

Jak si žije LEKTORKA SNŮ

Olga Plíčková je lektorka snů, a to i v přeneseném významu slova. Zájmové oblasti, jako jsou filozofie, religionistika, mytologie, astrologie a hermeneutika, vykrytalizovaly do vysoké odbornosti a dnes je Olga vynikající koučkou a lektorkou v oblasti takzvaných měkkých dovedností.



Olgo, zdají se ti v noci sny?

Sny se mi zdají a hodně. Myslím, že kdyby to tak nebylo, tak bych se o ně ani kdysi nezačala zajímat... Dodnes si pamatuju své sny z dětství – často mě honil medvěd nebo drak, já stála na místě a nemohla se pohnout, přestože jsem se usilovně snažila utéct. Běžela jsem a zároveň stála na místě. Také se mi hodně zdálo o požárech, které všechno pohltí.

To jsou ale nesmírně silné snové symboliky...

Erich Neumann říká (zejména ve své knize The history and development of Consciousness), že sny jsou utkané ze stejného materiálu jako mýty a zachycují vývoj sebe-u-vědomění člověka, tedy vývoj vědomí tak, jak se projevuje v člověku. Z tohoto pohledu by se moje dětské sny daly interpretovat jako strach vznikajícího ještě křehkého individuálního vědomí (já) z ne-vědomí/ podvědomí. Drak je totiž mocným symbolem všeho, co si neuvědomujeme, co leží mimo světlo vědomí, mimo řád našeho pochopení, a proto to spojujeme s tmou, chaosem, nerozlišeným potenciálem, který může být čímkoliv, ale zatím není ničím. Nebo je vším, to záleží na úhlu pohledu.

A co značí symbol medvěda?

Medvěda zase popisuje Jana Heffernanová ve své knize o významu snů Tajemství dvou partnerů jako možná první uctívanou bytost vůbec – tento tvor fascinoval tím, že uměl vstát z mrtvých – přes zimu ležel jako mrtvý a na jaře ožil – a medvědice ještě k tomu porodila jedno nebo dvě medvíďata. Medvěd se tak stal symbolem přírodní obnovy, života, který vstává z mrtvých tak, jako přichází po zimě jaro. Příroda byla (je?) pro nás lidi záhadou,

i ona je často spojována se zážitky chaosu, potenciálu, sil, které sice očividně nějaký řád mají, ale my mu nerozumíme, tak je to skoro (ale ne úplně), jako by to žádný řád nebyl. Proto k sobě mají drak a medvěd/příroda coby symboly blízko, aniž by byly tímtež.

Jak jsi se ty sama dostala k práci se sny?

V dětství se mi zdály sny a často hodně děsivé, ale nikdo v mém okolí s nimi nijak nepracoval, takže pro mě zůstávaly záhadou. Až jednou, to mi bylo „už“ 19 nebo tak nějak, jsem „náhodou“ v knihkupectví Dobra v Celetné narazila právě na knihu Tajemství dvou partnerů od Jany Heffernanové. Myslela jsem si tehdy, že to je něco o vztazích mezi mužem a ženou, toto téma jsem tehdy hodně řešila, hned jsem tedy vytáhla knihu z poličky a nahlédla do ní, jen abych zjistila, že partnery se v knize myslí vědomí a ne-vědomí, pravá a levá hemisféra, rozum a intuice, řád a chaos. Kniha mě naprosto okouzila, tuším, že Sokrates řekl, že veškeré poznání je rozpomínání se, a při čtení této knihy jsem měla přesně takový pocit – že se rozpomínám na něco, co jsem odjakživa věděla: že sny nejsou odpadním produktem mozkové činnosti, ale komunikačním nástrojem duše.

Tato kniha se tedy stala tvou pracovní knihou, tvou učitelkou?

Začala jsem si podle návodů uvedených v knize sny vykládat, pak je pomáhat vyložit svým známým a kamarádům a nakonec před pár lety jsem se odhodlala zkusit naučit metodu výkladu, kterou jsem si z knihy „vydestilovala“, i lidi „neznámé“. Klienty a účastníky „snových skupinek“, tedy skupin, které se zabývají prací se sny. Metodu jsem popsala i ve svém e-booku, který Jana Heffernanová viděla a napsala mi k němu dokonce pozitivní refe-

renci: líbilo se jí, jak jsem z jejich „švestek“ – knihy, vydestilovala parádní „slivovici“, tedy moji vlastní literární činnost.

Sny k nám hovoří symbolickou řečí, což může být řeč obecně platná pro širokou veřejnost, či řeč zcela individuální, které rozumí pouze snící?

Na základě mojí zkušenosti a studia autorů, jako jsou C. G. Jung, E. Neumann, M. – L. von Franz, E. P. Estes, M. Eliade, J. Campbell a další, bych řekla, že symbolický jazyk má mnoho vrstev – některé jsou univerzální a jiným rozumí pouze snící sám. Protože v našem povědomí jsou sny spojeny s výklady na základě snářů typu „o penězích snít, neštěstí mít“, ve své práci zdůrazňuji především tu osobní rovinu symbolické řeči snů. Koneckonců lidem se většinou častěji zdá o jejich psovi než o dracích. A přestože i pes má coby symbol svou univerzální úroveň – například se vztahuje ke Kerberovi, trojhlavému psovi strážícím řecké podsvětí, nebo k psům – egyptským průvodcům duší zemřelých – tak při výkladu je (většinou) daleko důležitější zjistit, co znamená daný konkrétní pes pro snícího. Z mojí zkušenosti sny přicházejí hlavně proto, aby nám umožnily poznat sami sebe – a to se nestane, pokud si o významu nějakého snového symbolu někde pouze přečtu. Je nutné do výkladu vložit energii, skutečný zájem o to, co se mi sen snaží sdělit, vnímat sen jako zrcadlo, ve kterém mohu zahlédnout, kdo v daný moment skutečně jsem.

Jaké druhy snů máme? Čistící, věštecké....

Mně se hodně líbí dělení snů podle toho, jak moc nebo málo s námi „zatřesou“. Z tohoto pohledu jsou sny běžné, všední, které tak nějak rekapituluji, co plus minus víme. Pak jsou sny, které zaujmou, překvapí – po probuzení si říkáme, co to proboha mělo znamenat, proč se nám zdá, že se líbáme s kolegou, který nám je ve skutečnosti přece lhostejný, proč nás kousl sousedovic ratlík, ale během dne nebo pár dní na ně zapomeneme. A pak jsou sny zásadní. Jako tři vykřičníky za větou. Sny, které nemůžeme dostat z hlavy, pamatujeme si je třeba dvacet let. Často jsou to tyto sny, které „donutí“ lidi začít se o sny zajímat, nedá jim to, potřebují přijít na kloub tomu, co takový sen znamená.

Co tyto zásadní sny snícímu evokují?

V drtivé většině případů bývají tyto sny tzv. archetypální = plně univerzálních symbolů zvířat a předmětů a mají veliký emocionální náboj. Intuitivně víme, že jsou velmi důležité. Jana Hefferanová o nich říká, že to jsou sny, které se zdají v době, kdy se v naší duši odehrává nějaká transformace, sny na ni poukazují, jedná se o vzhled do samé naší podstaty a také nám umožňují nestát této transformaci v cestě, vědomě spolupracovat – ovšem to jedině tehdy, pokud ten sen pochopíme, samozřejmě.

A sny prorocké či věštecké?

Věštecké sny jsou vzácné – tedy jsou lidé, kterým se zdají běžně, protože tito jsou obdařeni darem vidění, ale takových lidí je málo, většinou to o sobě vědí a umí poznat, který sen je věštecký a který ne. U nás ostatních se i sny, ve kterých se nám zdá o našich

blízkých, týkají nás samých, nikoliv těch postav, o kterých se nám zdá. To bych chtěla zdůraznit. Pokud o sobě od dětství nevíte, že máte dar vytušit dění určené jiným (a věřte mi, pokud ten dar máte, víte o něm, vždycky jste o něm věděli a na 99 % se neobjeví najednou jen tak náhle v dospělosti a ve snu...), pak pokud se vám zdá, že se topí váš syn, nemusíte mu zakázat plavání... Syn ve vašem snu symbolizuje něco vašeho, co je jako váš syn a co je ohroženo něčím jiným ve vás, co je jako voda. Když rozklíčujete, co pro vás znamená váš syn a co voda, pochopíte, čeho se sen týká. Na jednu stranu je to velká úleva – člověk, který tento náhled na sny přijme, se jich může přestat bát. Na druhou stranu už jsem takto pár lidí, kteří si o sobě už už chtěli začít myslet, že jsou „věštcí a věštkyně“, zklamala.

Zapíšeš si sny?

Obecně ano. Někdy více, jindy méně. Průměrně jeden sen týdně, což je takové skoro maximum. Pokud mám snu věnovat skutečně pozornost, nejen ho pochopit, ale i vyvodit z něj důsledky pro své chování, citění, přemýšlení a jednání, pak se víc asi ani nedá zvládnout. Často spíš méně. Například poslední dobou se mi zdávají sny, které mi ukazují moji momentální nejistotu a sklon ji řešit zvýšenou potřebou plánovat, organizovat a mít tak věci (zdánlivě) pod kontrolou.

Převést symbolickou řeč snů do vědomí, pochopit a ještě reálně změnit například postoje, to už je ovšem „vyšší dívčí“.

Umět to (třeba prostřednictvím snů) vidět je jedna věc. Umět na základě toho ale jednat, to je věc druhá. V mém podání sny nevykládáme, abychom je vyložili, ale abychom na základě pochopení svých snů přizpůsobovali své chování tak, aby bylo v souladu s naší duší. Duše je esencí individuálního bytí, ona je náš potenciál, to, kým skutečně jsme a kým se máme stát. Je hluboce spjatá s životem ve všech jeho formách a ten je ze své podstaty nepředvídatelný, přestože se řídí nějakým řádem. Život – vědomí – bytí v sobě spojuje veškeré protiklady a chce po nás, abychom se tomu učili také. Spojit protiklady, to je odvěké hermeneutické mystérium, já si to představuju jako dynamickou rovnováhu mezi kontrolou a plynutím, mezi dnem a nocí, mezi zlem a dobrem, mezi světlem a tmou, jistotou a nejistotou. Že je rovnováha dynamická, znamená, že někdy převažuje jeden z pólů, jindy ten druhý... někdy je více světla, jindy více tmy, ale oba póly se neustále vyvažují: je-li hodně světla, zvětší se i stín...

Doporučuješ svým klientům, aby si sny zapisovali, a posléze jim pomáháš je vyhodnotit?

Ano. Bez zapisování si se sny pracuje obtížně, leda by člověk měl fotografickou paměť nebo si sen pamatoval velmi dobře – což je spíše výjimka než pravidlo. Sama jsem často překvapená, když se vrátím k zápisu snu s odstupem třeba týdne, že to, co si pamatuju, a to, co jsem si zapsala, není úplně totožné. Když se na mě někdo obrátí s tím, že by chtěl porozumět nějakému snu nebo snům obecně, vezmeme daný sen (tedy jeho zápis) a bavíme se

o něm. Kladu otázky tak, abychom sen buď rozšířili (pokud je to třeba jen krafovecký útržek) nebo zúžili (pokud je to sáhodlouhý sen), pomocí asociací zjišťujeme, co znamenají jednotlivé symboly, vše zapisujeme (tedy, to dělám většinou já, protože snící je znovu-ponořen do snu a nemá na zapisování kapacitu) a následně přeložené symboly dosadíme zpět do snu a zjišťujeme, zda to vede k pochopení významu snu nebo ne. V 90 % případů je sen takto vyložen. V 10 % případů ne, někdy stačí „nechat to uležet“, ale občas ani to nepomůže. Sny jsou koneckonců mystériem, nelze čekat, že jim vždy budeme rozumět. No a na snových skupinách učím účastníky, jak být zároveň tím, kdo se ptá, i tím, kdo odpovídá.

Co noční můry... dá se s tím něco dělat? Jaké jsou obecné příčiny?

Protože neexistuje obecná shoda o tom, co sny jsou a jak jim rozumět, neexistuje ani jednotný názor na to, co způsobuje noční můry, a jak s nimi zacházet. Na internetu se můžete dočíst třeba i to, že noční můry jsou důsledkem příliš velké večeře – když sníme něco těžkého, zdají se nám těžké sny. Vzhledem k tomu, že vše souvisí se vším, nelze pochybovat o tom, že kvalita spánku souvisí na jedné straně s kvalitou snů a na druhé s tím, co jíme. Na druhou stranu, proč se člověk na noc přejí? Možná zajídá nějakou duševní nepohodu? A tak je noční můra projevem této nepohody stejně jako je jejím projevem to přejídání? Každopádně pokud sny bereme jako takový dopis, který nám posílá naše duše, pak noční můra je jakési rekomando. Trochu jako dopis od soudu – nelze ho nepřevzít. Co uděláte, když se snažíte někomu něco důležitého říct a on/a neslyší, dělá, že neslyší nebo slyší, ale nechápe? Hodně lidí v takové situaci zvýší hlas – a noční můru můžeme chápat jako takový zvýšený hlas naší duše, která na nás křičí: Něco v tobě se chová jako vrah a ničí to jiné tvé části, dělej s tím něco! (To v případě, že noční můra zobrazovala třeba vraždění.) Moje zkušenost je, že pokud člověk pochopí, co se mu noční můra snaží sdělit a něco s tím začne dělat, přestane se mu zdát. (Do okamžiku, než bdělost upadne, člověk se vrátí do zajetých kolejí a potřebuje, aby s ním můra znovu „zatřásla.“) Noční můře vždy předchází množství snů, které nejsou tak burcující – noční můra znamená, že jsme něco nechali zajít příliš daleko.

Čím vším kromě snů se ještě zabýváš z hlediska terapií?

Pracuju jako koučka a lektorka tzv. měkkých dovedností, učím například leadership (co znamená vést druhé, a jak na to), náročné rozhovory (jak sdělit i „nesdělitelné“ tak, aby nedošlo k narušení vztahů) nebo jak si udělat pořádek v úkolech a zodpovědnostech tak, aby se ve svých závazcích člověk neutopil. No a při individuálních setkáních s lidmi vždy nějak jde o posun z bodu A do bodu B. Přicházejí za mnou lidé, kteří se snaží dostat do stavu, kdy se jim bude lépe žít – ať už v pracovní nebo osobní oblasti – a mají pocit, že se na cestě jaksi „zamotali“. Tím, že jim pomohu se v sobě (a tím i v situaci) lépe vyznat, lépe se poznat, uvědomit si souvislosti, pochopit často skryté významy dějů, pocitů, vědomostí a přání, pomohu jim znovu najít pevnou půdu pod nohama

a rozhodnout se co a jak dál. Klienti ode mě (většinou) odcházejí s hlubokým pochopením toho, co a proč se jim děje, jakou roli v tom hrají a jaké kroky chtějí (a mohou) podniknout dále. Pomáhám lidem odhalit skryté souvislosti, uvidět neviděné a přijmout odštěpené části našeho já.

Napsala jsi knihu. Můžeš nám o ní něco říci?

Nejen knihu, ale dokonce i zápisník. Kniha se jmenuje Cestou domů – sny jako průvodce na cestě k sebepoznání a celistvosti a jedná se o učebnici snového jazyka. Je to takový manuál pro všechny, kteří chtějí svým snům rozumět. Metoda výkladu snů tak, jak jsem ji vydestilovala, je opravdu jednoduchá – s trochou disciplíny to zvládne úplně každý, kdo opravdu chce. Učebnici doprovází krásně ilustrovaný elegantní zápisník v tvrdých deskách světlé barvy, do kterého je možné si sny zapisovat a vykládat si je. Je rozdělen na osm zastavení podle pohanského kola roku: jarní a podzimní rovnodennosti, zimní a letní slunovraty, Hromnice, Beltine, Dožínky a Samhain/Dušičky. Když ho člověk používá, nejen poznává sám sebe prostřednictvím pochopení svých snů, ale také se nenásilně spojuje s přirozeným rytmem roku a přírodou. A obojí je, myslím, v dnešní době více než třeba.

Čím se zabýváš v rámci koníčků či odpočinkových aktivit?

Kromě všeho, co souvisí s hlubinnou psychologií, je mou velkou láskou putování přírodou (než jsem měla dceru, dělala jsem tzv. doprovázené poutě a jednou se k tomu, doufám, vrátím) a permakultura – tedy udržitelné hospodaření. Na Šumavě mám 8500 metrů čtverečních louky, kterou postupně měním na tzv. jedlý les (takový polodivoký sad, kdy jsem třeba vysadila jedlé kaštiny, které budou tvořit někdy v daleké budoucnosti krásný hájek a zároveň poskytovat plody na mouku – mouka z jedlých kaštanů totiž skvěle chutná a neobsahuje lepek...). No a mou celoživotní láskou číslo jedna jsou knihy.

Prozradíš nám své další plány?

Na podzim bych chtěla otevřít další běh oblíbených snových skupinek, uspořádat několik celodenních workshopů zejména pro mimopražské, kteří nemohou dojíždět na skupiny, a dále šířit povědomí o tom, že k výkladu snů nepotřebujeme snář, a že kdo lépe rozumí svým snům, rozumí také lépe sám sobě, a kdo lépe rozumí sám sobě, má větší šanci žít naplňující život. Jak říká J. B. Peterson, kanadský hlubinný psycholog a myslitel: Pokud nás něco znepokojuje, nedává nám to tzv. spát, je to proto, že tomu nerozumíme, nepochopili jsme význam toho, co se nám život (ať už prostřednictvím snu nebo prostřednictvím životní události, děje, situace...) snaží sdělit. A dokud to nepochopíme, potáhneme to za sebou jako pověstnou kouli na noze. Což je přesně to, co se snažil říci C. G. Jung, zakladatel hlubinné psychologie: „Dokud neuvědomíme nevědomé, bude to řídit náš život a my to budeme nazývat osudem.“ (Kniha Aion). ○

Text: Markéta Vostrá