

Má smysl zabývat se vlastními sny? Za dávných časů by taková otázka nikomu asi nevstoupila na mysl. Pro staré národy - Mezopotámce, Peršany, Egypťany, Izraelity, ale i Řeky - sny znamenaly poselství bohů. Velcí panovníci se obklopovali nejlepšími vykladači, kteří se těšili mimořádné úctě, a v Řecku nemocní dokonce pomocí snů v chrámech boha Asklépia hledali a nalézali prostředek ke svému uzdravení. Množství votivních cedulek, které šťastní uzdravení v chrámech zanechali, a jež se dodnes zachovaly, svědčí o nefalšovanosti a účinnosti těchto metod.

TAJEMSTVÍ DVOU PARTNERŮ

Jana Hefernanová

Nakladatelství Argo, 2008, ISBN 978-80-7203-957-9

Kniha o snech a mýtech

„Když jsem se dosti dlouho zabývala sny, pochopila jsem, že z nich, či spíše za nimi, vidím „obraz Boží“, totiž vnitřní vedení, ve které jsem věřila a které jsem hledala.“

[Mýty – symbolické obrazy lidské duše promítnuté na plátno vnějšího světa.](#)

1. Mýtus o ráji

V neolitu – kultury Matky.

Nebylo zemědělství - velká pestrost stravy (australští domorodci znají 75-140 jedlých rostlin a plodů). Paleontologové tvrdí, že tehdejší lidé byli robustnější kostry a zuby byly méně degenerativní.

Měli více času na duchovní stránku žití.

Měli mystické účastenství světa – živá Země, plody, zvířata.

Lidské bytosti byly spojnicí mezi Nebem a Zemí – mezi vnitřním a vnějším – mezi různými úrovněmi bytí.

Zemědělství přineslo dělbu práce ⇒ vytváření zásob ⇒ vlastnictví ⇒ sociální rozvrstvení ⇒ ztrátu svobody jednotlivce ⇒ **pád z ráje**.

Společností ustanovené kněžství zvítězilo nad nevyzpytatelnou silou individuálního nadání.

Pastevectví přineslo zabíjení důvěřivých bezbranných zvířat. Člověk přestal být jedním z přirozených nepřátel, dostal se do psychologicky jiné situace.

Zabíjení bezbranných zvířat ⇒ pak lidí ⇒ považování zvířat za majetek ⇒ považování lidí otroků za majetek ⇒ **pád z ráje**.

Období destrukce asi od –5.000 let př.k.

Období árijců.

Pověst o zaniklé Atlantidě.

Pověst o zániku starého idealizovaného světa.

2. Mýtus o lidském vědomí

K závěrům nedocházíme řetězem vědomých úvah. Neříkáme – vytvořil jsem myšlenku, ale dostal jsem nápad.

Řeč je lokalizována v levé hemisféře. V pravé je jakési „neužívané řečové“ centrum – možná pro jazyk s bohy.

Změny nastaly kolem 3 a 2 tisíciletí př.n.l.

Do té doby lidé neměli reflexivní vědomí, neměli ani ego. Nemohli se sice vědomě rozhodovat, ale nebyli vnitřně rozpolceni. [Vnitřní rozpolcení je hlavním zdrojem strachu a](#)

utrpení. Předpokládá se, že hlavní roli při vzniku vědomí a ztrátě přímého kontaktu s mimovědomou oblastí hrál jazyk a písmo.

Zároveň se ztrátou relativního ráje ⇒ dobytvačnost, násilí, krutost a vláda strachu se stává normou a zákonem.

V době, kdy jistota přímého, vnitřního, božského a instinktivního vedení byla ztracena, začaly se objevovat různé pomocné a náhradní procedury, které svědčí o absenci „přímého vedení Bohy“ (ukázky před Iliadou; Iliada a Odyseus), o izolovanosti našeho vědomí a ega od psychického zdroje, o naší neschopnosti se rozhodnout, o naší zmatenosti, nejistotě a strachu ⇒

- Vznikl pojem hříchu jako hypotetického provinění
- Vznikly modlitby – prosby pojaté jako výměny – já tobě toto, ty mne ono
- Představy bytostí zprostředkovatelů
- Představy neviditelných škůdců.

Každou noc, kdy naše denní vědomí vyhasne, ožívá, naše mystická účast na světě, ožívají staré symboly a rituály. Sny a vize jsou náhledy do světa mystické jednoty.

3. Rozdělení člověka

Sny: had

Ráj skončil oddělením, rozvojením. Nebe se oddělilo od Země, bohové se vzdálili na nebesa. Rozvojení je pociťováno, ale není vědomě pochopeno – pociťujeme-li něco v sobě, ale nejsme-li si toho vědomi, zdá se nám, že to pozorujeme vně (na druhém člověku, v prostředí) – projektujeme.

V záp. světě došlo k úplnému oddělení duše a těla až v řeckém myšlení (Platón, Aristoteles). Ve středověku oblíbené skladby – hádala se duše s tělem.

Nebo rozum a cit.

V životě nevyslovíme nic, jež by bylo založeno jen na rozumové úvaze a nemělo žádný citový náboj. A tak stojí jen jeden cit proti druhému – např. strach proti soucitu – přičemž se maskuje, vysvětluje a obhajuje jako „rozumné“ – tento myšlenkový pochod se nazývá racionalizace. Je to obranný mechanismus vědomého ega a prakticky znemožňuje řešení problémů.

Rozdělení mozku

levá hemisféra – dominantní, centrum pro řeč, logické a lineární myšlení

pravá hem. – nevědomé, neverbální, globální a syntetické.

Každá hemisféra vnímá skutečnost jinak, reaguje jinak a jinak zpracovává informace.

Člověk myslící převážně „levostranně“ vidí černochoha a řekne: má tmavou kůži – je jiný než my.

Člověk myslící převážně „pravostranně“ řekne: má hlavu, ruce, nohy, jí, spí - jeden detail nehraje roli, je jako my.

4. Vědomí

Sny: slunce; světlo; oči; vodstva; ostrov; loď, moře. Mimovědomí – les; poušť, divočina; noc; chaos; bouře.

Vědomí ve smyslu „být při smyslech“, být prostě vzhůru je něco jiného, než být si vědom, že jsem při vědomí.

- v naší vědomé mysli jsou svět, zvířata, Bůh - zastoupeni jen zjednodušenými znaky - na rozdíl od mimovědomého složitého symbolického obrazu ⇒ skutečnost se prostě do vědomé mysli nevejde
- vědomí má přímo nutkání dávat jevy a události do souvislostí a dodatečně si pak tyto věci zdůvodňovat - může to být zrádné ⇒ utváření pověr

- přizpůsobování neznámého známému - připodobňování ⇨ aby se nová věc „hodila“ k již poznaným.

Obraz **vědomí**, které vládne slovem, z něho si vytváří svůj svět a které nakonec podlehne iluzi svého výtvaru, můžeme spatřovat v postavách mágů.

5. Ego

Lat. Já.

Vědomí je ta část naší psychiky, které nás spojuje se světem vnějším a vnitřním a ego je středem pole vědomí a jeho integrujícím elementem.

Ego je nejisté: ve srovnání s ostatními vrstvami psychiky je malé. Je centrické: neposuzuje věci s ohledem na jiné, ale ani s ohledem na ostatní složky naší bytosti.

Mýty vyprávějí jak se ego vynořuje z mimovědomé oblasti, kterou pociťuje jako Matku, sleduje Otce - společenské normy, překonává Otce a vrací se k Matce - Otcí, nejvyššímu duchovnímu symbolu.

6. Instinkt

Sny: zvířata

Instinkty jsou naše vrozená genetická vybavení, které nás upozorňuje na naše životní potřeby a tlačí nás k jejich naplnění.

Instinkty jsou hlasy, které by vědomé ego mělo vyslechnout než učiní rozhodnutí. Člověk s potlačenými instinkty nezná a neuznává své potřeby, tím trpí a stává se zahořklým, protože závidí jiným, kteří se dovedou o sebe lépe postarat.

Myšlenka, že tělo je jako socha - musí být hlavně krásné - je špatná. Tělo není mramor.

Účelem těla je nás chránit, obsahovat, zažehnout v nás oheň ducha, udržovat naši paměť a naplnit nás cítěním (nejlepší psychickou potravou).

7. Intuice

Sny: světlo; paprsek; blesk; oko; bič; anděl; motýl; pták.

Intuice je souhra práce instinktů a různých mimovědomých psychických procesů.

8. Archetyp

Dohromady vytvářejí archetypy tzv. kolektivní nevědomí (mimovědomí).

Archetyp je živá a značně nezávislá síla, téměř jako samostatná bytost v nás. Jako živá a nezávislá síla se také chová a reaguje.

V noci k nám přicházejí jako snové postavy. Hovoříme s nimi - velmi často nás ve snu také někde vedou a něco nám ukazují (pokud se jimi necháme vést) -nebo naopak s nimi bojujeme nebo před nimi utíkáme.

Archetyp není sám o sobě ani zlý ani dobrý.

Pohádka - pověst, nevytvořil jeden člověk, jsou to kolektivní díla, jsou to kolektivní sny – díla kolektivních archetypů.

Tyto díla mají na zřeteli nějaký cíl – tímto cílem, ke kterému jsme vedeni našim tajemným Partnerem / Vypravěčem – je naplnění rovnováhy.

Jde o to použít vědomou mysl k objevení svého skutečného Já. Je velmi důležité poznat, jsme-li jablko nebo borovice, abychom zbytečně neusilovali nést jablka. Poznat, že cena borovice je v tom, že je borovice.

9. Stín

Je typ nežádoucí osoby, která se nám ve snu zjevuje a se kterou nechceme mít nic společného, bojíme se jí nebo s ní bojujeme.

Náš psych. stín jsou všechny nepříjemné vlastnosti, které bychom rádi skryly. Také nedostatečně vyvinuté funkce a nerozvíjené schopnosti.

Jakákoliv instinktivní potřeba nebo schopnost se může stát Stínem, nesplní-li svou funkci je „svržena“ do tmy.

Stín je vytvářen hlubokými touhami a nadáním, které nepěstované dřímou.

10. Mužský a ženský princip

Staré mýty vyprávějí, že lidské bytosti vypadaly jako muž a žena dohromady. Teprve později se rozdělily a po celý život hledají svou chybějící půlku.

V člověku pracuje psychický mechanismus - projekce – působí, že si vlastní chyby neuvědomujeme, ale promítáme si je do lidí okolo sebe. Archetypy vidíme jako projekce promítané na svět kolem sebe.

Projekce se navenek uskutečňuje často do opačného pohlaví.

Projekce působí, že se zamilováváme do obrazu vlastní neprojevené části duše, kterou vidíme v osobě druhého pohlaví. Takový vztah je intenzivní, ale obvykle vede ke zklamání. Člověk, který miluje sebe v jiné osobě, se snaží manipulovat „milovanou“ osobou tak, aby co nejpřesněji odpovídala obrazu, který má v sobě. „Milovaná“ bytost se zpočátku snaží vyhovět – ale po čase takový tlak nevydrží a bortí se.

Místo skutečného světa volíme svou vlastní, poněkud znetvořenou tvář.

Jak tedy zápasit s nepřítelem? Nebýt přemožen, ale nezvítězit; nepodmanit si nýbrž požádat o pozeňání.

11. Sny

- I. Sen jen upozorňuje na vnitřní rozpory, kterých si nejsme vědomi, nebo jen trochu.
- II. Sen ukáže, v čem rozpor spočívá.
- III. Sny nemohou být škodlivé – pro svůj citový náboj jsou léčivé.
- IV. Sen informuje o tom, co se v nás i kolem nás děje.
- V. Sen informuje, pokud jsme si vědomi nějakého problému, jeho skrytou stránku.
- VI. Sen upozorňuje na skryté motivace lidí kolem nás.
- VII. Sen ukazuje na vzájemné propojení lidí.
- VIII. Sen ukáže konkrétně, jak si promítáme svůj stín.

12. Principy a prvky výstavby snu

Chceme-li porozumět snům – musíme se naučit jazyku, kterým hovoří.

Symbol

Je prvotní, předvědomá forma.

Pojem je jednoznačný – symbol je víceznačný (neurčitý).

Zaměřuje pozornost určitým směrem – naladí se do určitého směru.

Jednotlivé symboly je třeba chápat v kontextu celé skupiny.

Jestliže chceme porozumět snům je vhodné si začít psát vlastní slovník symbolů (nezapomenout ho doplňovat a revidovat).

Síla snu

- Je symbolická nikoli dokumentární
- vyjadřuje náš současný psychický stav (nezajímá ho co bylo), ale
- co je teď a kam směřujeme
- nezajímá se o jedinečné vlastnosti, ale o opakující se vzorce chování

- má ohromnou schopnost kombinovat
- mluví jazykem „Jako“.

První etapa při pochopení snu je ho napřed rozvést → zesílit a rozvinout city, pocity, představy, které se váží na snové symboly.

Sen je objektivní → podává objektivní pohled na naši psychiku

Sen je subjektivní → předkládá obraz našeho okolí, tak, jak ho vidí naše ego.

Projekce - své city, vlastnosti, myšlenky → promítáme do lidí kolem nás.

Složky snu - naprostá většina snů pojednává o našich vnitřních dějích

- ⊙ rodiče - bývají obrazy našich vlastností a postojů, jež jsme od rodičů pochytili, nebo získali jako reakce na ně
- ⊙ děti, manželé, přátelé - bývají směsí našich skutečných projekcí
- ⊙ lidé neznámí - představují jen aspekty nás samých
- ⊙ negativní postavy - jsou ty projekce, se kterými jsme ve vnitřním konfliktu
- ⊙ postavy, které pomáhají - jsou naše silné a úspěšné stránky

Barvy - barevné sny mívají intenzivnější citový obsah a dopad. Schopnost vnímat barva je něco „navíc“ a souvisí s duchovním rozměrem člověka.

13. Příprava na práci se sny

- a) Cílem je jednoduchý záznam.
- b) Dále pak stručné vyjádření své současné situace.
- c) Sen si zapíšeme se všemi podrobnostmi, které si vybavíme - necenzurujeme.

Zvědomovací techniky

- rozvedení snu – asociace, vzpomínky, pohnutky, názory
- hlavní téma snu
- citově nejvypjatější místa
- hlavní konflikt, rozpor
- scéna (prostředí)
- charakteristika snového ega
 - co udělalo / neudělalo
 - co případně cítilo / necítilo
 - vyjádřilo se
 - jaký mělo vztah k ostatním symbolům
 - proč jednalo, jak jednalo
 - obhajte snové ego
 - jeho jiné možnosti
 - shrnutí

Návrat na hlavní stránku: www.ekosad.cz