

MICHAEL LENNOX

REČ SNOV

*Snár s výkladovým
sprievodcom*



NOX

REČ SNOV



MICHAEL LENNOX

v REČ SNOV

*Snár s výkladovým
sprievodcom*



NOXI

Slovak edition © 2013, 2013 (elektronická verzia) by NOXI, s.r.o.

ISBN 978-80-8111-138-9

OBSAH

<i>Podakovanie</i>	7
--------------------------	---

<i>Úvod</i>	9
-------------------	---

PRVÁ ČASŤ

<i>O SNÍVANÍ</i>	13
------------------------	----

Prvá kapitola

<i>VITAJTE VO SVETE VYKLADAČA SNOV</i>	15
--	----

<i>Tri kroky, ako porozumieť snom</i>	18
---	----

<i>Univerzálny obraz</i>	18
--------------------------------	----

<i>Pohľad cez objektív</i>	19
----------------------------------	----

<i>Osobné zaostrenie</i>	20
--------------------------------	----

<i>Ako identifikovať univerzálny obraz</i>	23
--	----

Druhá kapitola

<i>SNÍVANIE V SKRATKE</i>	27
---------------------------------	----

<i>Boj storočia: Freud verus Jung</i>	27
---	----

<i>Čo sú sny?</i>	30
-------------------------	----

<i>Osobnostná stránka</i>	33
---------------------------------	----

<i>Tieň</i>	35
-------------------	----

<i>Archetypy</i>	38
------------------------	----

<i>Kolektívne nevedomie</i>	40
-----------------------------------	----

Tretia kapitola

DRUHÝ SNOV	45
<i>Majú sny zmysel?</i>	45
<i>Kompenzačné sny</i>	46
<i>Opakujúce sa sny</i>	49
Opakované sny podmienené stresom	49
Opakované sny podmienené psychickými procesmi	51
<i>Prorocké sny</i>	54

Štvrtá kapitola

AKO SPRÁVNE PRACOVAŤ SO SNAMI	57
<i>Pokus uchopiť sen</i>	57
<i>Zapisovanie snov</i>	60
<i>Hľbanie</i>	62
<i>Identifikácia témy</i>	65
<i>Voľné asociácie</i>	67
<i>Automatické písma</i>	71
<i>Komplexný význam</i>	75
<i>Rekapitulácia</i>	76
<i>Štruktúra slovníka snov</i>	77

DRUHÁ ČASŤ

VÝKLADOVÝ SLOVNÍK SNOV	79
<i>Terminologický slovník</i>	311
<i>Abecedný index</i>	317

^v POĎAKOVANIE

Nesmierne vďačný som mnohým. Najmä tým, čo sa ma neustále pýtali: „Kedy vyjde tvoja kniha? Dúfam, že mi venuješ jeden výťah!“ Nedočkavosť a nadšenie priateľov, kolegov a známych boli pre mňa neoceniteľnou motiváciou a najväčšou inšpiráciou v mojom nekonečnom boji s „autorskými blokmi“, sústavným odkladaním práce na poslednú chvíľu, premeškanými termínmi a hlavne mojím nekontrolovaním nutkaním len tak polihovať na gauči a pozeráť filmy. Keby som vopred vedel, koľko také písanie knihy potrvá a aký náročný je to proces, zrejme by som sa na to nikdy neodhodlal. Vďaka teda patrí Lynn Pentzovej, že to celé rozbehla za mňa. Lynn bola prvá, kto mi povedal, že musím prísť na to, ako interpretujem sny, a sformulovať tento proces do zrozumiteľného systému. Moja hlboká vďačnosť patrí aj Lawrencovi Monosonovi. S jeho životodarnou vlastnosťou neklásť si servítku pred ústa a hovoriť vždy pravdu je život oveľa zaujímavejší. Bola to práve jeho neustála výzva pokračovať, čo mi pomohla oslať dostatočne motivovaný, sústrediť sa a dokončiť projekt do konca. Cítim vďačnosť aj k stovkám ľudí, od ktorých sa mi v priebehu rokov dostalo obrovského privilégia – zverili sa mi so svojimi snami. Za konkrétne príspevky do tejto knihy sa musím menovite poďakovať Scottovi S., Toddovi A., Janovi E., Robbie P., Michelle D., Daveovi S., Andymu S., Virginii S., Jasonovi G. a Tracy P. Úprimná vďaka patrí aj mojim prvým zhovievavým čitateľom: Janovi, Olenke a Virgi-

nii. Som vaším doživotným dlžníkom. Vďakou som zaviazaný aj môjmu prvému editorovi, spisovateľovi Robinovi Palmerovi, s ktorým som sa stretol za veľmi neobvyklých okolností, netypických na formovanie profesionálneho partnerstva. Robert, pamätáš si ešte na tú smiešne prostú a všednú konverzáciu, ktorá nakoniec viedla k spolupráci na tomto nádhernom projekte a, ako dúfam, aj k celoživotnému priateľstvu? A v neposlednom rade by som sa rád poďakoval Andymu Schreiberovi za jeho bystré oko, bezchybnú znalosť gramatiky, ochotu a oporu. Ak som zabudol menovať ďalších, ktorí priamo prispeli k obsahu týchto stránok, úprimne sa ospravedlňujem. Skúsím to uzavrieť jednoducho: To, čo robím by nemalo absolútne žiaden význam bez tých, čo sa so mnou podelili o svoju dušu a o svoje sny.

ÚVOD

Nepochopený sen je ako neprečítaný list.

TALMUD

Sú sny náhodná aktivita mozgu alebo sú to hlboké a významné zážitky, ktoré odzrkadľujú naše nevedomé túžby? Túto otázku som dostal nespočetne veľa krát. Vlastne to dodnes nevieme. Nevieme, čo sny sú, ani prečo ich máme. Vedci veria, že skutočné je len to, čo sa dá odmerať v laboratóriu. Mystici veria, že sny sú živou sférou nášho vedomia. Keďže sa považujem napoly za vedca a napoly za mystika, oceňujem úplne všetko, čo sny ponúkajú, a nadchýna ma každá nová informácia, ktorú získa a zverejní závratne rýchlo napredujúca neurológia. Viem jedno – sny sú mimoriadne kvalitným náhľadom do hlbín duše, a ak ich podrobne preskúmame, môžeme ich prostredníctvom odhaliť tajomstvá a jedinečné zložky ľudskej psychiky.

Moje skúsenosti hovoria, že nesprávny spôsob, ako interpretovať sny, neexistuje. Avšak čím viac objektivity do celého procesu vnesieme, tým ďalej sa dostaneme. Moja kniha zdôrazňuje dôležitosť určitých univerzálnych princípov. Len pochopením univerzálneho jazy-

ka snov môžeme začať rozumieť tomu, čo sa nám snaží povedať naše nevedomie. Odhaľuje sa nám prostredníctvom symbolov a tieto symboly majú svoju vlastnú reč. Keď počúvam niekoho rozprávať jeho sen, počujem príbeh prerozprávajú jazykom symbolov. Keďže to nie je môj sen, necítim osobný emotívny náboj, s akým sa mi symboly spájajú, a mám slobodu aplikovať univerzálny význam obrazov, ktoré interpretujem. Keby som bol na sen, ktorý vykladám, osobne naviazaný, nemohol by som pracovať dostatočne efektívne. Musel som sa teda naučiť odosobniť aj od vlastných snov. Len tak ich totiž dokážem vysvetliť objektívne.

Je celkom logické, že ak som sa dokázal naučiť byť objektívny k svojim snom ja, dokážu to aj iní. Potrebujete na to porozumieť univerzálnym obrazom v snoch a musíte si vypestovať schopnosť identifikovať ich. Teoreticky je to jednoduchá záležitosť, dokázať to v praxi je však pomerne zložitý.

Pred niekoľkými rokmi za mnou prišla mladá žena. Pravidelne mávala desivé sny, v ktorých hneď po pôrode zavraždila svoje vlastné dieťa. Bola úprimne zdesená. Myslela si, že opakujúci sa sen svedčí o temnej stránke jej duše a predpovedá katastrofický scenár, ak sa raz rozhodne stať matkou. Keď sa jej tento sen opakoval v rozličných verziách už niekoľko týždňov, poslúchla kamarátku radu a rozhodla sa prísť ku mne do ordinácie. Svoje sny mi podrobne opísala. Spočiatku skutočne pôsobili desivo a kruto, a na moju klientku mali určite skľučujúci vplyv. Po niekoľkých nevyhnutných otázkach, ktorými som sa chcel presvedčiť, že vo svojich snoch vidí naozaj to, čo opisuje, som jej vysvetlil univerzálny zmysel dvoch najvýraznejších obrazov jej desivých snov – dieťaťa a vraždy. Novorodenec alebo malé dieťa symbolizuje čokoľvek nové, nové plány, myšlienky, projekty, životné zmeny. Táto interpretácia sa vysvetľuje ľahko, s vraždou je to horšie. Symbolizuje dobrovoľnú smrť. Na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že smrť je hrozivý obraz s negatívnymi vedľajšími významami, no v skutočnosti je smrť pozitívny symbol, reprezentuje rozhodujúcu premenu, transformáciu, prerod. Koniec niečoho je zároveň nový začiatok. Po smrti nasleduje znovuzrodenie. Opýtal som sa teda klientky, či sa v jej živote črtajú nejaké zmeny, čo by mohlo reprezentovať bábätko. Poveda-

la, že áno – trápila sa s námetom na knihu. Vytvorila už niekoľko verzií rukopisu, ale všetky neskôr vyhodila a začala odznovu. Keď som sa jej opýtal, či mala desivé sny práve vtedy, keď začínala s rukopisom nanovo, pozrela sa na mňa naširoko otvorenými očami a tvárou vyjadrujúcou pochopenie. V prípade tejto ženy novorodenci v sne predstavujú prvé návrhy rukopisu, ktoré sa ťažko rodili len vďaka jej kreativite. Ukrutné vraždy neboli nič iné, len spôsob, ako sa jej psychika vyrovnávala s ľútosťou nad tým, že tieto návrhy neboli úspešné, že sa ich musela vzdať a začať odznova. Obrazy v jej snoch možno boli desivé alebo absurdné, ale v skutočnosti nemali nič spoločné s tým, že by bola schopná zavraždiť vlastné dieťa. Ako pre väčšinu laikov, aj pre ňu bolo takmer nemožné odosobniť sa od pocitov, ktoré v nej obrazy z jej sna vyvolali. Emocionálne prežívanie snov jej nedovoľovalo, aby videla, čo som celkom jasne videl ja. Je to typický príklad, čo zažíva snívajúci človek. Sny sú intenzívne osobné – odohrávajú sa v nás, je teda prirodzené, že obrazy, ktoré sa v nich zjavajú, sa nám automaticky spájajú s takými pocitmi, aké v nás vyvolávajú. Snívajúci len ťažko hľadá význam svojho sna, bránia mu v tom totiž vlastné emócie. City sú vo svojej podstate reaktívne. Spúšťajú sa automaticky na základe určitých stimulov a pomáhajú nám efektívne prejsť rôznymi životnými situáciami. Táto ich reaktivita však vo vyhrotených momentoch môže rovnako efektívne odvrátiť pozornosť aj od podstaty. Stáva sa to v našich myšlienkach, v našich vzťahoch s okolím, v každodenných situáciách, ako je šoférovanie, a, samozrejme, v našich snoch. Najlepšou v reakciu je dostať pod kontrolu vlastné emócie. Odosobnenie sa od citovej stránky snov nám umožní získať z nich hodnotné skúsenosti.

Význam sna si nemožno zamieňať s tým, aké pocity v nás vyvoláva, ani s pudovými citovými dozvukmi obsahu sna, o ktorých budem hovoriť v kapitole 4. Ide o intelektuálnu, chaotickú vnútornú dilemu, ktorú snívajúci zažívajú, keď sa im prisní niečo rozrušujúce, nepríjemné, pričom majú sklon vyhodnotiť obrazy zo svojich snov ako oveľa obľudnejšie, než v skutočnosti sú.

Táto kniha vás naučí, ako rozpoznať univerzálne významy spájajúce sa so symbolmi v našich snoch. Metóda troch krokov vás prive-

die k tomu, ako univerzálny význam zasadiť do kontextu samotného sna a aplikovať naň všetky relevantné osobné asociácie. Dostanete sa tak k interpretácii, ktorá je úplná a objektívna. Vaše nevedomie čaká. Užite si to!

PRVÁ ČASŤ

O SNÍVANÍ

PRVÁ KAPITOLA

VITAJTE VO SVETE VYKLADAČA SNOV

Niekedy vidíte skutočné veci a pýtate sa prečo. Ja snívam o neskutočných veciach a kladiem si otázku prečo nie.

GEORGE BERNARD SHAW

Moja posadnutosť snami sa prejavila pomerne skoro. Z mojich prvých piatich rokov života si pamätám len veľmi málo, ale jednou z celkom jasných spomienok je, ako som mojej mame rozprával o svojich snoch. Najsilnejším bol asi ten, v ktorom som sa nachádzal v akomsi vzduchoprázdne, v neznámom priestore. Bol som si však jasne vedomý, že všetko nado mnou je obrovské a všetko podo mnou miniatúrne. Až oveľa neskôr som pochopil, že tento môj sen z detstva reprezentoval predstavu nekonečna. Ďalší z detských snov, ktorý si pamätám, som opísal ako „hýbajúce sa vidličky a nože.“ Hovoriť o snoch bol zaručený spôsob, ako moju mamu zaujať. Skúsenosť, ktorú som neskôr zažil

znovu a znovu. Ľudí totiž sny fascinujú. Celé moje detstvo bola mojou najlepšou priateľkou moja fantázia. Sny sa stali rovnako dôležitou súčasťou môjho vnútorného sveta ako to, čo sa odohrávalo „vonku“. Keď som bol v puberte, mama na univerzite študovala sociálnu prácu. Jej učebnice na poličke mi doslova učarovali. Jedného dňa som natrafil na Freudov Význam snov. Prelúskal som to na jeden dych. Pochybujem, že ako pätnásťročný som presne chápal, o čom Freud píše, ale z týchto stránok som pochopil jednu dôležitú vec – sny sú niečo, čo vychádza z vnútra ľudského vedomia, a ak ich správne interpretujeme, získame niečo veľmi cenné.

To, čo nasledovalo, je bez pochyby zlomová pasáž môjho života. Bohužiaľ, nemám ani poňatia, kedy, kde a ako ten zlom vlastne nastal, ale predpokladám, že sa to nejako spájalo s dobre známym spoločenským fenoménom: „Uf! Mal som v noci naozaj čudný sen!“

Musím sa vrátiť späť do detstva. Moja mama mala bohatú zbierku gramofónových platní a u nás doma vždy hrala nejaká hudba. Zblížila ma s vážnou hudbou, folkom a broadwayským muzikálom. Jedným z jej obľúbených bol *Fidlikant na streche*. Je tam jedna nádherná scéna, keď Tovje povie svojej žene Golde, že sa mu prisnil zaujímavý sen a Golda mu odpovie: „Povedz, čo sa ti snívало, a ja ti poviem, čo to znamená.“ Neviem ani presne vyjadriť, ako hlboko sa mi táto veta zapísala do mozgu. Jednoduchá poznámka o sne alebo skôr jeho Goldin výklad sa stali jedným z najdôležitejších impulzov v mojom živote. O desať rokov neskôr, keď o svojich snoch začali hovoriť moji pubertálni kamaráti, som sa nemohol zbaviť pokušenia zahráť sa v partii na Goldu. Neviem, či to bola trúfalosť, skrátka som to urobil. Pravdepodobne vďaka tomu, že som nikdy nedokázal svoje konanie úplne kontrolovať. Výsledok však bol pôsobivý. Vypočul som si niečí sen a pustil uzdu svojej fantázii. Prišiel som s nejakými nápadmi, čo by ten sen v mojich najdivokejších predstavách mohol znamenať. Nemal som ani poňatia, čo robím, ale ľudia od začiatku reagovali prekvapivo pozitívne. Povedal som si, že pravdepodobne mám určitý dar. A začal som vykladať sny.

Krátko po dvadsaťpäťke som mal na konte stovky vyložených. Nebolo nič nezvyklé, ak odrazu zazvonil telefón a na druhej strane lin-

ky som počul: „Môj známy mi povedal, že by ste mi vedeli pomôcť a vysvetliť mi, čo znamená môj sen!“ Bol som závislý. O pár rokov sa začalo nové milénium a v mojom živote sa veľa zmenilo. Oficiálne som zasvätil svoj život snom a ich vykladaniu. Urobil som si doktorát zo psychológie a dostal som ponuku prezentovať svoju prácu v prvej americkej televíznej relácii zaoberajúcej sa výkladom snov. „*Dream Team with Annabelle and Michael*“ (Tím snov s Anabellou a Michaelom) na Sci Fi Channel síce nemala dlhú životnosť, ale veľa som sa počas jej prípravy naučil. Redaktorka Lynn Pentz, veľmi praktická dáma, mi povedala: „Michael, ak chceš pôsobiť hodnoverne, musíš prísť na to, ako presne robíš, čo robíš, keď interpretuješ sen, aby si to mohol vysvetliť aj ostatným a prípadne ich naučiť, aby to dokázali aj sami.“ Rozplakal som sa. Zdalo sa mi to nad moje sily. Pravda bola totiž taká, že som nemal ani poňatia, čo robím a ako. Len som vedel, že to dokážem. Moje porozumenie sna totiž prichádza až v momente, keď možné interpretácie rozoberám s tým, komu sa sen prisnil. Až keď príde to oslobodzujúce „aha“, viem, že som na správnej stope. Pravdaže, existujú určité základné pravidlá, ktoré som sa naučil a začal v priebehu rokov praxe aplikovať, samotná interpretácia však bola v mojom prípade príliš pudová, aby som bol schopný porozumieť, ako prebieha. Požiadavku redaktorky som však zobral veľmi vážne a v nasledujúcich týždňoch som sa zo všetkých síl usiloval vedome vnímať samého seba. Dúfal som, že sa mi podarí prísť na nejaké rozumné vysvetlenie. A na moje veľké prekvapenie sa mi to aj podarilo. Vypočut' si niekoho sen je ako vypočut' si príbeh. Snívajúci vám epicky prerozpráva dej. Prišiel som však na to, že dej nie je to, čo počúvam. Reč snov je symbolická a boli to práve symboly, ktorým som venoval pozornosť. Zoradili sa mi v mysli takým spôsobom, aby som počúval a vnímal len ich reč. Inými slovami, dej sna som si vnímal v reči symbolov. Vysvetľujem si to podobne, ako keby som bol bilingválny. Keď som povedal svoju interpretáciu sna, akoby som naspäť preložil reč symbolov do reči príbehu. Čo som prekladal, bol vlastne *príbeh o príbehu sna*. Toto je proces pohľadu na význam snov, ktorému som sa rozhodol hovoriť reč snov. Je to teoretická štruktúra, ako objaviť význam akéhokoľvek symbolu, ktorý sa zjaví v sne, a je priamo postavená na mojom osob-

nom procese interpretácie. Odhaľuje význam metafory konkrétneho sna skúmaním symbolov prostredníctvom troch samostatných krokov. Prvý je pohľad z univerzálnej perspektívy, nasleduje jeho včlenenie do kontextu jednotlivých elementov sna a na záver sa pridávajú osobné myšlienky a pocity. Výsledná interpretácia odhalí, čo sa vám najčírejším možným spôsobom snaží odhaliť vaše nevedomie. Zo začiatku sa to môže zdať zložité a príliš náročné, ale praxou sa porozumieť reči snov stane čoraz prirodzenejšou schopnosťou a umožní vám nájsť informatívnejšie, hodnovernejšie a hodnotnejšie vyloženie snov.

Tri kroky, ako porozumieť snom

Univerzálny obraz

Prvý krok k odhaleniu reči snov som nazval univerzálny obraz z jednoduchého dôvodu: za univerzálne považujeme veci, ktoré pozná alebo im rozumie väčšina z nás. Čím sa viac ľudí dokáže rozoznať určitú vec alebo okolnosť, tým je univerzálnejšia. Láska je univerzálna, lebo všetky ľudské bytosti rozumejú, čo znamená. Ďalšou zo všeobecne známych emócií je strach. Všetci sa dokážeme stotožniť s láskou i strachom, základnými elementmi našej ľudskej existencie.

Naše nevedomie sa prejavuje prostredníctvom určitých symbolov. Vychádzajú z predstavivosti alebo spoločného nevedomia, ktoré podrobnejšie rozoberieme v druhej kapitole. Keď sa na snívanie pozrieme z tejto perspektívy, pochopíme, že s každým obrazom, ktorý dokáže vyčariť naša myseľ, sa spája určitá všeobecná asociácia – spoločná väčšine ľudských bytostí, hoci naše myšlienky a pocity spojené s daným konkrétnym obrazom sa u jednotlivých ľudí môžu líšiť. Univerzálnosť v reči snov znamená, že význam konkrétneho symbolu bude s najväčšou pravdepodobnosťou rezonovať u väčšiny ľudí bez ohľadu na to, aký je ich postoj k obsahu sna z hľadiska kultúrneho, individuálnych citov, či jeho chápania.

Slovo „obraz“ som tiež zvolil schválne. Ak sa niekoľkí ľudia z rovnakej vzdialenosti pozerajú rovnakým smerom, obraz, ktorý všetcividia, je v podstate totožný. Ak sa z rovnakého kopca pozerá do rovna-

kého údolia desať ľudí, všetci sa zhodnú na tom, že ten vysoký štíhly objekt vľavo je určite strom. Pravda, jeden z nich môže tvrdiť, že je to jablňo, druhý môže byť presvedčený, že ide o vrbu a tretí, že je to určite breza. Napriek týmto drobným rozdielom vo vnímaní sa však všetci zhodnú, že je to strom.

Teraz sa pozrime z perspektívy univerzálneho obrazu, a teda bez akýchkoľvek individuálnych asociácií, na symbol, ktorý sa môže objaviť v sne. Ako príklad uvediem niečo, čo môže vyvolať veľmi silnú odozvu. Zároveň je to jeden z najčastejšie sa objavujúcich obrazov v snoch mojich klientov: policajti. Polícia sa v našej spoločnosti chápe ako ochranca práva a poriadku, autorita. Zároveň reprezentuje rešpektovanie pravidiel a možné dôsledky pri ich porušení. Ak sa v sne objaví polícia, univerzálny obraz je zrozumiteľný každému. Sú ľudia, čo majú voči polícií negatívne postoje a, naopak, ľudia, čo ju vnímajú pozitívne. Tieto osobné hľadiská môžu výrazne pozmeniť interpretáciu sna, ale to už sme o krok vpred. Aby sme sa dostali k reálnej interpretácii, ktorá ide skutočne do hĺbky, musíme sa najprv dokázať odosobniť od akýchkoľvek pocitov, postojov a iných osobných asociácií a pochopiť, čo je na symbole sna univerzálne. Univerzálnym obrazom sna o polícií je *ochrana práva, autorita*. Akú úlohu polícia zohráva v konkrétnom sne a ako každý z nás políciu osobne vníma, to je až druhým a tretím krokom pri interpretácii sna, ktoré som pomenoval *pohľad cez objektív a osobné zaostrenie*.

Pohľad cez objektív

Druhým krokom pri výklade sna je spracovať jeho kontext. Aby som ostal pri fotografickej terminológii, nazval som tento krok pohľad cez objektív. Spomeňte si na kopec, údolie a strom v ňom. To bol univerzálny obraz. Teraz si predstavte, že sa naozaj pozeráte cez objektív fotoaparátu. Strom je v ňom viditeľný, ale šošovka blokuje výhľad na zvyšok údolia. Každý z nás, čo stojíme na vrchole kopca, budeme mať na strom mierne odlišný pohľad. Každý z nás totiž stojí na inom mieste, obraz vníma pod iným uhlom, narábame s rôznymi druhmi fotoaparátov a tak ďalej. Rovnako ako je unikátny náš pohľad cez skutočný objektív fotoaparátu, jedinečný je aj náš pohľad na to, čo vidíme v sne.