrznych przeżyć, mogą doprowadzić do zmiany poglądów, sposobu działania, a nawet nakłonić do podjęcia pewnych, trudnych dla nas, decyzji.

Ze względu na możliwości ukazana przeżyć wewnętrznych bohaterów, jakich dostarczają sny, były one chętnie wykorzystywane w epoce pozytywizmu. Pojawiły się między innymi w „Lalce” Bolesława Prusa, gdzie służyły ukazaniu myśli bohaterów, do których oni sami nie mieli ochoty się przyznawać. Takim bohaterem była Izabela Łęcka, w której snach pojawiały się postacie i myśli dotyczące aktualnych wydarzeń. Po pierwszym poznaniu Wokulskiego właśnie on staje się bohaterem jej kolejnego snu, gdzie jawi się jako potwór o odrażających dłoniach. Sen ten przedstawia lęki Izabeli w stosunku do Wokulskiego i będzie później miał znaczny wpływ na ich relację. Przestraszona tym snem Izabela nie będzie chciała zbliżyć się do głównego bohatera, bez względu na to jaki on był naprawdę. Czytelnikowi sen Łęckiej pokazuje jej wewnętrzne przeżycia i obawy. Doprowadza też do uprzedzenia się Izabeli wobec Wokulskiego, co będzie wywierało wymierny wpływ na ich relację aż do końca powieści.

Motyw snu odgrywa równie ważną rolę w innym pozytywistycznym utworze – „Zbrodni i karze”. Doświadcza ich tam Rodion Raskolnikow, w którego snach odbywa się pewna konfrontacja, między bohaterem a jego sumieniem. Sny Raskolnikowa mają symboliczny charakter i często pełnią rolę wyrzutów sumienia. Za najważniejszy można uznać czwarty sen bohatera, podczas którego odbywa się nawrócenia Rodiona. To uwalnia bohatera od ciągłych mąk, które pojawiły się po popełnieniu morderstwa. Sny Raskolnikowa pozwalają bohaterowi podjąć właściwą decyzję i przyznać się do winy. Choć zostaje zesłany na Sybir, jedzie tam pogodzony z samym sobą i własnym losem.

W cyklu „Trenów” Kochanowski opisuje swoje przeżycia po stracie córki. Można tu znaleźć początek żałoby, gdzie autor nie wierzy w poniesioną stratę, jej apogeum, gdzie następuje konfrontacja rzeczywistości z wyznawaną dotąd filozofią i zakończenie cierpienia przyniesione we śnie, w „Trenie XIX”. Właśnie podczas snu Kochanowskiemu ukazują się jego zmarła matka i córka, aby pokrzepić poetę w trudnych dla niego czasach. Tak czytelnik poznaje łagodzące (/lecznicze) właściwości snu i ich wpływ na życie człowieka.

Wraz z postępem techniki wciąż poszerzamy swoją wiedzę na temat snu. Jednak nawet bez niej jesteśmy w stanie dostrzec jego realny na nasze życie. Sen jest w stanie ukazać nam to, do czego nie przyznajemy się nawet przed samym sobą. We śnie pojawiają się uczucia i emocje, których unikamy za dnia. W końcu są też jego lecznicze właściwości, których doświadczył bohater „Trenów” i Raskolnikow, polegające na pojednaniu się z samym sobą. Choć ich cel wciąż nie jest znany, sny mają ogromny wpływ na nas i nasze życie.