

Sny jsou výzva KE ZMĚNĚ

Způsobů, jak se lépe poznat a najít cestu sám k sobě, může být spousta. Jeden z nich vede i přes naše sny. Jak porozumět tomu, co vám říkají? Psycholožka **Olga Plíčková** napsala učebnici, díky které se to můžete naučit.

TEXT: MONIKA OTMAROVÁ FOTO: ANNA KOVAČIČ

Vaše kniha učí čtenáře pracovat se sny a díky tomu dosáhnout i jistého sebepoznání. Jak se s něčím tak tajemným, jako jsou sny, pracuje?

S každým jinak, zároveň se ale s každým snem pracuje minimálně na třech úrovních. Uvedu příklad: Zdál se mi sen, v němž se hádám se svým přítelem. Na první úrovni si tedy v daném snu řeším, co je v bdělém životě moje aktuální téma. Ve snu se tím znovu zabývám, protože mě to v realu trápí. Ale není to pro mě žádná novinka, vím, že teď s přítelem prožívám těžké období.

Co je tedy na snu to nové a důležité?

Druhá rovina, která je symbolická. Přítel představuje symbol něčeho, co žije ve mně, co je mojí součástí. Transakční analýza říká, že uvnitř sebe máme dospělého, rodiče a vnitřní dítě. Moje zkušenost je, že ve snech se nám prezentují úplné zástupy našich částí, z nichž jedna může být reprezentovaná právě přítelem. Mým úkolem je pak rozklíčovat, co ze mě zrovna jeho postava zastupuje. Sen ukazuje na vnitřní konflikt. Když ho pochopím, možná i lépe porozumím tomu, proč se s přítelem hádám. Protože mi to zároveň zrcadlí něco mého.

A ta třetí úroveň?

Ta je archetypální. Na té můžu vzít sen jako obraz mužsko-ženského konfliktu. Že se hádá mužská síla reprezentovaná přítelem a ženská síla reprezentovaná mnou a jedná se o téma, které je přítomno v celé společnosti. Tedy to není něco, co řeším jen já ve svém životě. Moje učebnice se zabývá prostřední, symbolickou úrovní práce se sny.

Jak tedy pochopit, co mi sen symbolizuje?

Ráda zdůrazňuju, že se jedná o práci se sny, protože ta bývá v mém podání alespoň zpočátku pracná. Cesta k sebepoznání prostřednic-

tvím snů totiž spočívá v neustálém kladení si otázek a hledání odpovědí. Opět uvedu příklad: Jedné mojí klientce se zdálo, že ztratila červené holínky a probudila se se smutkem v duši. Ptala jsem se jí, co se jí vybaví, když se řekne červené holínky. Odpověděla mi, že když byla malá, jedny takové měla u babičky, kam jezdila na prázdniny. Milovala to tam, byla to pro ni oáza svobody, prožívala tam čistou radost. Zeptala jsem se jí, jak to je v jejím současném životě s radostí. A ona se rozplakala. Měla pocit, že o veškerou životní radost přišla. Práce ji nebaví, vztah se hroutí. Sen tak pro ni byl výzvou

Terapeutem si můžete být i vy sami. Prostřednictvím snů si můžete sami se sebou povídat.

věnovat pozornost této části života, totiž radosti. Aby k ní začala dělat první malinké krůčky. Aby si uvědomila, jak moc se trápí a že to už nelze dál zametat pod koberec.

Sny nás tedy vždycky ponoukají k nějaké akci?

Ano. Jsou to výzvy něco si uvědomit a zároveň začít v životě něco měnit.

Dá se tedy říct, že práce se sny je jakási součást psychoterapie?

Může to tak být, ale záleží na konkrétním terapeutovi, jak se sny pracuje. Psychologie je velmi rozšířený vědní obor. Na jednu stranu je to dobře, protože si člověk může najít směr a přístup, který vyhovuje právě jemu. Ale na druhou stranu je to pro laika nesmírně komplikované, zejména pokud nevíte, podle jakého klíče si

máte vybírat a co máte chtít. Jsou terapeuti, kteří se sny vůbec nepracují, například v kognitivně behaviorální terapii. Váš problém může být, že se bojíte jezdit výtahem, a oni vás naučí dechové techniky, kterými tento problém zvládnete. Na opačném konci spektra zase může být jungiánský směr vycházející z díla Carla Gustava Junga, který pracuje se sny hodně.

Jak pracujete vy?

Jako poradce nebo konzultant. Schválně se vyhýbám slovu psychoterapie. Do této specifické oblasti nevstupuju, protože to nevnímám jako svoje poslání. Přesto to, co dělám a poskytuju jako službu, je psychotherapeutické – i když tomu tak neříkám. Pokud je tomu klient nakloněný, pracuju se sny. Ale ráda bych zdůraznila, a proto jsem napsala i tu učebnici, že terapeutem si můžete být i vy sami. Prostřednictvím snů si opravdu můžete sami se sebou povídat. A je možné se tomu naučit.

Můžu se naučit řeči snů jako například cizímu jazyku? Nebo je k tomu potřeba mít určité zvláštní nadání či dispozice?

Cizímu jazyku se také každý nenaučí úplně bezvadně. Někdo, ať dělá co dělá, naučí se maximálně lánaně. Stejně tak ne každý zvládne dobře hru na hudební nástroj. Metoda práce se sny je sama o sobě jednoúčelová, ale chce to čas a energii. Ne každý má chuť je tomu věnovat, což je naprosto v pořádku, protože jsou různé cesty, jak sám sebe poznávat a jak se sebou pracovat. Sny jsou jen jednou z nich. Ale pro toho, koho to do krajiny snů táhne a koho fascinují, je to krásná a užitečná cesta.

Zdají se sny všem?

Ano. Někdo si pamatuje spoustu svých snů, jiní jen zlomek. A jsou i lidé, kteří trvají na tom, že se jim nic nezdá, protože si sny prostě nepamatují. Někdo má černobílé sny, ve kterých se nic





Olga Plíčková

lektorka, konzultantka (45)

Vystudovala psychologii na University of New York in Prague.

Sedmnáct let pracovala jako lektorka a koučka ve společnosti team.cz. Nyní už pět let vede seminář Depresivní společnost na katedře sociologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kde jí v roce 2024 vyjde stejnojmenný sborník. Pracuje také jako konzultantka pro osobní rozvoj se zaměřením na práci se sny.

Napsala knihu-učebnici Cestou domů – Sny jako průvodce k sebepoznání a celistvosti.

Více na olgaplickova.cz

moc neděje. A pak najdete lidi, kterým se zdají abstraktní vize plné geometrických barvitých obrazů. Řídila bych se tedy tím, jestli svět snů člověka láká. Pokud ano, určitě se může naučit číst jejich řeč.

Co do světa snů zlákal vás?

Přišla jsem k tomu jak slepý k houslím. Už jako dítěti se mi hodně zdály sny. Ale neměla jsem tušení, že se s nimi dá něco dělat, rozumět jim. Když mi bylo asi devatenáct let, nakupovala jsem knížky v knihkupectví a tam jsem úplně náhodou narazila na knihu s názvem Tajemství dvou partnerů od Jany Heffernanové. Titul mě zaujal, ale až doma jsem zjistila, že vůbec nepojednává o vztahu mezi mužem a ženou. Kniha popisovala tajemství partnerského vztahu mezi naším vědomím a nevědomím, které k nám mluví prostřednictvím snů. A my že se můžeme tomuto tajemství naučit a sami se sebou tímto způsobem rozmlouvat.

Od té doby se zabýváte sny?

Ano a ta práce je i po čtvrt století nesmírně naplňující. Tehdy to ale byla úplná záchrana, bylo mi devatenáct, nevěděla jsem, čím jsem, kdo jsem, co budu dělat, co chci já a co je třeba jen

*Sny nás mocně přesahují.
Stále nevíme, odkud
přicházejí, kdo je posílá,
proč jsou takové, jaké jsou.*

naučené. Kladla jsem si otázky jako, čemu mám věřit, jak se rozhodovat a podle čeho, když vám každý tvrdí něco jiného... A tato kniha mi nabídla možnost rozhodovat se podle svojí duše. Tedy že mě to může vést zevnitř, na základě toho, co je opravdu moje a co se skrývá pod všemi těmi nánosy výchovy a socializace. Nebojím se říct, že je to jedna z knih, která mi zachránila život. Hned jsem si začala zapisovat sny a zkoušela s nimi pracovat podle doporučení autorky. Postupně jsem zjišťovala, že získávám dovednost, kterou lze i předávat dál. Mluvila jsem o tom s kamarádkami a zkoušely jsme to, ale nakonec trvalo dlouhých patnáct let, než jsem uspořádala svůj první veřejný workshop. Před pěti lety jsem napsala učebnici, která je destilací přístupu právě zmíněné Jany Heffernanové. Ta

mi ji i požehnala a při tom mi řekla: „Já jsem přinesla švestky a vy jste z toho vydestilovala slivovici“. Cílem mé knihy je předávat schopnost práce se sny dál, protože pro člověka, který je na ni připravený nebo naladěný, to může být dar z nebes. Ostatně mi to potvrzují i pozitivní zpětné vazby, které na knihu mám.

V tom smyslu, že lidé cítí úlevu?

Najednou nejsou sami, protože je tu něco v nich, co s nimi mluví, co má nadhled a moudrost, kterou by třeba sami u sebe nehledali nebo neočekávali. Začnou rozumět svým snům, které je fascinovaly a o nichž tušili, že jim chtějí něco sdělit, ale nevěděli, jak s tím naložit. Ano, cítí úlevu.

Ztrácí sen, když si ho nějak vyložím

a porozumím mu, svoje tajemství?

Sen pořád zůstává mystériem. To, že si ho vyložím, neznamená, že mu přijdu na kloub. Jedna věc v něm totiž může znamenat tisíc dalších. Nikdy nemáte jistotu, že jste ho vyložila takzvaně dobře. Ale o to v první řadě vůbec nejde. Jde o komunikaci, o převádění snů do akce. Pak se vám zdají a přicházejí další sny a život přináší další zkušenosti, které vás i zkorigují, když jste třeba sen pochopili vyloženě nesprávně.

INZERCE ▼

Platí, že v jiné životní fázi, v jiné životní situaci si sen vyloží jiným způsobem?

To je dokonce jisté. Já se ke svým snům někdy vracím a vždycky jsem schopná vyložit je jinak na základě svých stávajících zkušeností. Ale to vůbec neznamená, že by můj původní výklad byl špatný či chybný. Jen je prostě jiný. Lidé často touží vědět přesně, co který sen znamená. Chtějí jednoznačný výklad. Ale to nejde. Nebo alespoň já nevím o tom, že by to bylo možné.

Měli bychom se ke svým snům opakovaně vracet?

Nechala bych to na vnímání daného člověka. Ale podle mě se to vyplácí a je to zajímavé. Když si roky zaznamenáváte, co se vám zdálo,

a vracíte se k tomu, najednou spatříte hlavní témata, vedlejší motivy... Je to jako když roste strom – naprosto fascinující! Ale není nezbytně nutné se ke svým snům opakovaně vracet, pokud takové volání nepocítujete. Můžete si sen vyložit a vyvodit z toho nějaký důsledek. Zažít „aha“ moment, anebo to nechat být. I tak to bude užitečné.

Co sny, které se opakovaně vrací?

Takové si vyložené říkají o pozornost, těch si máme opravdu všimnout. Jsou takovým dopisem s modrým pruhem – dokud si ho nevyzvednete, bude vám pořád dokola chodit. Je to výzva typu „podívej se, tohle se ti děje ve tvém vnitřním životě, je to třeba něco,

jako když tě honí medvěd a ty nemůžeš utéct. Prozkoumej to, všiměj si toho...“ Někteří lidé vítají tuto moji učebnici právě i proto, že se svých snů, či v tomto směru přesněji nočních můr, konečně přestanou bát. Dostanou nástroj, jak být v bezpečném kontaktu s mystériem snu, aniž by ho ale zároveň museli přesně vyřešit. Sny nás mocně přesahují. Stále nevíme, odkud přicházejí, kdo je posílá, proč jsou takové, jaké jsou.

Takže zatím neexistuje jasné vysvětlení, odkud se sny berou sny a co je jejich úkolem?

Existuje mnoho teorií o snech – od duchovních až po redukčně biologické, které tvrdí, že sny jsou pouhým odpadem, který mozek vytřídí. Shoda zatím neexistuje. Samozřejmě, že když budete mluvit s biologem, tak vám řekne, že pravděpodobně mají funkci, která se týká paměti a kognitivních dovedností. Že při nich dochází k třídění a ukládání informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé a tak dále. A tibetský mnich vám na stejnou otázku odpoví, že sny jsou reálnější než naše bdělá

Moji knihu si pořizují lidé, kterým se hodně zdají sny a už je nebaví, že jim nerozumějí.

realita a že to je prostor, kde se můžeme učit být vědomí tak, abychom v okamžiku smrti mohli přejít ze světa tady do světa tam a vyhnuli se tak cyklu opakovaného znovuzrození. Samozřejmě to velmi zjednodušuji. Ale chci tím demonstrovat rozdíl mezi dvěma extrémy – redukčně biologickým přístupem, který ve snech vidí jen funkci mozku, a duchovním, který je vnímá jako důležitější než realitu, důležitější než náš bdělý život.

Jaké je motivace lidí, kteří za vámi přicházejí?

Ti, kteří mě vyhledávají pro konzultaci, jsou většinou vyděšení, protože se jim zdají noční můry, které je mnohdy pronásledují, a potřebují se svého strachu zbavit. Moji knihu si ale většinou pořizují lidé, kterým se hodně zdají sny a už je nebaví, že jim nerozumějí. Mají velkou potřebu je nějakým způsobem pochopit. Tuší, že by jim to mohlo být k něčemu dobré, že by je to třeba mohlo v životě někam nasměrovat. Moje učebnice jim k tomu dává nástroj. Se sny tak mohou pracovat sami a nikoho dalšího k tomu nepotřebují. ●

ona@mfdnes.cz

FOTO:XXXXXXXXXXXX

