

# Prečo sa nám sníva ?

Prof. PhDr. Anton Heretík, CSc. (Prednáška na DUK, 18.8.2004)

## Úvodom

To je dobrá otázka a žiadala by si dobrú a jednoduchú odpoveď. Tú však odborníci, ktorí sa nazývajú psychológovia, skoro nikdy neposkytnú. V niečom sa síce zhodnú, ale vzápätí budú mať celý rad rôznych vysvetlení, z ktorých každé sa bude opierať o iné teórie a výskumy. Znamená to, že my psychológovia sme hlúpejší ako povedzme fyzici, matematici, technici ? Dúfam, že nie - len ľudská duša je v mnohom veľmi zložitá a neexistujú dvaja ľudia na tomto svete, ktorí by mali rovnaké myslenie, správanie, či cítenie.

## Nesnívame len v noci

Budeme hovoriť hlavne o nočných snoch hoci všetci dobre vieme, že často snívame aj cez deň s otvorenými očami. O tom, že sa staneme olympijskými víťazmi alebo kráľovkami krásy alebo slávnymi vedcami alebo zachránime niekoho z horiaceho domu alebo sa na nás konečne usmeje dievča, ktoré sa nám páči. Rodičom a učiteľom sa síce často podarí nás za to zahanbiť, ale kdesi vo vnútri asi cítime, že snívať je dôležité. Takže dochádzam k prvej trochu hlúpej odpovedi, cez deň i v noci snívame preto, že to potrebujeme, že je to pre nás niečím dôležitým.

## 2 programy duše - vedomý a nevedomý

Prečo však snívame v spánku, keď spánok je na to, aby sme si poriadne oddýchli a zotavili sa celodennej driny v škole i doma. Naše duševné pochody fungujú v 2 programoch - vedomom a nevedomom. Vedomé, je to načo práve myslíme, čo robíme, čo cítime pri hre, načo si vieme spomenúť. Keď však zaspíme naše vedomie sa stráca, ale duševné procesy idú ďalej. Tak ako sa nezastaví počas spánku naše dýchanie a činnosť srdca, neprestane fungovať ani náš mozog a jeho prejav duševná činnosť. Len funguje v inom programe - v tom nevedomom. Sú psychológovia a nie ich málo, ktorí si myslia, že práve táto nevedomá časť našej psychiky je pre život tá najrozhodujúcejšia.

## Sníva v noci každý človek a ako často ?

Náš spánok prebieha v cykloch, z ktorých každý má asi 1,5 hodiny. Zistili to vedci, ktorí počas spania merali elektrickú aktivitu mozgu prístrojom EEG. Počas každého cyklu sa objaví fáza, kedy je náš mozog zvlášť aktívny, hoci telo a jeho funkcie sú v hlbokom kľude. Navonok sa prejavuje len tým, že vidíme ako sa spiacemu človeku, pod zavretými viečkami rýchlo pohybujú očné bulvy. Túto fázu preto nazvali REM (z anglického rapid eye movement). Ak spiaceho človeka zobudíme v tejto REM fáze skoro vždy si spomenie na sen, ktorý práve prebiehal. Dieťa vo veku 10-12 rokov spí asi tak 9 hodín a to znamená, že v noci chodíte do kina, tak 5-6 krát. A pre psychológov a dúfam, že aj pre vás je dôležité, že ten film je vždy o Vás. Predstavte si aké úžasné filmové ateliéry nosíme v hlave, že dokážu za jednu noc vytvoriť toľko filmov a vždy nás obsadia do hlavnej role. Aj keď je pravda, že niekedy nás zamaskujú na nepoznanie. Ak niekto povie, že nesníva, alebo že si sny nepamätá, znamená to väčšinou, že ich chce zabudnúť, neprikladá im žiadnu dôležitosť, pokladá ich za nezmyselné. Je to vlastne dosť smutné, keď človek to čo zažíva každú noc, to o čom sníva, pokladá za nezmyselné, či a nedôležité. Dokonca aj zvieratá snívajú. Ak ste pozorovali svojho

spiaceho psa, ako kňučí a hrabe labkami, iste práve sníval. Len neviete či váš kokršpaniel práve naháňa zajaca, alebo uniká pre zlým vlčiakom. O obsahu svojho sna nám totiž nevie porozprávať.

## **Prečo sú sny také divné a bláznivé ?**

To čo zažívame cez deň, čo je vedomé, môžeme prirovnať filmu z každodenného života dieťaťa. Ráno vstane, možno si umyje zuby, po raňajkách ide do školy, poobede sa učí a hrá, večer ide spať, možno zažilo dosť veselého, možno dosť smutného, niečo bolo nové, niečo tak dobré pozná. Povedzme si otvorene často je to nuda. V noci sa to zmení - naše filmy sú zrazu science-fiction, alebo mystery ako Harry Potter alebo ako keď sa v novej počítačovej hre dostávame do levelov o ktorých sme netušili, že nás môžu čakať. Taká je filmová práca naša nevedomia. Používa rýchly strih, v okamihu sa vieme presnúť z jedného miesta na druhé. Znami ľudia môžu byť tak zmenení, že pod maskou votrelca nespoznávame triedneho učiteľa, vo veľkom medveďovi otca a hlodavci, ktorí behajú po izbe sú možno naši súrodenci. Problém je v tom, že každý z nás je veľmi originálny scenarista a režisér a na otázku divákov často ani nevie odpovedať, čo tým filmom „chcel povedať“. Sú samozrejme aj sny, ktoré nepramenia len z hĺbín nášho nevedomia. Aj v spánku reagujeme ráno na zvuk tečúcej vody a snívame sa nám o potoku, ak nám vytrčá spod teplej periny noha, snívame o kráčaní po snehu alebo ak sme hladní v sne sa môžeme napchávať. Predsa sú však pre nás najzaujímavejšie tie ťažko pochopiteľné sny.

## **Majú teda sny nejaký zmysel ?**

Tejto otázke sa ľudia venujú už tisícročia. Zo starovekého Egypta, Mezopotánie, Grécka sa zachovali snáre, ktoré odpovedajú na otázku, čo ktorý prvok sna (postava, predmet, dej) znamená. Veľkí vládcovia si vydržovali vlastných vykladačov sna, lebo verili, že im bohovia posielajú v snoch dôležité posolstvá o tom, čo ich čaká, čo majú v budúcnosti robiť. Alexander Veľký si dal pred veľkou bitkou vyložiť svoj sen kňazovi a až potom zaútočil – našťastie pre Alexandra a aj jeho vykladača tú bitku vyhral. Posolstvá od bohov to je dobrý výklad. Ale odkedy vznikla pred asi 150 rokmi psychológia hľadáme význam obsahu snov v nás samých. Presne v r.1900 vyšla kniha od Sigmunda Freuda, lekára ktorý žil a pracoval v neďalekej Viedni, ktorá sa volala Výklad snov. Bol to Freud, ktorý povedal, že „sny sú kráľovská cesta do nevedomia“, že pomocou nich sa dozvieme dôležité veci o našom nevedomí. Povedal tiež, že obsahom snov sú naše nesplnené prania. Podobne ako pri denném snení aj v noci snívame o tom, čo by sme chceli / aj naše porekadlo hovorí „čo sa babe chcelo, to sa babe snilo „/. V noci však snívame aj o veciach, o ktorých ani netušíme, nevedomujeme si, že po nich túžime. Najmä preto, že to často nie sú veci, ktoré sa slušia a patria. Freuda napríklad kritizovali hlavne preto, že si myslel, že dospelí ľudia snívajú hlavne o sexe. V každom prípade však snívame o našich skrytých túžbach a neodhalených možnostiach, o veciach nedoriešených a nedokončených. Sú známe príklady, že matematik v sne uvidel vzorec, ktorý cez deň nedokázal vyriešiť a hudobný skladateľ počul konečne tú správnu melódiu pre jeho symfóniu.

## **Prečo máme zlé sny ?**

To všetci poznáme – v sne nás naháňa netvor, nohy nám drevenejú, už–už nás ide dolapiť a vtedy sa s výkrikom a celí spotení prebúdžeme. Po prebudení si hovoríme, „uť ako dobre, že to bol len sen, čo najrýchlejšie naň zabudnúť“. Aj sa nám to väčšinou podarí. Čo sa však nestane ? Na ďalšiu noc, alebo o mesiac, tá istá naháňačka, ten istý netvor, tá istá hrôza. A

pravdepodobne sa nám tento, alebo podobný sen bude opakovať, kým sa niečo v našom živote nezmení, niečo neurobíme. Otázkou je, čo sa práve v našom živote deje, čo /kto nás prenasleduje, čoho sa bojíme a hlavne - čo túžime zmeniť a robiť/žiť inak. A aby to nebolo príliš jednoduché, môžeme si položiť aj otázku : Čo je dobré na tom netvorovi ? Netúžime často my sami byť netvorom, ktorý naháňa strach a nie len tým dobrým dieťaťom, čo splní rodičom a učiteľom všetko, čo im vidí na očiach ?

## **Prečo v snoch lietame ?**

Sny o lietaní sú časté u detí i dospelých. Na správny výklad sna potrebujeme vedieť aké city pri tom spiaci človek prežíva. Je to vzrušujúci, radostný pocit ? Vtedy ide v sne o prekonanie zemskej príťažlivosti, zbaviť sa toho, čo nás drží pri zemi, obmedzuje, zažiť niečo úplne nové, originálne, povznášajúce. Máme pri tom strach ?

Možno práve pre naše snívanie nevidíme, čo dôležité sa deje okolo nás. Strach nás sťahuje späť na zem. Bez znalosti o tom, čo človek pri snení prežil má samotný obsah malý význam. Aj sny o padaní môžu byť sranda ako pri bungee-jumping, alebo znakom toho, že zrazu strácame pôdu pod nohami.

## **Čo si teda počať s našimi snami ?**

Ak za mnou príde známy a povie :“ Vieš včera sa mi snívalo, že som stúpil do“ / ako sa to len slušne povie ?/ ...“do výkalu. Čo to znamená ?“ Pravdu povediac neviem mu povedať, či ho čaká šťastie a má okamžite kúpiť lós, alebo sa mu bude v budúcnosti lepíť niečo smradľavé na podrážku. Ak by som však toho človeka dobre poznal, jeho minulosť i súčasný život a poznal by som aj veľa jeho snov, možno by sme spolu došli k tomu, v čom bolo poslanstvo tohto sna, čo mu jeho nevedomie odkazuje. Moji klienti a pacienti si vedú zápisky / niektorí ich volajú senníky iní nočníky /, kde si zapisujú svoje sny. A rozoberáme ich spolu s ich každodennými ťažkosťami a bolesťami a tak hľadáme cestu na riešenie ich problémov.

Ak sa teda zaujímate o svoj duševný život môžem Vám len odporúčať :

- zapisujte si svoje sny, možno ich pochopíte až neskôr, ale stojí to za to
- najdite si niekoho s kým môžete o svojich snoch rozprávať
- ak počúvate niekoho sen, nezabudnite sa ho spýtať : čo ho k tomu snu ešte napadá ? aké mal pri tom pocity ? čomu sen odkazuje pre jeho prítomnosť a budúcnosť ?

Možno sa váš život so snami nestane lepším, ani sa nebudete lepšie učiť, ale stane zaujímavejším. Už len preto, že máte také úžasné a zaujímavé sny !

Prof. Heretik

## **Vlastný životopis.**

Volám sa Anton Heretik, pre kamarátov Anty. Mám 54 rokov, manželku ktorá je architektka a teraz sa venuje keramike. Moji dvaja synovia sú už dospelí. Starší je psychológ ako ja, mladší je architekt ako jeho mama. Obaja však vo voľnom čase hrajú v rockových kapelách, na čo sa ich rodičia nikdy nezmohli. Členmi mojej rodiny sú aj pes Artuš a kocúr Zuzo. Jedia spolu z

jednej misky a spia v našej posteli. Po skončení štúdií som pracoval ako psychológ na Psychiatrickej klinike. Bola to úžasná skúsenosť, naučila ma poznaniu akí sú ľudia rôzni, aj vo svojich ťažkostiach. Posledných 20 rokov učím na vysokej škole psychológiu. Robím to hlavne z „upírskych“ dôvodov – medzi mladými ľuďmi sa pomalšie starne. Vo voľnom čase som športový rybár (to znamená, že nikdy nič nechytím), čítam všetko čo mi príde pod ruku, píšem básničky a hrám futbal s kamarátmi svojich synov.