

CO NÁM ŘÍKAJÍ SNY?

Pavel Král
Snímky Jaroslav Jiříčka, Shutterstock a archiv K. Emily

Někdy bychom byli nejraději, kdyby noc nikdy neskončila, jindy se naopak hrůzou klepeme ještě odpoledne. To všechno dokážou sny. Stále pro nás představují něco tajemného, ale jedno je jisté: můžeme z nich vyčíst mnohé.

Ač řada z nás bude tvrdit, že se jim nic nezdá nebo že mají sen jen párkrát do roka, pravda je, že sníme úplně všichni a každou noc. A nejde jen o jeden jediný sen. Během spánku si užijeme čtyři až sedm. To znamená minimálně 1500 snů za rok a taky fakt, že sněním strávíme přibližně šest let života!

To už je pořádné číslo na to, abychom nad svými sny jen nemávli rukou.

Sny jsou důležité, to je prokázáno

„Sen je téma, kterým se zabírali lidé od nepaměti. Přední psychoanalytici jako Sigmund Freud a C. G. Jung ho nazývali královskou cestou do nevědomí,“ připomíná Bc. Karin Emily (Řeháková), terapeutka s psychoterapeutickým výcvikem, arteterapeutka a speciální pedagožka (www.karinrehakova.cz),

která ve své soukromé praxi mj. pracuje se sny klientů. Působí také jako psychoterapeutka na neurologickém oddělení Fakultní nemocnice Královské Vinohrady pro pacienty s roztroušenou sklerózou a vede nejrozličnější semináře. „Práce se sny pacientů se osvědčila a stále osvědčuje při léčbě různých neuróz. Porozumění svým snům nám může podhalovat skryté vnitřní“

Zapomeňte na snáře!
U každého může stejný symbol či situace znamenat něco zcela jiného.

» konflikty a nevědomá psychická traumata,“ vysvětluje.

Sny se již více než 20 let zabývá i psycholožka, psychoterapeutka, lektorka a koučka Bc. Olga Plíčková (www.olgaplickova.cz), která je autorkou učebnice *Cestou domů – sny jako průvodce na cestě k sebepoznání a celistvosti*, jež čtenáře učí rozumět svým snům, a tím i sama sobě. Olga Plíčková na svém webu přiznává, že před lety trpěla ochromující úzkostí a smutkem, nebylo jí jasné, co vlastně potřebuje a co chce, velmi snadno podléhala vnějším vlivům, toužila po vnitřním klidu... Ven z toho jí pomohly mimo jiné sny. „Poznala jsem, že jsou opravdu jazykem naší duše a že tomuto jazyku lze porozumět.“

Pro nevěřící Tomáše, kterým to zavání šarlatánstvím, objasňuje, že jako u všeho i v tomto případě platí, že práce se sny je nástroj – k čemu a jak bude využitý, záleží na osobě, která ho používá. „Kladivem lze zatloukat hřebíky i někoho zranit. S prací se sny je to stejné. Možná o to složitější, že u kladiva lze najít jasný a jednoznačný návod na po-



Asi každý jsme zažili, že jsme se s hrůzou vzbudili a nemohli pak dlouho usnout. To všechno dokáže sen

užítí, ale u snů to moc nejde, protože jsou dodnes záhadou,“ říká.

Jak uvádí, výzkumy ve spánkových laboratořích ukazují, že když člověka opakovaně budí ve fázi REM (kdy se typicky zdá nejvíce snů), a naruší se tak snění, nebo zcela znemožní snít, velmi negativně to ovlivní jeho kognitivní schopnosti (schopnost učít

Sny jsou podle všeho nezbytné pro správné fungování mozku.

se, pamatovat si apod.). „Takže sny jsou pro nás nějak důležité, to víme, ovšem jak vznikají, co je jejich účelem a co znamenají, na tom nepadáme shoda,“ ozřejmuje s tím, že ona osobně má ráda jungiánský přístup. Ten zjednodušeně řečeno říká, že sny přicházejí z našeho individuálního a/ nebo kolektivního nevědomí.

„To znamená, že v nich můžeme vidět témata, která jsou jinak bdělému vědomí skrytá. Což je dar i prokletí – když je něco skryté, často je tomu tak proto, že to nechceme nebo nemáme vidět. Je to pro nás nějak ohrožující, nebezpečné, matoucí atp.“ pokračuje ve výkladu a dodává, že z vlastní zkušenosti věří, že sny odhalují jen to, na co jsme připraveni (ačkoliv se tak po probuzení nemusíme cítit).

Zrcadlo naší duše

Asi všichni jsme zažili, že se ve snu objevilo to, co nás během spánku obklopuje. Když například do ložnice doléhá hluk z hudební produkce u sousedů, můžeme snít o tom, že jsme na koncertě, nebo i to, že škrteme bubnička. Sen nás také dokáže upozornit na nějakou aktuální potřebu. Může se nám zdát o tom, že hledáme v cizím městě toaletu, že nejsme schopni vést poradou, protože se nám chce na záchod. A když se probudíme, zjistíme, že opravdu máme plný močový měchýř. Obdobně nás mozek může upozornit na žízeň, hlad, horko či zimu...

Jak ale porozumět snům, které zdánlivě nemají žádnou návaznost na náš momentální stav? „To závisí na přístupu. Práce se sny a jejich pochopení probíhá na určité škále, kdy jedním koncem je striktně »



POŘÁD JE CO BÁDAT

Brok honí v noci zajíce

Majitelé psa či kočky si asi všimli, že jejich čtyřnohý kamarád někdy během spánku pohybuje nohama, vydává zvuky nebo rychle vyletí z pelíšku celý vyděšený. Ano, i domácí mazlíčci mají sny.

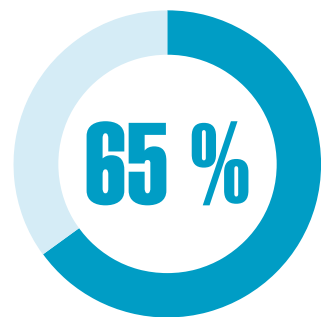
Loni zveřejněný výzkum zjistil, že také pavouci, konkrétně skákavky, s největší pravděpodobností sní. Odborníci pozorovali, že se jejich oči v určitých etapách spánku pohybují velice podobně,

jako je tomu u lidí během REM fáze. V pravidelných intervalech dochází k nekoordinovaným pohybům nohou a těla. Daniela Rößlerová z německého Institutu Maxe Plancka, jež se svými kolegy závěry publikovala v prestižním vědeckém magazínu PNAS, je přesvědčena, že bezobratlí živočichové mají také sny nebo prožívají něco velmi podobného. Snění skákavek se chce věnovat ve svém dalším výzkumu.

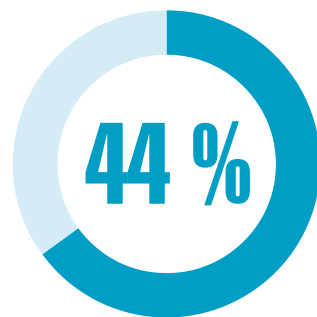
V ČÍSLECH

Češi a sny

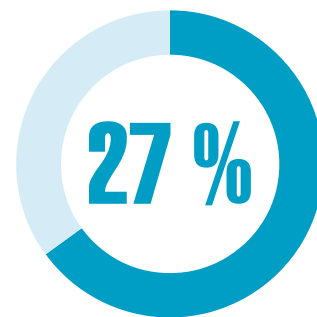
Jediná dostupná data o našich snech nabízí průzkum agentury SANEP z roku 2011.



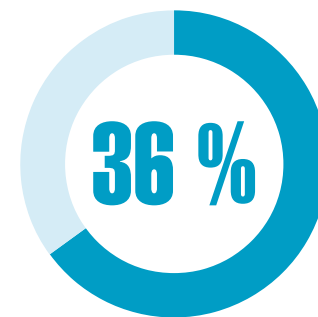
65,4 % respondentů uvedlo, že si nějaký ze svých snů, které se jim v průběhu noci zdály, pamatuje.



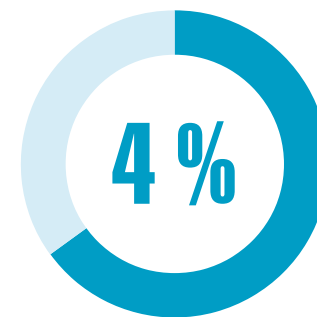
44,1 % těch, kteří si sny pamatují, tvrdilo, že jim navozují převážně příjemné pocity.



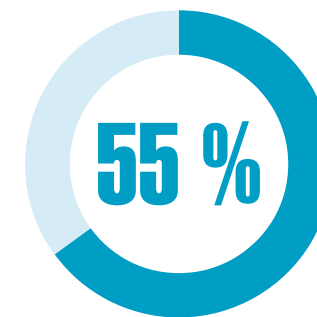
27,3 % naopak uvedlo, že zapamatované sny zanechaly nepříjemné pocity.



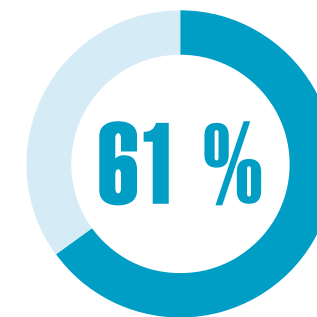
36,2 % dotázaných pozoruje časté opakování stejného snu.



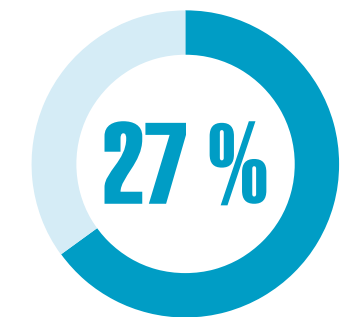
4,2 % se obávají nočních můr.



54,6 % se zdálo o situaci, která se později skutečně stala.



61 % považuje sny za důležité.



26,6 % se zajímá o výklad snů.

Nejčastěji sníme o tom, že někoho hledáme, nebo že se milujeme. Následují sny, ve kterých prožíváme štěstí a létáme. Nejméně se ve snech našinců objevují voda a oheň.

MOŽNÁ NEVÍTE

5x
o snech

1. Nesní pouze těžce psychicky narušení jedinci.

2. Ve snech se objevují tváře lidí, které jsme někdy viděli, i když si to třeba nepamatujeme; může to být klidně někdo z fotky na Instagramu. Náš mozek totiž není schopen vymyslet si tvář.

3. Lidé, kteří se narodili slepí, žádné obrazy nevidí, zdá se jim o jiných smyslových vjemech, o vůních, zvucích, emocích... Ti, co oslepli až během života, mohou ve snech vidět různé výjevy.

4. Někteří jedinci sní černobíle. V 50. letech minulého století se dokonce tvrdilo, že většina lidí má sny spíše černobíle než barevné. Důvodem může být, že v té době bylo jen černobílé televizní vysílání.

5. Zatímco ženy ve svých snech vidí stejné množství žen a mužů, příslušníci opačného pohlaví si nechávají zdát ze 70 % o mužích.



Vyplatí se sny si zapisovat. Můžeme se k nim pak vracet a hledat v nich zprávy našeho podvědomí



„Porozumět vlastním snům přináší možnost, jak vynést do vědomí potlačená a nepřiznaná témata.“

Karin Emily, terapeutka

» materialistický přístup, podle něhož jsou sny fyziologickým projevem mozkových procesů a samy o sobě nemají žádný význam. Na opačném pólu spektra je pak názor, že ve snech zcela opouštíme fyzické tělo a cestujeme do jiných světů,“ říká Olga Plíčková, kterou jako psycholožku zajímá hlavně rovina snů, která může vést k lepšímu sebepoznání a sebezpřijetí.

„Pokud tedy sny bereme jako zrcadlo duše, jako jakýsi dopis, který nám píše, pak jsou klíčové respekt, úcta a touha porozumět. Jako by nám psal někdo milý a moudrý: bereme sen vážně, zamýšlíme se nad tím, co asi chtěl říct, a stejně jako u dopisu od člověka z masa a kostí nepředjímáme významy, nekládáme mu ‚do úst‘ naše přání a pochopení, zachováváme velkou otevřenost,“ dává návod, jak na to. Popisuje, že i sen, který vyloží, stále zůstává mysteriem.

„Jde více o tu komunikaci než o její výsledek. Naslouchám-li snu, naslouchám tím tlukotu svého (duševního) srdce. Všechno ve snu může mít a má

význam, nicméně klíčové je všimnout si toho, co vyvolává nejsilnější emoce (nebo jejich nápadnou absenci), a určitě také toho, co se opakuje,“ dodává.

Jako dopis s modrým pruhem

Podobně přistupuje ke snům i Karin Emily. Své klienty vede k tomu, aby si je zapisovali, a následně s nimi hledá klíč a spojuje s děním v životě a situacemi, kterými procházejí.

„Nechávám klienta sny ‚dozrávat‘ v bdělém a vědomém stavu. Ale to je opravdu velmi zkrácený popis... Každý člověk je individualita a nelze podsouvat a paušalizovat. Učím porozumět vnitřní symbolice tak, aby se dále uměl orientovat a rozumět zprávám svého podvědomí,“ líčí svůj postup a doplňuje: „Porozumět vlastním snům přináší možnost, jak vynést do vědomí potlačená a nepřiznaná témata, a tím žít v souladu se svými skutečnými potřebami.“

Pracovat můžeme jak se sny, které se pravidelně opakují, tak s těmi,

které se objeví nahodile, jen jednou. „Opakující se sny poutají naši pozornost právě tím, že se opakují. A moje zkušenost říká, že to je i jejich záměr: upozornit na to, jaké vzorce chování, myšlení nebo citění ve svém životě opakujeme. S trochou nadsázky říkám, že opakující se sny jsou jako dopis s modrým pruhem – dokud si je nevyzvedneme, budou nám chodit,“ směje se Olga Plíčková, podle níž ale i zdánlivě banální sny typu „jdu nakoupit a zapomenou si peněženku, v obchodě prodávají místo potravin balonky“ mohou být a jsou přínosné.

„Hodně záleží na doprovodné emoci: pokud jsem z balonků v obchodě ve snu naprosto nadšená, budu mít větší chuť snu porozumět, než když je prožitkově neutrální,“ vysvětluje a doporučuje: „Kdybych musela dát stručnou radu – věnujte pozornost všem snům, které si zapamatujete. Už



Nejčastěji se nám zdá o tom, že někoho hledáme



„Věnujte pozornost všem snům, které si zapamatujete,“ radí psycholožka Olga Plíčková

to, že vám uvízl v paměti, je znamení, že je pro vás nějak důležitý, většinu snů si totiž nepamatujeme. A pokud si jich pamatujete hodně a není ve vašich silách věnovat pozornost všem, vyberte ty, které vás přitahují, fascinují, odpuzují a ve kterých prožíváte jakoukoli silnou emoci.“

Pamatovat si sny se dá naučit

Pokud si sny naopak nepamatujeme, nic se neděje. Podle Olgy Plíčkové to nic neznamená. „Vzhledem k tomu, že si typicky pamatujeme ty

sny, které se nám zdají těsně před probuzením, tak ‚mor‘ na pamatování snů je vstávat na budík. A to většina lidí musí. Dalším důvodem může být únava, vyčerpání, nemoc, velký stres...“ vyjmenovává příčiny toho, proč si myslíme, že my určitě nesníme. Pokud nám to ale vadí, lze podle ní hledat individuální cesty, jak se naučit si sny zapamatovat.

Co určitě nemá význam, je nahlížet do snáře. „Asi tolik co v horoskopech v časopisech...“ odpovídá Karin Emily na otázku, jestli v nich lze najít něco pravdivého. „Vzhledem k tomu, že »

KOMERČNÍ TIP



Noční zážitky mohou být natolik úžasné, že se po probuzení chceme zase rychle vrátit do fáze snění

DO KNIHOVNY

Tipy na čtení



Učebnice Olgy Plíčkové



Knížky s audiorelaxacemi Karin Emily

» pro každého z nás mají určité symboly zcela opačný význam, fungují snáře podobně, tedy kdo hledá, spojitost si najde,“ usmívá se a jako příklad uvádí symbol psa. Ten bude mít jiný význam pro člověka, jenž psy miluje a chová je, než pro někoho, koho hafan pokousal a způsobil mu traumatickou zkušenost...

Ze své praxe líčí klienta, jemuž se opakovaně zdálo o zatopených sklepech, zanesených trubkách, popisoval intenzivní pach a hnilobu... Kolonoskopie následně zjistila závažné střevní problémy. „Sny nejen symbolizovaly problémy v somatické rovině, ale zobrazovaly i dlouhodobý partnerský problém, který nebyl řešen,“ ukazuje Karin Emily, že sen může být i dobrým rádcem ohledně zdravotního stavu a taky že mívá více rovin.

Věštecké sny má minimum lidí

Skutečnost, že nemůžeme brát sny doslovně, že jsou symbolické, názorně předvádějí ty o smrti.

Jak se světuje Olga Plíčková, lidé ji nejčastěji kontaktují kvůli snům děsivým. „Často se jedná o smrt někoho blízkého a snící pak trne hrůzou, že se jedná o věštecký sen. Není to tak v 99 procentech případech,“ uklidňuje a dodává, že určitě

I když si myslíme, že se nám nic nezdá, každou noc zažijeme až sedm snů.

existují lidé, kteří umí nahlédnout do budoucnosti, ovšem je jich zřejmě velmi málo.

„U nás ostatních je potřeba na smrt ve snu nahlížet spíše symbolicky, jako na konec vlivu dané osoby na náš život, případně jako varování, že část sebe sama, reprezentovanou umírající osobou, zanedbáváme apod.,“ osvětluje a pro lepší pochopení vzpomíná na vlastní sen. Zdálo se jí, že se v moři

utopila její tehdy dvouletá dcera. „Zoufalství, bezmoc a bolest, které jsem ve snu cítila, si pamatuju dodnes, a to uplynulo již sedm let,“ líčí.

Sen si vyložila tak, že dcera ve snu reprezentovala její kreativní část, o kterou přicházela tím, že jí nevěnovala dostatečnou vědomou pozornost – hrozilo, že utone v moři nevědomí. „Podnikla jsem nápravné kroky a takový sen jsem od té doby neměla,“ popisuje stručně (podrobnější výklad lze najít v e-booku na jejím webu).

To, že se nevyplácí sny podceňovat, ukazuje i případ Larryho Page, spoluzakladatele společnosti Google. Na nápad fulltextového vyhledávače totiž přišel právě ve spánku. „Když se objeví opravdu velký sen, chyťte se ho,“ prohlásil několikrát brzy padesátiletý miliardář. Také Dmitrij Mendělejev prý vymyslel periodickou tabulku prvků ve snu. A to určitě nejsou jediné velké věci, které přišly na svět díky tajemným nočním dobrodružstvím... ■