

MICHAEL LENNOX

ŘEČ SNŮ

*Snář s výkladovým
průvodcem*

NOXI

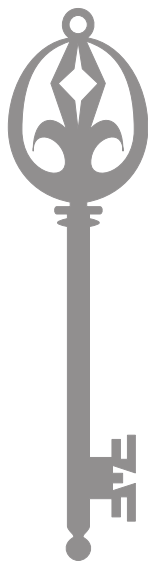
ŘEČ SNŮ



MICHAEL LENNOX

ŘEČ SNŮ

*Snář s výkladovým
průvodcem*



NOXI

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

ISBN 978-80-8111-142-6

OBSAH

Poděkování..... 7

Úvod 9

Část první

VŠE O SNĚNÍ..... 13

První kapitola

VÍTEJTE PŘI POHLEDU NA SNY 15

Tři fáze pohledu na sny 18

Obecná rovina..... 18

Sny pod lupou..... 20

Osobní vztah..... 20

Zjištění obecné roviny..... 24

Druhá kapitola

SNY: ZÁKLADNÍ KAMENY 27

Bitva století: Freud proti Jungovi!..... 27

Určení snů 30

Osobnostní stránka 33

Stín 35

Archetypy 38

Kolektivní nevědomí 41

Třetí kapitola

| | |
|--|----|
| DRUHY SNŮ | 45 |
| <i>Nejprve zeširoka</i> | 45 |
| <i>Kompenzační sny</i> | 46 |
| <i>Opakované sny</i> | 49 |
| Opakované sny související se stresem | 49 |
| Opakované sny související s dějem | 51 |
| <i>Jasnovídné sny</i> | 55 |

Čtvrtá kapitola

| | |
|--|----|
| PRÁCE SE SNY | 59 |
| <i>Nejprve zeširoka</i> | 59 |
| <i>Zapisování snů</i> | 62 |
| <i>Hlobání</i> | 64 |
| <i>Rozpoznání tématu</i> | 67 |
| <i>Volné asociace</i> | 69 |
| <i>Automatická kresba</i> | 73 |
| <i>Znovu upřený pohled na sny</i> | 78 |
| <i>Souvislosti obsažené ve významu</i> | 79 |
| <i>Struktura pohledu na sny</i> | 80 |
| <i>Vysvětlení úhlů pohledu</i> | 80 |
| Obecná rovina | 80 |
| Sny pod lupou | 80 |
| Osobní vztah | 81 |

Část druhá

| | |
|----------------------------|-----|
| SLOVNÍK SNŮ | 83 |
| <i>Slovník pojmů</i> | 355 |
| <i>Rejstřík</i> | 361 |

PODĚKOVÁNÍ

Spoustě lidí jsem neskonale vděčný; předně těm, kteří se mě v době psaní této knihy ptali: „Kdy už bude tvá kniha hotová? Počítej s jedním výtiskem pro mě!“ Očekávání a zájem, vyjádřené řadou mých přátel, kolegů a známých, byly nedílnou součástí mé neustálé bitvy se spisovatelskými bloky, s odkládáním práce na jindy i s ustavičným přáním ležet na gauči a sledovat filmy. Kdybych tušil, jak dlouho trvá psaní takovéto knihy a jak složitý proces to obnáší, nikdy bych tuhle výzvu nepřijal.

Musím mnohokrát poděkovat Lynn Pentzové za to, že mě u té práce udržela; byla první, která mi řekla, že si potřebuji ověřit, jak vykládám sny a formuluji vazby, jež předkládám ostatním. Jsem hluboce vděčný Lawrenci Monosonovi: díky jeho ohromnému smyslu pro pravdu a odvážné zpětné vazbě, o níž se mi postaral, mám teď daleko zajímavější život. Poskytl mi tu pravou výzvu a inspiraci, které mi pomohly knihu dokončit s nadšením a soustředěním.

Jsem vděčný těm stovkám osob, jež se mnou sdílely své sny a s nimiž jsem celá léta měl tu čest spolupracovat, chtěl bych jim všem poděkovat. Některé si dovolím jmenovat především proto, že mi poskytl své cenné přímé příspěvky do této knihy: mnohokrát děkuji Scottovi S., Toddovi S., Janu E., Robbiemu P., Michelle D., Davu S., Andymu S., Virginii S., Jasonovi G. i Tracy P. A svým laskavým čtenářům: Janovi, Olence a Virginii, kterým jsem zavázán.

Se svým prvním redaktorem, autorem Robinem Palmerem, jsem se setkal na schůzce, jež slibovala jen málo pravděpodobné profesionální partnerství; o to víc jsem vděčný za příjemný neformální rozhovor, který nás dovedl až k úžasné spolupráci. Dále děkuji Andymu Schreiberovi za pozornost, jíž nic neunikne, za bezvadné pravopisné postřehy a za to, že mě ochotně a štědře podporoval.

Jsem si jistý, že jsem opomněl jmenovat některé osoby, jež do této publikace přímo přispěly svými zážitky. Dlužno podotknout, že to, co dělám, by nemělo žádný smysl bez lidí, kteří se mnou sdíleli svou duši ve chvílích, kdy odhalovali sami sebe a svěřovali se mi se svými sny.

ÚVOD

*Sen, který nikdo nevyloží, je jako dopis,
který nikdo nepřečte.*

TALMUD

Jsou sny hluboké zážitky, které nesou určitý smysl a odhalují nevědomé touhy, nebo je to prostě náhodná mozková činnost? Na tuhle otázku se mě lidé ptají stále znovu a znovu. Koneckonců obvykle opravdu nevíme, co to sny jsou a proč se nám vlastně zdají. Vědci věří, že pravda je pouze to, co se dá ověřit v laboratoři. Mystikové věří, že sny jsou nepochybně živoucí říší duše. Jelikož považuji sám sebe napůl za vědce a napůl za mystika, uznávám vše, co nám sny nabízejí, a vzrušuje mě každíčká informace, kterou přinášejí nejnovější neurovědecké poznatky. Víím, že jestliže sny podrobíme důkladnému zkoumání, mohou nám nabídnout pozoruhodný vhled, díky němuž dokážeme odhalit tajemství a zpřístupnit fascinující složky složité lidské mysli.

Zkušenost mi říká, že chceme-li vykládat sny, nemůžeme to dělat špatně. Čím víc objektivitu do tohoto procesu vneseme, tím hlouběji se pravděpodobně dostaneme. Tato publikace zdůrazňuje, jak důle-

žitý je univerzální přístup. Tím, že porozumíme všestrannému jazykům snů, pomalu se začneme dozvídat, co se nám naše nevědomá mysl pokouší sdělit.

Nevědomí se vyjadřuje v symbolech a tyto symboly tvoří svůj vlastní jazyk. Poslouchám-li člověka, který vypráví svůj sen, slyším příběh sdělovaný tímto symbolickým jazykem. Jelikož nejde o můj vlastní sen, nezatěžují mě tyto symboly emočně. Tato svoboda mi umožňuje, abych daným obrazům při jejich výkladu přikládal obecné významy, a mohu to dělat daleko intenzivněji, než kdybych cítil osobní vztah k samotnému snu. Mnohokrát jsem zažil, že jsem se objektivně oddělil od snů jiných lidí, a poté jsem zjistil, že dokážu udržet stejně objektivní odstup od svých vlastních snů.

Pak mi to do sebe zapadlo: když dokážu zaujmout objektivní postoj ke svým snům, ostatní lidé se to mohou naučit také a dělat to pak se svými vlastními sny. Jediné, co potřebují, je porozumět základním všeobecným významům snových obrazů a naučit se způsob, jak poznat, co který význam obnáší. Vypadá to sice jednoduše, ale není tak snadné této dovednosti dosáhnout.

Už je to pár let, co za mnou přišla asi pětadvacetiletá žena s tím, že ji ve snech opakovaně pronásledují noční můry v tom smyslu, že zabije své děti okamžitě poté, co je přivede na svět. Ty představy ji velmi vystrašily a žena byla přesvědčená o tom, že určitě potvrzují neblaze zlověstné asociace s jejím mateřstvím, které se jí vtíraly do vědomí. Děsilo ji, co by to mohlo znamenat v jejím budoucím životě, až se stane matkou. Několik týdnů se jí zdály různé verze tohoto ničivého snu, než konečně dala na přemlouvání své kamarádky a smluvila si se mnou schůzku.

Popsala své sny, které byly skutečně hrůzostrašné, krvavé a z jejího hlediska děsivé. Ověřil jsem si několik jejích nezbytných zážitků v určitých chvílích a potvrdil jsem jí, že se jí zdají opravdu znepokojivé sny. Pak jsem ji seznámil s nejnápadnějšími obecnými symbolickými významy daných obrazů.

Vysvětlil jsem jí, že novorozeňata se pojí se vším novým, ať jde o myšlenky, plány, záměry nebo zkušenosti. Pro pochopení tento jednoduchý výklad stačil. Pokračoval jsem a popsal jí vraždu jako osvo-

bozující smrt. Ačkoli smrt může na první pohled vypadat jako děsivý obraz s negativním obsahem, z jiného úhlu pohledu to může být i pozitivní symbol; představuje konečnou transformaci ve smyslu smrti jako konce jedné kvality a začátku něčeho nového. V životě to přece tak bývá, že po smrti vždycky následuje znovuzrození.

Poté, co tenhle fakt připustila, jsem se zeptal, zda se jí v životě rýsuje něco jako nový projekt, který by mohlo symbolizovat dítě ze snu. Odpověděla, že se vskutku zrovna moří s jedním praktickým cvičením, které se jí stále nedaří napsat tak, jak by si představovala. Vybídl jsem ji, ať mi o něm poví víc. Vysvětlovala, že jde o tvůrčí projekt, pro nějž navrhla a následně vyhodila už spoustu hrubých skic, takže je pořád na začátku. Položil jsem jí otázku, zda její noční můry nesouvisely s okamžiky, kdy vyhazovala nějaký návrh a začínala zase od začátku. Vytřeštila na mne oči, jako by prozřela, a vyhrkla: „Aha!“

Pro tuto ženu znamenali novorozenci její první originální návrhy, které se rodily z její tvůrčí činnosti. Ty příšerné vraždy vykreslila její psychika, vyjadřovala tím lítost, kterou cítila nad tím, že musí odmítnout své neuspokojivé výsledky. Obrazy ve snu byly absurdní a děsivé, ale neměly nic společného s vraždící matkou. Nicméně žena nedokázala oddělit sama sebe od pocitů, které v ní tyto obrazy vyvolávaly. Vlastní emoční přístup k těmto snům jí znemožnil vidět to, co mně bylo zcela jasné.

Tento případ je typický pro lidi, kterým se zdají sny. Sny jsou velice osobní; rodí se v našem nitru, a je proto přirozené, že obrazy, které se v nich objevují, se spontánně spojují s pocity, jež je inspirovaly. Čas od času se lidé ve svých snech při hledání jejich významů ztratí, protože je vlastní emoce odchýlí od správné cesty. Pocity jsou přirozené reakce na podněty a pomáhají nám efektivně prožívat život. Avšak tato schopnost reakce nás může stejně snadno zmást, když se zablokujeme ve velmi vypjatých situacích. Děje se to na všech úrovních: v našich myšlenkách, ve vztazích s ostatními, při našich každodenních zážitcích, při řízení auta a samozřejmě i tehdy, když sníme. Nejlepší způsob, jak ve všech těchto situacích jednat, je zůstat v klidu a udržet si velkou míru odstupu. Existuje velmi specifický způsob, jak se postavit k výkladu snů – dát si pohov, když nás napadne nějaká osobní re-

akce. Zůstaneme-li nezaujatí a neovládnou-li nás emoční jevy našich snů, dokážeme si z nich odnést ty nejhlubší a nejcennější zkušenosti.

To, co jsem uvedl, však nezaměňujte se vzrušujícími pocity ze snu jako takového ani s vnitřními emočními dozvuky obsahu vašeho snu, jak se o tom zmiňuji ve čtvrté kapitole této knihy. Tady hovořím o intelektuálním a chaotickém vnitřním dialogu, do něž někteří lidé zabřednou, když si chtějí svůj sen vysvětlit, a vyhodnotí děsivé obrazy některých svých snů jako daleko šilenější, než ve skutečnosti jsou.

Tato kniha vás naučí, jak rozpoznat obecný význam, který se pojí se symboly, objevujícími se ve snech. Třífázový proces, jež nazývám „pohled na sny“, používám, abych dokázal objasnit jakýkoli obraz, který se vyskytne v nějakém snu, a našel jeho obecný význam. Jakmile určím obecný význam obrazu a spojím si ho s obsahem samotného snu poté, co ho porovná s osobním vysvětlením, je teprve možné sen důkladně a věrohodně vyložit.

Nevědomá mysl čeká. Užijte si to!



ČÁST PRVNÍ

VŠE O SNĚNÍ

PRVNÍ KAPITOLA

VÍTEJTE PŘI POHLEDU NA SNY

*Vy při pohledu na svět říkáte „Proč?“,
zatímco já sním o světě, který neexistuje,
a říkám „Proč ne?“*

GEORGE BERNARD SHAW

Sny mě začaly fascinovat v docela raném věku. Vybaví se mi jen velmi málo vzpomínek, když se ponořím do období svého raného dětství před pátým rokem věku, ale jedna z těch vzpomínek se týká toho, jak jsem své mamince povídal o svých snech. Nejsilnější vzpomínku mám na sen, v němž jsem se ocitl v rozlehlém prostoru a uvědomoval si věci nad sebou jako neuvěřitelně ohromné a věci pod sebou jako neskutečně malinké. Později jsem se dozvěděl, že tenhle sen symbolicky představuje pojem nekonečna. Další sen, který si dobře pamatuji, byl o tom, co jsem popisoval jako „přesun vidliček a nožů“. Tím, že jsem hovořil o svých snech, jsem vždycky spolehlivě přilákal a zajistil si mamčinu pozornost. Byla to zkušenost, kterou jsem v pozdějším životě neustále používal, protože sny lidi nepřestávají fascinovat.

Celé dětství byla mou nejlepší kamarádkou představitivost. Sny zaujaly stejně velké místo v mém vnitřním životě jako cokoli jiného, co se odehrávalo kolem mne. V době mého dospívání pokračovala moje matka ve studiu na vyšší sociální škole a knihy na její polici si mě podmanily. Jednoho jsem tam našel i Freudovu publikaci *Výklad snů*. Hltavě jsem se do ní pohroužil. Byť jsem byl jako patnáctiletý docela vyspělý a přestože si nedokážu dost dobře představit, že bych něco z toho byl schopen opravdu pochopit, zcela určitě jsem z těch stránek získal jednu důležitou informaci, a to že sen je cosi, co přichází z nitra lidské mysli, a tím, že ho interpretujeme, získáváme jeho hodnotu.

To, co se stalo potom, je bezpochyby tou nejdůležitější částí mého příběhu. Bohužel nemám ani ponětí, kdy, kde nebo jak k tomu došlo, ale vím, že to souvisí s tím všudypřítomným společenským jevem, při němž se lidé vždy navzájem svěřují: „Teda dneska v noci se mi zdál tak strašný sen!“

Musím se zase na skok vrátit do svého raného dětství. Moje matka milovala gramofonové desky, ty dlouhohrající, které se přehrávaly rychlostí 33 ⅓ otáčky za minutu. O víkendech u nás doma neustále hrála hudba. Matka mne zasvětila do klasické hudby, přehrávala mi lidové zpěváky; částečně jsem tušil, které jsou nejúspěšnější show na Broadwayi, například jsem znal *Šumaře na střeše*. V tomto představení je jedna nádherná scéna, v níž Tovje vypráví své ženě Goldě o snu, který se mu zdál. Na gramofonové nahrávce mu Golda říká: „Pověz mi, co se ti zdálo, a já ti povím, co to znamená.“ Nepřeháním, když řeknu, jak hluboko se mi tato věta zapsala do paměti. Tahle prostá věta o Tovjeho snu a pro mne ještě důležitější Goldina interpretace toho snu se staly jednou z nejnámennějších událostí mého života.

A po nějakých deseti letech, když se moji dospívající kamarádi zmiňovali o svých snech, zatímco jsme spolu trávili čas venku a povíдали si, jsem zjistil, že nedokážu potlačit ten impulz, který ve mně zažehla Golda. Už si přesně nevybavuji, jaká troufalost mě popadla, že jsem se tak výstředně nabízel se svým názorem. Ale nebyl jsem tím, kdo obvykle krotí své pohnutky, naopak. A tak se nakonec začaly dít neuvěřitelné věci. Poslouchal jsem nějaký sen a v tu chvíli jako by se rozzářila moje představitivost. Podotkl jsem ke snu pár vět o tom, co by

mohl znamenat, jen tak, z pozice své smyšlené fantazie. Neměl jsem ani potuchy, co dělám, ale od samého začátku lidé na mé poznámky reagovali se zvědavostí, překvapeně – a byli spokojeni. Zřejmě jsem měl talent, a tak jsem začal vykládat sny. V té době mi bylo asi sedmadvacet a vykládal jsem lidem stovky snů. Nebylo neobvyklé, že mi někdo zavolal a řekl: „Moje kamarádka ta a ta mi prozradila, že mi dokážeš vysvětlit, co znamená sen, který se mi zdál!“ Chytil jsem se na háček.

Přeskočím do nového tisíciletí. V mém životě se mnohé změnilo a jsem na tom nyní tak, že jsem oficiálně zasvětil život snům a jejich výkladu. Vystudoval jsem psychologii a získal magisterský titul i doktorát. Dokonce mě natáčela média, když chtěla, abych jako vykladač snů veřejně vystupoval v zábavném pořadu, v první televizní show, zaměřené především na sny, s názvem „The Dream Team With Anabelle and Michael“, kterou vysílal tehdejší Sci Fi kanál. Tenkrát mi moje manažerka, velice důvtipná žena jménem Lynn Pentzová, řekla: „Michaeli, musíš přesně pochopit, jak to funguje, když vykládáš sen, abys to dovedl popsat ostatním a případně je naučil, jak to mají udělat, aby to pak dokázali sami.“

Moje první reakce na Lynnin návrh byla překvapivá – rozplakal jsem se. Ta myšlenka mě naprosto dostala. Neměl jsem ani ponětí, jak jsem dělal to, co jsem dělal, tušil jsem jen to, že je to něco, co se mi daří. Pochopím sen rychle – snad i velmi rychle – a jakmile jej vyložím tomu, komu se zdál, napadne mě ono nevyhnutelné „aha“, jež mi naznačí, že jsem na správné stopě. Jistě, používám určitá zásadní pravidla, která jsem se naučil a celá léta na nich stavěl, ale to, jak jsem skutečně vykládal sny, bylo zkrátka velmi hluboko zakořeněné v mé mysli a já nebyl schopen zjistit, kde se to bere a jak to vlastně probíhá.

Avšak pojal jsem tuto záležitost velmi vážně. A od této chvíle jsem celé týdny dělal vše, jak nejlépe jsem uměl, abych všemi smysly na sobě vypořizoval cokoli, co by mi moji schopnost objasnilo. A k mému velkému překvapení jsem něco zjistil.

Jakmile mi někdo vyprávěl svůj sen, bylo to, jako bych poslouchal nějaký *příběh*. Ten, komu se sen zdál, ho popisoval slovy, ale já se musím přiznat, že jsem neposlouchal jen ta. Připadalo mi, že jazyk snů

je symbolický, a proto jsem věnoval pozornost právě těmto symbolům. Řadily se mi v hlavě jeden za druhým, takže jsem slýchal příběhy vyjádřené řečí symbolů. Jako by se mi díky nim rychle rozsvěcovalo; a já tušil, že tohle je něco, čemu od narození rozumím, nebo mi spíše přišlo, že funguji jaksi dvojjazyčně. Když jsem začal verbálně vykládat sen, hlasem jsem v podstatě převáděl dané symboly zpátky do příběhu. To, co jsem vykládal, byl vlastně *příběh o příběhu* toho kterého snu.

Takto tedy přistupuji k významu snů a tento proces jsem se rozhodl nazvat „pohled na sny“. Je to určitá teoretická struktura, jak objevit význam jakéhokoli symbolu, jenž se zjevuje ve snu a je přímo založen na mém osobním procesu interpretace. Nejprve je třeba odhalit význam specifické snové fantazie tak, že zkoumáme určitý symbol ze tří různých úhlů pohledu. Nejdřív na něj pohlížíme z obecné perspektivy, pak uvažujeme o jevech, vyplývajících ze souvislosti se snem samotným, a nakonec k symbolu přiřazujeme osobní vzpomínky a pocity; výsledný výklad snu odhalí to, co se nám nevědomá mysl pokouší sdělit v té nejčistší podobě. Ovšem, může vám to připadat pracné a přehnaně intelektuální. Nicméně po zkušenostech, které s pohledem na sny mám, se tato metoda vyvíjí a je stále propracovanější, takže nám umožňuje propojení s daleko zasvěcenějšími a hodnotnějšími významy našich snů.

Tři fáze pohledu na sny

Obecná rovina

První fáze pohledu na sny se nazývá OBECNÁ ROVINA. Za obecnou, univerzální rovinu lidé považují takové určení významu, které dokáže rozpoznat a pochopit většina osob. Čím větší je počet lidí, kteří význam dané věci rozpoznají, tím obecnější význam ona věc má. Láska je obecný pojem, protože všechny lidské bytosti rozumějí tomu, co se za ním skrývá, co znamená. Další z řady důvěrně známých emocí je strach. Každý chápe lásku i strach jako obecné jevy, jež nedílně souvisejí s tím, že žijeme a jsme lidé.

Nevědomá mysl se vyjadřuje pomocí symbolů. Tyto symboly věrají z naší fantazie nebo z toho, co je obecně známé jako kolektivní nevědomí; podrobněji se tím budeme zabývat ve druhé kapitole. Pokud se na snění podíváme z této perspektivy, bude snadnější připustit, že pro každý obraz, který dokáže vykouzlit naše mysl, existuje ve fantazii *všech lidských bytostí* nějaká asociace s danou představou. Většina lidí bude s touto asociací souhlasit, i když jejich vlastní osobní myšlenky a pocity se *v představě samotné* budou lišit. Takto rozumíme pojmu „obecný“. Obecnost naznačuje, že význam symbolu pravděpodobně souzní se všemi lidmi, přičemž nezáleží na tom, jaké mají kulturní zázemí, osobní pocity ani vlastní chápání v souvislosti s obsahem zpytovaného snu.

Použil jsem pojem „rovina“, abych navodil následující představu: kdyby stál na jednom místě shluk lidí a všichni by cosi v dálce pozorovali, tak by všichni díky své těsné blízkosti viděli v podstatě stejnou věc – rovinu. Každý bude mít totožný, tedy obecný úhel pohledu. Deset lidí, kteří shlížejí do údolí ze stejného vršku hory, jistě odsouhlasí, že vytáhlý objekt nalevo je nepochybně strom. Jenže někdo možná prohlásí, že je to jabloň, jiný si bude jistý, že vidí smuteční vrbu, další bude tvrdit, že to vypadá na opadaný strom, který rozkvetne a zazelená se, až nastane jaro. Nezáleží na tom, jaká jednotlivá tvrzení padnou, avšak všichni se shodnou na jednom: roste tam strom.

Pojďme se nyní soustředit na představu, která se může objevit v našem snu, a hned určit její význam z tohoto úhlu pohledu, tedy z pozice obecné roviny. Abychom to vysvětlili zcela jasně, použijeme známou a oblíbenou vizi, která zřejmě ve všech, ale především u některých vyvolá barvitou představu. Je to totiž jeden z nejčastějších obrazů, o nichž slyším, když jde o sny: policie. Policisté jako strážci zákona a pořádku naší společnosti. Jsou to právě oni, kteří představují dodržování pravidel a kvůli nimž pocítujeme důsledky nebezpečného chování; jestliže se vám zdá o policistech, v úhlu pohledu „obecné roviny“ tomuto symbolu každý rozumí tak, že jde o příslušníky policejního sboru.

Jsou mezi námi tací, kterým policisté či strážníci připomínají velice nezáviděníhodné souvislosti, ale i tací, kteří s nimi zažili velmi pří-