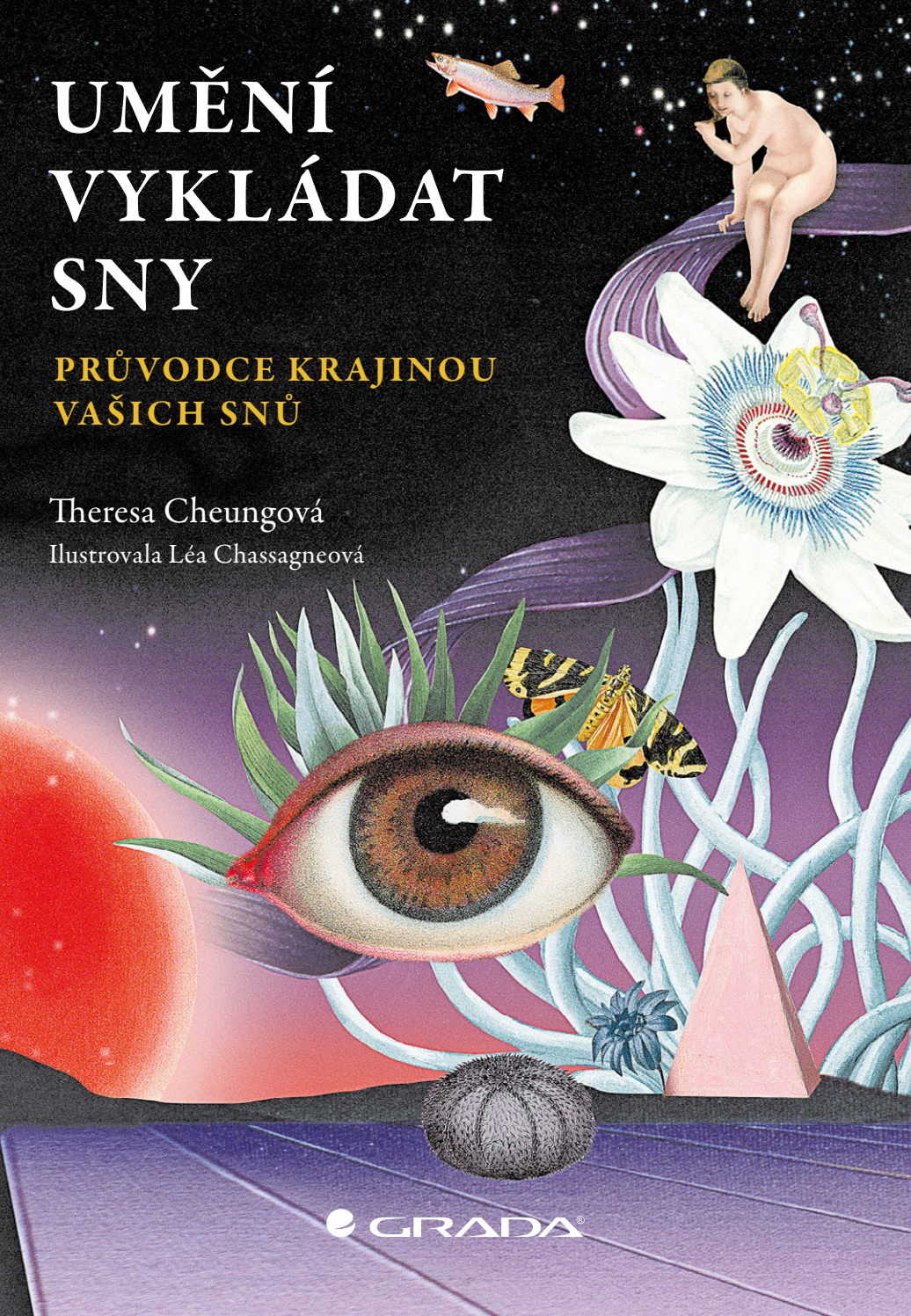


UMĚNÍ VYKLÁDAT SNY

PRŮVODCE KRAJINOU
VAŠICH SNŮ

Theresa Cheungová

Ilustrovala Léa Chassagneová



UMĚNÍ VYKLÁDAT SNY

Průvodce krajinou vašich snů

Pamatujte, pamatujte si své sny.



UMĚNÍ VYKLÁDAT SNY

Průvodce krajinou vašich snů

Theresa Cheungová

Ilustrovala Léa Chassagneová



Obsah

ČÁST I

BDĚLÝ SVĚT

První část této knihy vám poskytne techniky, které budete potřebovat, než zhasnete světlo. Vysvětluje principy a teorie, které se skrývají za sněním. Naučíte se spát tvrdě, porozumíte metodám, které vědci používají k interpretaci snů, budete si své sny lépe vybavovat, stanete se jejich vykladači a pomocí lucidního snění nad nimi převezmete kontrolu.



Co jsou to sny?	10	Zapisování snů	32
Proč sníme.....	12	Symbolický jazyk	
Snění z pohledu vědy.....	14	vašich snů	34
Fáze spánku	16	Překážky ve výkladu snů.....	36
Výklad snů v průběhu věků	18	Využití snů pro	
Mezi Freudem a Jungem	20	osobní růst.....	38
Odborníci na sny.....	22	Když se sny splní	40
Objevné sny.....	24	Jak se stát vykladačem snů.....	42
Tajemství kmene Senoi.....	26	Lucidní snění.....	44
Ideální prostředí pro snění	28	Jak posílit své snové	
Jak si vybavit své sny	30	vidění.....	46

ČÁST II

SVĚT SNŮ

Druhá část této knihy je rozdělena do dvou oddílů a týká se výkladu snů – co vám vaše sny říkají? Každý sen zapadá do jedné z níže uvedených KATEGORIÍ SNŮ a pochopení toho, jaký *typ* snu se vám zdál, je prvním krokem k jeho výkladu. Druhý oddíl TÉMATA SNŮ představuje přehled témat, která tvoří obsah vašich snů, jež se vám nepochybně někdy budou zdát.

Přečtěte si text, abyste porozuměli základnímu sdělení, a prohlédněte si ilustrace, abyste spustili další asociace. Ponořte se do umění a dovolte, aby podnítilo vaši představivost a inspirovalo vaši kreativitu.

KATEGORIE SNŮ 51

Anticipační sny.....	53	Léčivé sny.....	56
Denní snění.....	53	Noční můry.....	57
Epické sny.....	53	Očistné sny.....	57
Faktické sny.....	54	Opakující se sny.....	57
Falešné bdění.....	54	Posmrtný život.....	58
Fyziologické sny.....	54	Psychologické sny.....	58
Hlasy.....	55	Sexuální sny.....	58
Inspirační sny.....	55	Splnění přání.....	59
Jasnovidné sny.....	56	Vzájemné sny.....	59
Kompenzační sny.....	56	Zveličené sny.....	59

TÉMATA SNŮ	61
------------------	----

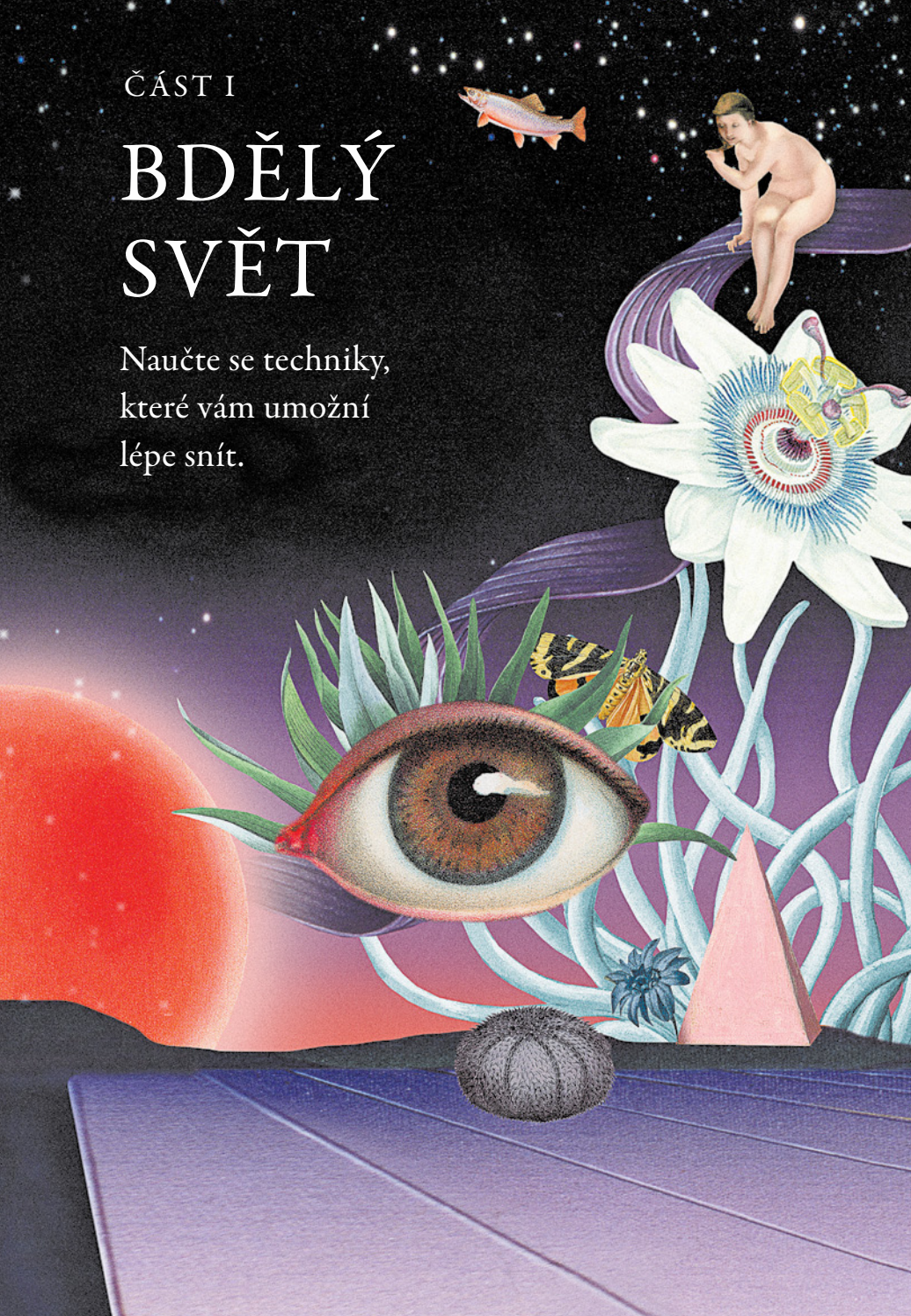
Domáci mazlíčci.....	63	Příroda.....	106
Nehody.....	64	Cesty.....	107
Společenské události.....	66	Úzkost.....	109
Povolání.....	67	Činnosti.....	110
Zvířata.....	68	Škola.....	111
Vztahy.....	70	Tělo.....	112
Dětství.....	72	Předměty.....	115
Květiny.....	74	Pronásledování.....	116
Konflikt a změna.....	76	Erotika.....	117
Narození.....	79	Emoce.....	118
Kreativita.....	81	Roční období.....	121
Smrt.....	82	Smysly.....	122
Ztráta.....	83	Dobrodružství.....	125
Katastrofy.....	84	Tvary.....	126
Spiritualita.....	86	Barvy.....	127
Rodina.....	87	Vesmír.....	128
Živly.....	89	Lidé.....	130
Nadpřirozeno.....	90	Sociální síť.....	131
Fantazie.....	91	Technika.....	133
Oblečení.....	93	Čas.....	134
Jídlo.....	94	Počasí.....	135
Zdraví.....	95	Transformace.....	136
Domy.....	97		
Čísla.....	98	<i>Rejstřík.....</i>	<i>138</i>
Písmena.....	99	<i>Poděkování.....</i>	<i>142</i>
Ambice.....	101	<i>O autorce a kontakt.....</i>	<i>143</i>
Krajiny.....	102	<i>O ilustrátorce.....</i>	<i>143</i>
Vozidla.....	104		
Pohyb.....	105		



ČÁST I

BDĚLÝ SVĚT

Naučte se techniky,
které vám umožní
lépe snít.



Co jsou to sny?

Sny nás emocionálně a psychologicky okouzlují. Obojí dokáže díky obrazům evokovat pocity a otevírat nové významy, perspektivy a možnosti. Ne každý se považuje za kreativního nebo umělecky založeného, ale všichni sníme – každému z nás se zdají sny.

Ale co je to sen? Sny jsou řady obrazů, zvuků, myšlenek a emocí, které zažíváte ve své mysli, když spíte. Mohou se vám zdát sny o komkoli a o čemkoli. Ve svých snech můžete potkat lidi, které znáte, i ty, které neznáte. Můžete navštívit známá i neznámá místa a dělat věci, které jsou pro vás v bdělém životě nemožné. Můžete létat, mluvit se zvířaty, brát na sebe různé podoby – možnosti jsou nekonečné. Můžete se také setkat s temnými tajemstvími a čelit svým vlastním strachům. Do vašich snů zkrátka může vstoupit cokoli – s výjimkou logiky a rozumu.

Pravdou je, že některé sny jsou obyčejné. Může se vám stát, že znovu prožijete předchozí den nebo známé scénáře ze svého bdělého života, nebo mohou sny symbolicky přetvářet výzvy, kterým právě čelíte. Ale i sny, které se zdají být obyčejné, vám mohou poskytnout náhled, který vám pomůže pochopit a zlepšit váš bdělý život. Pokud například cítíte, že nežijete podle svých očekávání, může se vám zdát, že padáte z velké výšky. Žijete-li v nešťastném vztahu, můžete snít o tom, že jste uvězněni a nemůžete mluvit nebo se hýbat. Cítíte-li obavy ze své práce, může se vám zdát, že vás pronásleduje neviditelná příšera a podobně.

Většinu svých snů zapomeneme, ale některé obrazy a pocity zůstanou v naší mysli, i když se probudíme. Vnímali jsme je tak reálně. Divíme se, jakou alternativní realitu jsme to navštívili. Existuje spousta teorií o tom, co jsou to sny, ale přes četné výzkumy nepanuje žádná shoda na jejich definici kromě obecně přijímaného názoru, že všichni sníme, ačkoli nikdo neví proč. Někteří lidé jsou přesvědčeni, že nesní, ale skeny mozku dokazují, že ano – jenom si své sny nevybavují.

Je toho mnoho, co se musíme o snech dozvědět. Jsou stále tak nedefinovatelné, nevysvětlitelné a mimořádné jako místo jejich původu, mozek. Možná nebudeme nikdy přesně vědět, co jsou zač, ale tato nepolapitelnost není

důvodem, proč se o ně přestat zajímat. Vše nasvědčuje tomu, že čím víc se toho dozvíme o svých snech, o tom, čím by mohly být a co by mohly znamenat, tím víc se toho dozvíme o sobě samých.

„Do vašich snů zkrátka může vstoupit cokoli – s výjimkou logiky a rozumu.“

Co jsou to sny?

Řady obrazů, zvuků, myšlenek a emocí, které zažíváte během spánku.

*Viz **Proč sníme?** (str. 12–13),
Snění z pohledu vědy (str. 14–15)
a **Fáze spánku** (str. 16–17)*

Proč sníme?

Někteří lidé tvrdí, že sny jsou bezvýznamný vedlejší produkt našich mozkových funkcí. Ale mnozí věří, že mají silný emocionální a psychologický význam. Nedostatek REM spánku, té fáze, která nejvíce souvisí se sněním, může vést k úzkostem – je tedy možné, že by snění pomáhalo odbourávat stres?

Sníme, protože je to pro nás dobré. Ale proč by to tak mělo být? Před staletími se důvod snění vysvětloval z nadpřirozené perspektivy. Lidé si mysleli, že naše duše navštěvují ve spánku duchovní svět nebo že sny přicházejí z „jiné sféry“, ale dnes tuto „jinou sféru“ popisujeme jako naše nevědomí nebo nevyjádřené myšlenky, pocity a motivace. Mnozí moderní odborníci na sny, třeba Ann Faradayová, Ian Wallace, Dean Clift či Matthew Walker, pohlížejí na sny jako na jakéhosi vnitřního terapeuta, který pomáhá snícímú navazovat spojení a překonávat nepříjemné myšlenky a pocity, aby dosáhl emoční a psychické rovnováhy (viz box na str. 15).

Někteří odborníci na sny věří, že sny jsou ochranné procesy, v nichž si zkusíme nebo nacvičujeme různé scénáře, takže jsme pak lépe připraveni na potenciální hrozby, nebezpečí a výzvy v bdělém životě. Proběhl významný výzkum snů a emoční regulace, jinými slovy toho, jak sny mohou ovlivnit a jak ovlivňují to, jak se cítíme následující den. Pomáhají nám zpracovat emoce, možná proto, že ve snech můžeme očistným způsobem vyjádřit pocity, které jsou skryté nebo potlačené, když jsme vzhůru. Mohou nám také pomoci vyrovnat se se ztrátou. Bylo totiž dokázáno, že sny o zesnulém blízkém mohou truchlícímu přinést útěchu.

Kromě toho, že sny mají terapeutický účinek, se také zdá, že mohou pomáhat i při řešení problémů a v oblasti kreativity. Lidé často říkají, že se po noci plně snů probudili s novým odhodláním a inspirací. Snění nám také může pomoci vytvářet svoji budoucnost. Fyzik Albert Einstein (1879–1955) uvedl, že jeho kariéra byla inspirována snem, v němž jel na saních a blížil se rychlosti světla, při níž se všechny barvy slévaly v jednu. Rychlost světla byla klíčem k Einsteinově teorii relativity, jež ho nejvíce proslavila. Jiné teorie o důvodu snění tvrdí, že nám sny pomáhají zpracovat veškeré informace, které jsme

přes den nashromáždili, a pomáhají upevňovat učení a ukládání informací do paměti.

Není příliš pravděpodobné, že jednou bude existovat jediná teorie, která by vysvětlovala, proč sníme, protože sny patrně plní řadu funkcí, ale víme, že existuje jasná souvislost mezi aktivním sněním a lepší životní pohodou. Zdá se, že čím intenzivněji a živěji sníte se zavřenýma očima, tím lépe se cítíte a o to bohatší je váš život poté, co oči znovu otevřete.

*„Fyzik Albert Einstein uvedl,
že jeho kariéra byla inspirována snem,
v němž jel na saních
a blížil se rychlosti světla,
při níž se všechny barvy slévaly v jednu.“*

Proč sníme?

Abychom dosáhli emoční a psychické rovnováhy.

*Viz **Mezi Freudem a Jungem** (str. 20–21)
a **Posmrtný život** (str. 58)*

Abychom se cvičili pro skutečný život.

*Viz **Tajemství kmene Senoi** (str. 26–27)*

Aby nám sny pomohly při řešení problémů a v oblasti kreativity.

*Viz **Objevné sny** (str. 24–25) a **Jak posílit své snové vidění** (str. 46–47)*

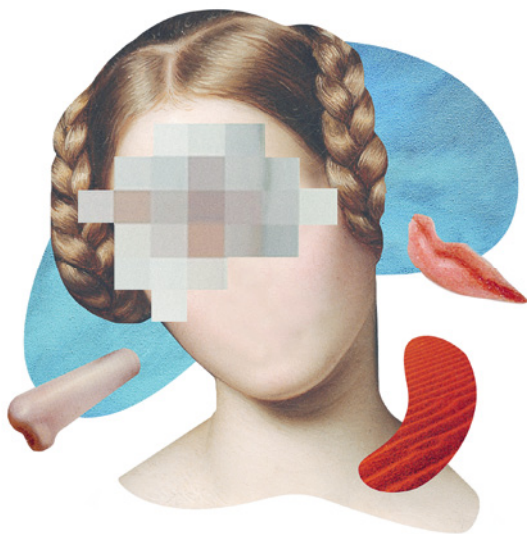
Snění z pohledu vědy

Většina vědců věří, že snění je pro naše fyzické, psychické a emocionální přežití stejně důležité jako jídlo, voda a vzduch. Neurovědci zjistili řadu skutečností o snech tím, že studovali mozky spících lidí, a přišli tak na to, které části mozku jsou nejvíce stimulovány.

Vědci zjistili, že když usnete a sníte, aktivita mozku se výrazně změní, a identifikovali ty části mozku, které se na snění podílejí. Zdá se, že když spíte, je limbické neboli emoční centrum mozku mnohem aktivnější než logická a rozumová část. To vysvětluje, proč si po probuzení často vybavíte dříve pocity než vizuální vzpomínky. Může to také vysvětlovat, proč vaše snící mysl nezpochybňuje nemožné věci, které se dějí ve vašich snech, jako dýchání pod vodou nebo létání bez křídel, a vy je tak zažíváte jako naprosto přirozené.

Zajímavé je, že vědci nedávno zjistili, že snící mozek může také vykazovat podobnosti s bdícím mozkiem, zejména pokud jde o rozpoznávání obličejů, protože sny o obličejích jsou spojeny se zvýšenou aktivitou v těch

oblastech mozku, které se používají k rozpoznávání obličejů, když jste vzhůru. To je úžasné, protože porozumění rozdílu mezi nevědomým a bdělým stavem může vědcům pomoci osvětlit podstatu vědomí. Také to naznačuje, že sny nejsou výtvorem bdělé mysli, jak někteří vědci dříve tvrdili.



„Po probuzení si ze svých snů často vybavíte spíše pocity než vizuální vzpomínky.“

LÉČBA PŘES NOC

Mathew Walker ve své klíčové knize *Proč spíme* (2017) vysvětluje, že během REM fáze spánku mozek existuje v jedinečném stavu: bez hormonu noradrenalinu, který vyvolává reakci „bojuj, nebo uteč“ a je přítomen v jiných fázích spánku i v době, kdy bdíme. Noradrenalin je chemická látka, která vyvolává úzkost a stres, a pro mozek je tím, čím je pro tělo adrenalin. Když jsou limbické části mozku aktivní bez tohoto hormonu, může mysl uvolňovat a zpracovávat vzpomínky v prostředí, které je – pouze v této době – bez stresu. Tento bezpečný prostor dovoluje mozku zpracovat traumata bez nebezpečí emočního strádání.

Co se děje, když spíme?

Limbecký (emoční) mozek je aktivní.

Viz Fáze spánku (str. 16–17)