

Musíme snívať

Asi každý človek pozná intenzívne pocity zo svojich nočných snov – niekedy sa vydesení prebudíme uprostred noci a bojíme sa znova zaspáť, inokedy máme celý deň dobrú náladu z príjemného sna. Niektoré sny nás zasiahnu tak, že si ich pamätáme mnoho rokov. Niektorí ľudia sa vôbec nepokúšajú vysvetliť si svoje sny a mávnu na d nimi rukou ako nad nezrozumiteľnými nezmyslami; iní venujú mnoho času a úsilia na to, aby pochopili, čo sa im ich vnútro pokúša týmto spôsobom povedať.

Prečo je pre nás snívať také dôležité?

Už v 60-tych rokoch prebehol pokus na zistenie, či človek musí snívať – Dr.W.Dement budil pokusné osoby v REM fáze spánku, kedy najintenzívnejšie snívame – po niekoľkých takýchto nociach vykazovali pokusné osoby zmeny nálady, pokles sústredenosti, nárast úzkosti; a počas spánku takmer neustále upadali do REM fázy – akoby potrebovali dohnať zameškané. Druhá skupina dobrovoľníkov budená v non-REM fáze naproti tomu žiadne zmeny nálad nevykazovala. Ide teda o akúsi regeneráciu psychiky formou snívania. Každému človeku sa sníva približne 5- 10 snov za noc; tí, ktorí tvrdia, že im sa nesníva, si svoje sny iba nepamätajú.

Cez deň – podnety z vonkajšieho sveta, v noci z vnútorného

Viaceré národy v staroveku pokladali sny za rovnako reálne ako to, čo sa deje v bdelom stave – napr. v antike mal spiaci zodpovednosť za sen, v ktorom zabil vládcu krajiny.

Typické pre starovek bolo tiež prikladanie vešteckého významu snom - dôležité rozhodnutia napr. o vojne konzultovali vládcovia s veštcami – vykladačmi snov a znamení (známe je napr.ako sa Kroisos pred začatím vojny s Peržanmi radil s veštiarňou v Delfách).

Takisto v antike už prišli na to, čo „znovuobjavil“ Sigmund Freud; totiž že sen je kompenzáciou nesplneného priania zo dňa a viaže sa k osobnosti snívajúceho – nie je teda univerzálny, ale aj veľmi individuálny. Na myšlienku univerzálnosti snov nadviazal C.G.Jung, podľa ktorého sen neodráža len vedomú realitu snívajúceho, ale je tiež obrazom kolektívneho nevedomia.

Typy snov

Rôzni autori už od čias antiky mali rôzne delenia snov – podľa mojich skúseností môžeme sny rozdeliť na minimálne tri typy: spracovanie denných zážitkov – teda akási očista psychiky, ďalej sny, ktoré nám prinášajú posolstvo z nášho nevedomia a sú dôležité pre náš osobný rozvoj, a zrejme najzriedkavejší typ snov – sny pochádzajúce z niečoho, čo nás presahuje ako jednotlivcov – napr. viacerým ľuďom sa sníva o katastrofe prebiehajúcej ďaleko vo svete (pri havárii jadrovej ponorky Kursk sa mne a ďalším dvom priateľkám snívali sny, ktoré obsahovali v nejakej podobe vodu a rádioaktivitu).

Predzvest' ochorenia

Veľký grécky mysliteľ Aristoteles veril, že sny prinášajú informácie o chorobách – a dokonca aj o ich liečení, spôsobe ako nasmerovať liečbu. Hippokrates vo svojom diele sformuloval diagnostický význam snov – v spánku sa duša môže zaoberať skúmaním drobných nerovnováh v tele a vyslať o tom signál – podľa Hippokrata pomocou obrazov štyroch živlov – ohňa, vody, zeme a vzduchu. Aj súčasní vedci zaoberajúci sa touto problematikou dospeli k názoru, že sny nám prinášajú informácie o našom zdravotnom stave – nie však priamo, ale v obrazoch. Takže ich poslanstvo nie je ľahké rozšifrovať – nikdy však nie je na škodu, keď na podnet opakujúcich sa desivých snov ideme na preventívnu prehliadku. Takisto správanie počas spánku môže mnohé napovedať – poruchy spánku počas REM fázy (RBD – REM sleep behaviour disorder) podľa výskumov predikujú niektoré ochorenia CNS, hlavne Parkinsonovu chorobu. Skúmajú sa aj sny pacientov chorých na určité ochorenie – na Slovensku Dr. Andrášiová skúmala sny onkologických pacientiek - na rozdiel od kontrolnej skupiny sa v ich snoch častejšie objavovali emócie bezmocnosti a strachu a vyskytoval sa tam menší počet ľudských postáv.

Varovanie i riešenie

Desivé nočné mory u detí majú varovnú funkciu pre rodičov – hovoria, čo dieťa nedokáže adekvátne vyjadriť – deje sa s ním niečo, s čím si samo nevie poradiť – od nezdravej atmosféry doma po šikanu v škole.

Vďaka tomu, že sen pracuje v obrazoch a symboloch, a niekedy tak dokáže spojiť logickou cestou nespojitelné veci, máme na svete viacero vynálezov objavov, ktoré ich autori „vysnívali“ - šijací stroj, štruktúru atómu a iné. Vo sne máme tendenciu dokončiť veci a záležitosti, ktoré sme v realite neuzavreli – sen nám riešenie buď môže naznačiť, alebo nás aspoň uspokojí obrazom dokončenia, uzavretia nejakej náročnej situácie.

Osobný prínos snov

Sen je dôležitou informáciou o najvnútornejšom svete človeka, väčšina psychoterapeutických smerov preto využíva sen klienta v jeho terapii. Rôzne psychoterapeutické školy majú rôzny prístup k interpretácii snov, kvôli nejasnosti a premenlivosti snových obrazov sa značná časť práce týka skôr emócií, ktoré sen sprevádzajú. Vždy však platí, že najväčší expert na sen je samotný snívajúci. Niekedy sen prináša veľmi hlboké poslanstvo – človek ho možno úplne pochopí až za niekoľko rokov, keď je schopný prijať aj určité nepríjemné pravdy o sebe.

Ak to teda našim snom dovoľíme, môžu výrazne obohatiť náš život.

(Zdroje u autorky)