

Sny jako zdroj sebepoznání

Jak využít sny k osobnímu rozvoji

Marta Helingerová

Tisíce světů víří kolem vás, magický orchestr,
hvězd notami je jeho hudba napsaná na nebi půlnočním!

Otokar Březina



Sny jako zdroj sebepoznání

Jak využít sny k osobnímu rozvoji

Marta Helingerová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Mgr. Marta Helingerová

SNY JAKO ZDROJ SEBEPOZNÁNÍ
Jak využít sny k osobnímu rozvoji

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6428. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Ilustrátor Gabriela Lašťovka
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 184 a 8 stran barevné obrazové přílohy
Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2016
Cover Illustration © Gabriela Lašťovka

ISBN 978-80-271-9522-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-9521-3 (pdf)
ISBN 978-80-247-5690-5 (print)

Obsah

Moje cesta ke snům **9**

Úvod **11**

1. Co jsou sny a proč se jimi zabývat? **13**
Sny patří k poznání zvláštního druhu 14

2. Sny z historického hlediska **21**
Od antiky po současnost 21

3. Základní pojmy **27**
Vědomí 27
Snové ego 29
Nevědomí 31

4. Jazyk snů **35**
Porozumět jazyku snu 37
Symbol 38

5. Jak na sny **43**
Obecné rady, jak si lépe pamatovat sny 43

6. Obecně o snech **51**
Roviny snu 51
Druhy snů 53
Snová témata 56
Osoby ve snu 58
Symbolická řeč snů 60

7. Opakující se sny 61
Chronické zdravotní potíže 63

8. Noční můry, strach ve snu, stínová témata 69
Noční můry 69
Stín 73

9. Sny a předvídání budoucnosti 79

10. Sny o zesnulých 83
Co dělat v těchto případech 84
Sny o smrti 87

11. Zvířata ve snech 91
Zvířata ve snech většinou nemluví 92

12. Snové symboly 95
Shrnutí 109

13. Co dokáží sny 111
Sen vyvažuje náš vědomý postoj 111
Sen dokáže vyvrátit naše přesvědčení a přinést vhled do situace 112
Sen ukazuje naše vlastní záda… 114
…a někdy je vidí i druzí lépe než my 116
Sny jsou zrcadlem naší psyché 117
Skrze sny přichází inspirace a nápady 117
Sny nás vybízejí k psychologické inventuře 120
Sen spojuje krásné a jednoduché věci 122
Sen ukáže, jaký bude vývoj situace a naznačuje řešení 123
Sen jako rádce při důležitých životních rozhodnutích 125

Když si všímáme, co nám říkají sny, dokážeme i lépe naslouchat sami sobě 129
Sny nás učí lépe vnímat sebe i druhé 130
Sen se vyjadřuje k aktuální situaci 132
Sen to s námi myslí dobře 132
Ve snu je vždycky „víc“ 133
Sny mají léčivou sílu 133
Sny dokáží odhalit naše vnitřní nepřátele – neviditelné škodlivé vzorce 134
Sny jsou bezpečnou cestou, jak zkoumat mimovědomou oblast 134
Pomocí snů můžeme změnit kvalitu našeho života 135
Je to, jako kdybyste četli několik detektivek najednou 136
Sny a vesmírné dálavy 137

14. Metody, jak pracovat se sny 139
Cesty k pochopení snu 139
Práce se sny v terapeutické skupině 146

15. Lucidní snění 155
Lucidita ve snu – dobře, nebo špatně? 155
Tibetská jóga snu 156
Techniky, jak vstoupit do vědomého snění 157

16. Sny u dětí 159
Charakteristika a přístupy 159
Sny a rozvoj dítěte 161
Jak pomoci dítěti pochopit svůj sen 163
Umění naslouchat 163
Noční můry 164

17. Metoda Arnolda Mindella – najít ten správný směr 167
Sny a fyzika? Podobnost tu je! 168

18. Příklady snů a jejich interpretace 173
První příklad: proud sil z nevědomí 173
Druhý příklad: vědomí v nejistotě 175
Třetí příklad: obrana (vědomí) před pravdou 176

Slovo na závěr 179

Literatura 181

Barevná příloha 183

Moje cesta ke snům

Sny mě odjakživa přitahovaly. Nerozuměla jsem jim, a přesto mě ani nenapadlo je brát jako nesmysl, případně je nebrat vůbec vážně. Slovo numinózní jsem tenkrát neznala, bylo tam od začátku cosi tajemného i něco, co nahání strach, neznámo. Když jsem asi jako osmiletá viděla poprvé *Ostrov pokladů*, zdálo se mi v noci o jeskyni plné dětských koster. Onen sen s kostřičkami se ještě asi dvakrát opakoval. Vyděsilo mě to, ale zároveň jsem věděla, že jsem ve snu viděla něco zvláštního. Rodičům jsem se bála svěřit. Co když mě nepochopí, jen je to vyděsí, nebo jim budu připadat divná, jiná. Cítila jsem, že potřebuji pochopení a přijetí. A protože mi daleko pravděpodobnější připadalo, že je to spíš vyděsí nebo to odbydou mávnutím ruky, začala jsem mít strach, že by na mých snech ulpělo něco z jejich poplašné reakce nebo naopak despektu.

Takhle jsem poznání tajemné říše odložila do budoucna. Doufala jsem, že je jednoho dne pochopím. Sny jsem si vytrvale zapisovala, i když jsem jim nerozuměla. Při studiu na Filozofické fakultě jsem měla jakousi agnostickou krizi. Že všechno, filozofie i psychologické teorie jsou jen soustavy poznatků, vědomostí. Že za tím není život, pravda, smysl. Že ony teorie nemohou vyložit přece vše. Ano, mohou se vyjádřit o dílčím problému, diagnóze, ale nemohou platit obecně. Že celá psychoanalýza je jen soustava hypotéz, které na někoho sedí a na někoho vůbec nepasují. A došlo také na sny, měla jsem pocit, že i ty jsou jen hromadou obrazů s bláznivým dějem, které dohromady nedávají vůbec smysl. Po nějaké době toto pominulo a sny jsem opět začala psát do deníku. Pořád jsem jim nerozuměla. Ale bylo mi divné, proč se mi pořád zdá o vypadávajících zubech, o tom, že v mém pokoji na koleji bydlí někdo jiný. Že vidím svoji matku, které je dvacet, jako by vypadla ze svatební fotografie, dává mi tašku s jídlem do autobusu a já na ni křičím: „Vždyť jsi mi nic nedala!“

A pak se to pomalu začalo skládat. Zásadní pro mé uvažování a chápání snových poselství byla kniha *Nemoc jako cesta*, kterou napsali Thorwald Dethlefsen a Ruediger Dahlke. Zlomové bylo pochopení symbolického významu nemoci. Že nemoc hovoří řečí symbolů, kterými jsou naše symptomy, a že když pochopíme, co je za tím („kdo mi leží v žaludku", „čím se nemůžu prokousat", „na co se chci vykašlat"), dozvíme se skrytou pravdu o nás samých a našem životě. Protože autoři nešetřili ani lidi trpící psychickými nemocemi, oběti nehod a lidi, jimž se stávaly úrazy, pochopila jsem, že existují zákonitosti a síly, které na první pohled nevidíme, ale které přesto fungují.

A tak se mi pomalu začaly skládat symbolické obrazy ze snů ve smysluplné celky. Začínalo mi být jasnější, co znamenají zuby v řeči snů, že souvisejí se schopností prokousávat se životem, potýkání se s jeho problémy, se sebedůvěrou.

Moje přesvědčení, že sny něco znamenají, se opíralo o tušený smysl, který později skutečně potvrdily úspěšné interpretace. Není nic snadnějšího, než si přečíst svoje sny, třeba po letech, a jen pozorovat, jak jejich smysl, zpracované téma nebo konflikt vystupují samy od sebe. Jak se to podstatné, o co ve snu šlo a co se vám podvědomí snažilo sdělit, vyděluje z celku snu a propojuje s žitou zkušeností.

Děkuji nakladatelství Grada Publishing, a především paní Gabriele Plickové za příležitost napsat tuto knihu věnovanou snům. Mnohokrát děkuji Janě Kubínové za redakční práci a Antonínu Plickovi za grafické úpravy textu.

Práce se sny je jedním ze způsobů, jak poznávat sama sebe.
Poznávání sebe sama je proces.
Nikdy není hotov.

Úvod

Tato kniha je určena zájemcům o výklad snů. Lidem, kteří hledají návody a inspiraci, jak svým snům porozumět a jejich poselství propojovat se svým každodenním životem. Hledat situace, k nimž se sny vyjadřují, a vyslechnout si jejich moudrou, objektivní, nestrannou radu.

Nenajdete zde popisy fyziologie spánku – REM a NONREM fáze, popisy mozkové aktivity (vlny alfa, beta atd.). Od toho jsou jiné erudované publikace zaměřené více na oblast neuropsychologie a neurofyziologie. Tato publikace se věnuje snům jako takovým. Snům jako psychickým výtvorům, které nesou smysl a dokáží se smysluplně vyjadřovat k tomu, co člověka v životě potkává, k jeho povaze, silným i slabým stránkám. Sen je objektivní, dokáže se věnovat jak příjemným, tak méně příjemným skutečnostem, a jakožto produkt nevědomí si osobuje právo být nestranný, nepředvídatelný, nečitelný, tajemný a zvláštní.

Sny se svým přesahem do říše nevědomí, neuchopitelností a svým předjímáním budoucího vývoje nepřestanou fascinovat a udivovat bohatostí obrazů, nečekaných zápletek, překvapujících souvislostí. Svojí povahou lákají vydat se na cestu do neznáma.

Pro chápání snů je důležité naladění na onen starý svět, který hovoří obrazy, symboly a metaforami.

Pojďte poznávat krajiny duše, kde vodítkem je pocit, jenž se promění v pociťovaný smysl. Někdy je to náraz, jindy je to tiché zaklapnutí, když se propojí síla imaginace s vědomým pochopením.

Naše společné putování krajinami snů doprovodí obrazy Gabriely Lašťovky, které podnítí imaginaci. Děkuji Gabriele za svolení otisknout její obrázky a věřím, že i vás, čtenáře, dokáží naladit a pomohou vám nalézt cestu k bráně snů. Rozumové pochopení a přístup ke světu je v dnešní době samozřejmostí, je to imaginace, kterou potřebujeme více pěstovat a znovuobjevovat.

1. Co jsou sny a proč se jimi zabývat?

Práce se sny je příležitostí k sebepoznání, reflexi, zkrátka o hledání a objevování příjemných či méně příjemných, hlavně však pravdivých skutečností o sobě. Jana Heffernanová[1] práci se sny přirovnává ke šťourání se pohrabáčem v kamnech a dodává, že: „Sny jsou zajímavým a nevyužitým zdrojem sebepoznání."

Pokud se rozhodnete raději sny nakreslit než o nich hovořit, objevíte obrovskou šanci, kterou sny otvírají – příležitost k tvůrčí činnosti. Možná to bude pro někoho po dlouhé době (možná i letech!) poprvé, co vezme do ruky barvy nebo pastelky a bude malovat snovou scenérii.

Pro někoho to může být absolutní novum, že skrze sny, často bizarní, nesrozumitelné řetězce těch nejneuvěřitelnějších příhod, může poznávat sama sebe. Že ve směsi nesourodých obrazů, nečekaných a nepředvídatelných zvratů, v postavách známých i neznámých lze hledat a nalézat kamínky do mozaiky poznání týkající se někdy druhých, ale především nás samých.

Pro další skupinu lidí jsou sny prostředkem, jak přijít na to, „co mi vlastně je", kde je zakopaný pes, skrytá příčina našich potíží. V nevědomé oblasti se určitě nějaký „zakopaný pes" nachází, buď takový, který bude patřit jen nám anebo bude náležet svým charakterem k věcem obecně lidským, k vrstvě kolektivního nevědomí. Občas na nás skrze sen vykoukne, někdy ho poznáme, někdy ne. Situaci komplikuje fakt, že někdy ho chceme poznat a někdy se mu spíše chceme za každou cenu vyhnout.

[1] PhDr. Jana Heffernanová je česká lingvistka, překladatelka, psycholožka. Zabývá se psychologií, srovnávací mytologií, specializuje se na práci se sny.

Osobnostní vývoj je mimo jiné o určité změně pohledu, jednání, myšlení. O tom, jak lépe využít své schopnosti, prožívat smysluplné vztahy. Vlastně díky snům se můžete dozvědět něco, co nevíte, takže nepropásněte šanci se dozvědět něco nového – o sobě, o nějaké situaci. Sny vám mohou přinést nový pohled na vás, vaše sociální okolí a v neposlední řadě se vyjadřují i k vašemu zdraví.

Sny patří k poznání zvláštního druhu

Verbální, racionální stránku, kterou jsme zvyklí používat, nahrazují složité a neobvyklé scény nabité dějem a emocemi. Snové obrazy mohou na vědomí snícího zapůsobit tak silně, že jeden sen přinese další stadium uvědomění – takový sen tak může odkrýt něco, k čemu se dostáváme po několika terapeutických sezení.

V čem vás sny mohou pomoci?

Odkrýt skryté stránky vaší osobnosti, pokud máte chuť a odvahu se pustit do práce na sobě. Že to nepotřebujete? Anebo ano, ale nechce se vám do toho? Odkud začít?

Tady je jeden příklad: Stalo se vám, že jste reagovali jinak, než druhý myslel? Cítili jste se dotčeni, zraněni. Druhý vám marně vysvětluje, že to tak nemyslel. Pravděpodobně se dotkl nějakého vašeho bolavého místa, nedořešeného konfliktu, komplexu. Ani o tom nevíte. Emoce jsou rychlejší než myšlenky. A navíc na přímou otázku byste ani nedokázali odpovědět, co vás tak nadzvedlo. Už je to dávno, kdy to zranění vzniklo.

Sny ukazují právě taková místa. Vytrvale. Předvádí vám, jak jednáte, jakými postoji si způsobujete problémy. Někdy je řešení explicitní, jindy je naznačeno, a když se snem budete zabývat, přijdete na to „jak“ i „proč“.

Sny a spánek

Život člověka se odehrává v rytmu, cyklech. Aktivní modus se střídá s pasivním, bdělý život se spánkem, kdy dochází k regeneraci organismu, jeho duševních a fyzických sil. Tento rytmus, střídání bdění a spánku, souvisí se střídáním dne a noci, světla a tmy. Toto máme jako lidé společné se zvířecí i rostlinnou říší.

V ranních hodinách se kromě obecného nárůstu aktivity zvyšuje tělesná teplota, uvolňují se hormony. Proto si z nočních snů nejlépe pamatujeme ty ranní.

Jiří Tyl přirovnává mozek k počítači, který přes den pracuje a v noci probíhá jeho údržba. Čištění registrů, odinstalování nepotřebného softwaru a naopak nahrávání nového. Dochází tedy k jakémusi třídění informací, které jím přes den prošly.

Jaké jsou sny

Sny jsou tak rozmanité! Ale cožpak není náš život a naše prožívání právě tak rozmanité? Představte si, jak se cítíte dnes, co jste zažili. Jaké je to v práci, doma. Jaké to bylo na dovolené, o víkendu, když jste se viděli s přáteli nebo když jste měli chvíli pro sebe. Jaké to bylo, když jste byli na střední škole, a tak bychom mohli pokračovat dál a dál. Často slyším námitky ohledně pravdivosti snů: Vždyť jsou tak různorodé, pokaždé jiné, cožpak by v nich mohl být nějaký smysl, pravda, která je o mně, mém životě nebo lidech z mého okolí? A proč ne? Když jsou naše zkušenosti a vnímání tak pestré, sny jsou zrovna tak, možná ještě víc. Představte si, jak jste v práci a pak někde jinde, v jiné roli. Není to zrovna takový skok, odlišné prostředí, jiný svět, a přece jste to pořád vy.

Sen nese určité poselství, kterému nerozumíme. Můžeme se pokusit **přiblížit se jeho smyslu**, a to tím, že:

- máme **důvěru**, že nám něco sděluje, protože se skládá ze snových prvků, mezi kterými panují určité **vztahy**;
- nalezneme odpovídající životní kontext.

Výklad snů je vlastně hledání asociací k jednotlivým snovým prvkům a paralel v životě snícího.

Principy spojování snových představ

Snové motivy spolu splétají nejrůznější motivy a okolnosti. Zdánlivě nesourodé prvky vystupující často v alogických, ba přímo bizarně fantaskních spojeních se řadí podle zákonitostí. Ač jsou jejich spojení na první pohled nesourodá, překvapivá či zcela nečekaná, přesto se snové mechanismy, které kromě neseného významu dovedou vykouzlit jako vedlejší produkt i vtip, nečekaně řídí určitými principy. Jsou to **asociační zákonitosti**. Někdy se vztahují jen k naší osobní rovině, individuální historii. Sen například vytáhne na světlo událost, respektive vzpomínku na událost, kterou jsme dlouho nevyvětrali z hlubin naší paměti. Tuto oblast Jung nazval „osobní nevědomí". V této oblasti jsou obsahy, jež jsou dočasně nepřístupné vědomí, ale poznáváme je, nejsou nám cizí.

Jindy dokáže určitý prvek „vytáhnout" z nevědomé oblasti zcela neznámou situaci, kdy absolutně nevíme, odkud se vzala. Z jaké doby, mýtu, snad pověsti, kterou jsme však určitě nikdy nečetli ani o ní neslyšeli? Tento zdroj Jung nazýval „kolektivním nevědomím".

Zeptejte se někoho, co o sobě neví a proč se neustále motá v začarovaném kruhu, naráží na tytéž problémy.
Nepochodíte.
Zrovna tak, jako kdybyste se ptali sami sebe.

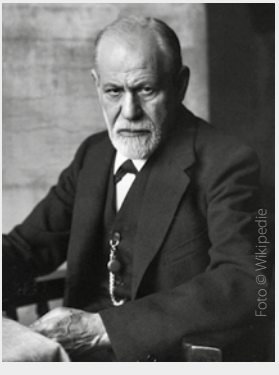
Asociační zákonitosti

Způsob, jak jsou uspořádány vzpomínky nebo vytvořeny snové příběhy, je popsán jako asociační zákonitosti.

Mezi základní asociační zákonitosti patří asociace (sdružování) psychických obsahů podle:	**Později byly přidány sekundární asociační zákonitosti podle:**
• podobnosti • kontrastu • dotyku v čase a prostoru • příčinnosti	• živosti • častosti • novosti

Hovoříme-li o snech a nevědomí, musíme zmínit dvě velká jména, zakladatele psychoanalýzy Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga, který navázal na Freudovy objevy a rozvinul je do svébytného systému analytické psychologie. Oba se zabývali nevědomou oblastí, jež se neprojevuje přímo. Předpokládali, že právě tam lze nalézt skryté příčiny psychických potíží a že uzdravit duši lze pouze tehdy, když se podaří navázat spojení s nevědomou oblastí.

Sigmund Freud (1856–1939)
Vídeňský lékař, neurolog. Svojí psychoanalytickou metodou způsobil revoluci v přístupu k lidské psychice a léčení duševních poruch. Je považován za průkopníka psychoterapie – tedy léčby psychologickými prostředky. Svým přístupem ovlivnil myšlenkové proudy ve 20. století, nejen v oblasti psychologie a psychoterapie. V roce 1900 vyšlo jeho klasické dílo *Výklad snů*.


Foto © Wikipedie

*

Oba považovali za důležité odkrýt a pracovat s emocemi, které byly z vědomí přesunuty do nevědomé oblasti. Ve snech je emoční rovina velmi důležitá a pro snové poselství někdy klíčová.

> Abychom si představili, co je sen a proč k nám promlouvá pro naše vědomí nepochopitelnými obrazy, Jung používal přirovnání: je to, jako kdyby k nám promlouval dva miliony let starý člověk, který v nás přebývá, a říkal nám: „Koukni se, jak žiješ, takhle to vidím já."

Freud sice považoval sny za královskou cestu do vědomí[2], ale zároveň dodával, že sen není nic jiného než neurotický symptom. Rozlišoval manifestní (zjevný) obsah snu, který překrýval latentní (skrytý) snový obsah. Tvrdil, že sen používá nejrůznější distorze, aby zamaskoval skutečné přání snícího, které mělo nejčastěji sexuální povahu. A pokud ne, nazýval to psychosexualitou.

Carl Gustav Jung se zasloužil o rehabilitaci snů, byly pro něho něčím víc než neurotickým symptomem, a jejich nové chápání. Rozšířil kontext pro jejich výklad, obohatil jej o paralely s mýty, dávnými příběhy lidstva (tzv. amplifikace) a ve svém učení dokázal Freudovu teorii snů překonat. Na rozdíl od něj považoval sny za svébytné psychické útvary, které se nesnaží zakrývat pravé pohnutky motivované pouze sexuálně. Libido nepovažoval pouze za sexuální pud, ale projev životní energie obecně. Nesouhlasil s tím, že za fasádou snu se skrývá překroucené pudové přání. Jung uváděl příklad, že když je v moči cukr, tak to také není nějaká fasáda, ale prostě cukr.

[2] „Výklad snů je via regia k poznání nevědoma v duševním životě. Sledujíce analýzu snu, získáváme jistý pohled do složení tohoto nejkouzelnějšího a nejtajemnějšího nástroje, ovšem jen do jisté míry." (Freud, *Výklad snů*)

Carl Gustav Jung (1875–1961)



Švýcarský psychiatr, profesor na univerzitě v Basileji. Po několikaletém přátelství s Freudem následovala roztržka. Jung své originální myšlenky a odklon od dogmatických zásad psychoanalýzy nastíněných Freudem představil ve své knize *Symboly a proměny libida*. Jeho hlavní myšlenkou bylo pojetí libida, které není pouze vyjádřením sexuálního pudu, ale projevem životní energie. Stal se odpadlíkem od klasické psychoanalýzy. Hluboký zájem o sny a snovou symboliku jej přivedl ke studiu alchymie a starověkých mýtů. Na základě klinických, historických a transkulturních výzkumů a také na základě konfrontace s vlastním nevědomím rozvedl své poznatky do otevřeného systému analytické psychologie. Propracoval koncepci kolektivního nevědomí a archetypů, psychologických typů.

Jung tedy přistupoval ke snům jako k přirozeným smysluplným celkům, které dávají smysl tak, jak jsou. Jsou však nesrozumitelné, protože se vyjadřují symbolickým jazykem, kterému většina lidí nerozumí.