

JAK POCHOPIT VLASTNÍ SNY

Každé ráno opouštíme snový svět a budíme se do reality. Někdy celé rozněznělé z toho, co jsme ve spánku prožily, jindy jsme rády, že se nám to všechno jen zdálo. Ale můžeme snění ovlivnit? A co nám chce jeho prostřednictvím říct naše podvědomí?

Kompletní průvodce sněním

Kdysi dávno byly sny považované za projev vůle bohů. Soudilo se, že bozi jejich prostřednictvím smrtelníky varují, případně jimi zvěstují budoucí události. Některé přírodní národy například věří, že opravdový život nastává až po usnutí a snem je naopak to všechno ostatní. Ostatně sny se snažíme ovládnout, uchopit a vyznat se v nich snad odjakživa. Máme je všichni, i ti, kteří tvrdí, že se jim nic nezdá. Ti si je jen nepamatují. „Porozumění snům je schopnost, která člověku usnadňuje orientaci v sobě i v životě a pomáhá číst i druhé lidi,“ říká PhDr. Jiří Tyl, klinický psycholog, psychoterapeut a autor knihy *Jak rozumět snům*. Podle něj jsou životně důležité. „Prožíváme v nich to, co žijeme – i to, o čem nevíme,“ říká.

obsahují sny nenahraditelné informace o tom, co si doopravdy, „v hloubi duše“, myslíme a cítíme. „Neovědomá mysl se vyjadřuje obrazy, nikoli slovy. Proto je význam snu jakoby zašifrovaný,“ vysvětluje Jiří Tyl. V praxi se setkává hlavně s obrazy vnitřku domu jako odrazy našeho nitra. Na postavy ve snu se pak dívá jako na součást snícího, na jeho komplexy, pod osobnosti nebo různá Já. „Psychická realita je skutečná jako hmatatelný svět

a skutečnost snu není o nic menší než skutečnost bdělého vědomí,“ je přesvědčený Jiří Tyl.

NENÍ SEN JAKO SEN

Někdy se nám zdají jen kvůli vnějším okolnostem. Například že se nám chce na záchod a po probuzení opravdu musíme vstát a dojít si ulevit.

Sen o tom, že umrzáme, může zase způsobit otevřené okno v ložnici, kterým na nás

HLAVA TO SEMELE

To, co se okolo nás děje, zpracováváme, ať už jsme vzhůru nebo spíme. Podle slavného psychologa Sigmunda Freuda



parádně táhne ledový vzduch. Také můžou odrážet naše vnitřní naladění (nemoc, menstruaci, hlad, žízeň) nebo aktivity, které děláme těsně před spaním. Horor zkouknutý před usnutím a následná noční můra nikoho nepřekvapí, stejně jako ve snu pokračující hádka nebo řešení složitého pracovního problému, kterým jsme se zabývaly celý předchozí den. Nejsilnějším snům se říká karmické. Bývají hodně živé a o něčem důležitém se v nich rozhodujete. Je pak velice dobré si napsat, o jakou záležitost se jednalo. Duchovní mistři říkají, že jsou tu proto, abychom si v nich odžili něco, co se nám pak v běžném životě už nemusí stát.

NAUČTE SE JE ŘÍDIT

Dalším krokem je aktivní ovlivňování našich snů, kterému se říká lucidní snění.

Jde o schopnost uvědomit si ve snu, že spíte, a poté jdete svůj sen aktivně ovlivnit. Sama rozhodujete o jeho ději. Věda dnes vyvinula a ověřila postupy, jak se dá lucidní snění naučit. Kdysi patřila tato nauka k tajným, protože se má za to, že všechno, co uděláte

ve snu, má sedmkrát větší účinnost. Tedy například i nejrůznější duchovní praxe, čarování a meditace.

PROČ FUNGUJÍ SNÁŘE?

Vyznat se v tom, co se nám zdá, a jak se to pak odrazí v životě, se snaží lidstvo odnepaměti. Připustíme-li existenci kolektivního vědomí, můžeme pak souhlasit i s tím, že existuje nějaký systém, podle kterého lze sny vyložit víceméně pro všechny stejně. Lidé, kteří se svými sny a s jejich výkladem pracují dlouhodobě, však od obecného systému, tedy nějakého knižního či elektronického snáře, jen začínají a postupem

let si vytvářejí svůj vlastní. „Mě na snech nejvíc baví to dobrodružství, objevování, poznávání, příběhy

a mé vlastní filmy, které mi dopřávají. Dostávám se přes ně k odpovědím na otázky, na které můj rozum ty správné nezná nebo si je někdy ani nepoloží,“ vysvětluje terapeutka Zuzana Křováková ze studia Suana, která se právě touto prací zabývá.

OBSAHUJÍ TO, CO SI V HLOUBI DUŠE MYSLÍME A CÍTÍME.

MOŽNÁ JSTE nevěděla, že...

- Vědecká disciplína zabývající se sny se nazývá oneirologie.
- Každý člověk má za noc 8–10 snů.

65%

z nich je strašidelných nebo smutných.

20%

snů je příjemných.

- K nejčastěji hledaným slovům v elektronických snářích (např. www.horoskopnamiru.cz, www.provaz.cz) patří výrazy smrt, sex, dítě, pes, těhotenství, letadlo, mrtvola, kočka, auto.
- Sníme v obou spánkových fázích. Sny v REM fázi bývají živé, barevné a spíše nelogické. Dostavují se asi 70 minut po usnutí, a vrací se asi 4x za noc. Sny v NREM fázi jsou spíše obyčejné a jednoduché.

▼ INZERCE

inzerce 1/2
spad



JAK SI HO zapamatovat 95%

snů každou noc zapomenete, ale můžete se naučit je v paměti uchovat déle.

- Zkuste vypít před spaním půl sklenice vody s přáním, že si chcete svůj sen nejen zapamatovat, ale také mu posléze porozumět, a hned poté, co se ráno vzbudíte, vodu ve sklenici dopijte.
- Musíte se před spaním soustředit a přát si, abyste se poté, co sen skončí, probudila, mohla si ho zapsat a zase v klidu usnout.
- Nejlepší je mít u postele notýsek s tužkou a ráno hned po probuzení, ještě než na vás někdo promluví, si sen zapsat. Víte sama, že vzpomínka na něj je ve vteřině a navždy ztracená.

Foto: Thinkstock.com, archiv



ŽENY, MUŽI, DĚTI...

O čem sníme?

Mužské sny jsou akčnější a mnohem sexuálnější než ty ženské, které se většinou odehrávají v nějakém známém prostředí. Dětem se zase často zdá o fantastických zvířatech. Ženy jsou také obvykle intuitivnější, a tak sny a jejich poselství berou mnohem vážněji než muži a také jsou schopné si je lépe zapamatovat než jejich mužské protějšky.

POŘIDTE SI NOTÝSEK A HNED PO PROBUZENÍ SI SNY ZAPISUJTE.

Sen je svým vlastním
výkladem



Jiří Tyl

PSYCHOANALYTIK
A AUTOR KNIHY „JAK
ROZUMĚT SNŮM“

● Jakým způsobem pracujete s klienty a jejich sny?

Je to mnohaletá zkušenost psychoanalytické praxe – sen zpravidla osvětlí, co se v člověku odehrává.

● Jak?

Stejně jako se vypráví nějaký příběh z bdělého života. Kromě toho, co se odehrává mezi snícím a jinými postavami, zdůrazňuji, že všechny postavy jsou různé podoby osobnosti (Já nebo duše...) snícího. Ptám se pak například, proč se nějaké postavy bojí, jaký to má význam...

● Jste schopný říct, co sen odráží v realitě?

Psychoanalýza není snář. Ptáme se při ní, co klienta samotného k určitému místu ve snu napadá, jaký význam pro něj má. Spíše jde o to, co sen z jeho reality vyjadřuje. Talmud krásně říká: sen je svým vlastním výkladem.

● Dejte nějaký příklad...

Klientka třeba váhá, zda si vzít muže, který je skvělý milenec a společník, ale nevypadá, že by vydržel trávit večery s jednou ženou. Vybaví se jí sen, jak skáče ze skokanského můstku do vypuštěného bazénu. Ptám se jí tedy: „Když mluvíte o tom muži a pak si vzpomenete na ten sen, možná patří k sobě...? To je zajímavé, že vidíte, že tam není voda, a přesto skočíte. To byste přece při zdravém rozumu neudělala. Co při tom cítíte?“ Obvykle není potřeba, abych ještě dál vysvětloval, co ten sen znamenal...



JAK JE VYKLÁDAT?

V současnosti známe tři systémy, podle kterých sny vykládáme.

- 1 ● **SYMBOLICKÝ:** zkoumá se obsah snu jako celku. Předpokládá se, že se přinášejí informace o současnosti nebo budoucnosti.
- 2 ● **ŠIFROVACÍ:** ze snu se vybírají jen některé klíčové předměty nebo děje, které se pak vykládají. Tady je potřeba snář, kde je u každého hesla výklad.
- 3 ● **ANALYTICKÝ:** definoval ho Sigmund Freud v knize Výklad snů. Metoda rozebírá sen na dílčí děje a objekty, které samostatně zkoumá na základě asociací.

■ IVANA ŠTĚDRÁ

