

## Wstęp

Na tę książkę składają się idee rozwijane przez 36 lat pracy nad analizą marzeń sennych w ramach mojej praktyki terapeutycznej. Jest ona uaktualnionym zbiorem poznanych lub rozwiniętych przez mnie technik pracy ze snem wywodzących się ze szkoły Junga, Gestaltu oraz psychologii zorientowanej na proces. Podstawowe założenie pracy ze snami polega na tym, że można je zrozumieć dzięki szczegółowemu obserwowaniu sposobu, w jaki ludzie koncentrują swoją uwagę, tego jak się poruszamy, jak doświadczamy naszych ciał i odmiennych stanów świadomości.

Opisane w tej książce nowatorskie techniki są wynikiem badań nad związkami pomiędzy psychologią a fizyką. Jedna z moich ostatnich książek „Śnienie na jawie” dotyczy Śnienia, czyli subtelnych, zaledwie wyczuwalnych doznań, z których wyłaniają się wszystkie sny oraz inne doświadczenia. We wspomnianej książce opisuję, w jaki sposób subtelne, wywodzące się ze Śnienia wrażenia poprzedzają nawet fantazje. Wyczuwanie tych doznań pozwala w nowy sposób pracować z problemami pojawiającymi się w ciele i w związkach międzyludzkich. W książce „O istocie snów” pokazuję, w jaki sposób te najsubtelniejsze z wrażeń kształtują nowe teorie i metody w pracy ze snami.

Jestem wdzięczny C. G. Jungowi za umiejętności pozwalające ujawniać znaczenie snów. Osobiście nigdy go nie spotkałem, ale regularnie widuję się z nim w moich snach. Dziękuję Barbarze Hannah za to, że nauczyła mnie zauważać, w jaki sposób sny są obecne w danej chwili. To ona skierowała mnie do Marii Louise von Franz, jednej z ważniejszych uczennic Junga. Marie Louise była mistrzynią w pracy ze snami. Z kolei dr Franz Riklin pomógł mi zrozumieć, jak sny oddziałują na codzienne życie.

Wymienieni nauczyciele wraz z innymi członkami społeczności analityków jungowskich uczyli mnie, w jaki sposób stosować w praktyce idee Junga. Wiele z tych idei, zarówno wspomnianych nauczycieli, jak i samego Junga, nigdy nie zostało opublikowanych. Możliwe, że szereg z tych pomysłów nieświadomie włączyłem lub wplotłem w koncepcje prezentowane w niniejszej książce. Chciałbym podziękować wszystkim moim nauczycielom za przekazaną wiedzę oraz za wpływ, jaki na mnie wywarli.