

Jak si lépe zapamatovat sny

„... A je to dobré vzhledem k tomu, že každoroční snění všech lidí na světě spojuje lidstvo dohromady, řekněme v jeden tichý Svazek, a také je důkazem, že svět je neskutečně transcendentální, čemuž komunisti nevěří, protože se domnívají, že jejich sny jsou něco ‚neskutečného‘, a ne obrazy toho, co viděli ve spánku. A tak tuto knihu věnuji růžovému opojení nenarozených...“

(Předmluva ke Knize Snů Jacka Kerouaca)

Lépe si zapamatovat a po probuzení si snadněji vybavit sny nám umožňuje **snový deník**. Každé ráno si bezprostředně po probuzení zaznamenejte to, co se vám zdálo. Můžete k tomu použít různé způsoby – zápis tužkou do sešitu, audiozáznam v telefonu, vyprávění svého snu blízké osobě (čímž se vám oživí a déle udrží v paměti) anebo si sen poznačte do textového dokumentu v počítači. Už samotný fakt, že tomuto konkrétnímu snu věnujete pozornost, stačí k tomu, abyste si i později vybavili více detailů.

Pokud nemáte ráno čas a pospícháte do práce, pomáhá si alespoň sen přehrávat v myšlenkách, uvědomovat si jej a snažit se uložit si jej do paměti, abyste si ho pak mohli zaznamenat i písemně do svého

Tajemství snů a jak ho rozluštit

snového deníku. Někdy se snažím sama sobě vnuknout úkol zapamatovat si konkrétní sen. Můj mozek ode mě dostane instrukce. To se děje buďto v lucidních snech, v nichž si člověk uvědomuje, že spí, a může si tedy zadat nějaký příkaz, anebo po probuzení uprostřed noci. V druhém případě to není stoprocentní už proto, že pakliže znovu usneme hlubokým spánkem, můžeme předchozí sen zapomenout, a proto si pak pamatujeme pouze ty sny, které se nám zdály až nad ráno.

Důležité pro snění a snazší zapamatování našich snů je také pravidelně chodit spát, a hlavně se probouzet ve stejnou dobu. Naše tělo pak s tím již tak trochu počítá...

Často se stává, že nás uprostřed noci nějaký sen probudí. Většinou je to právě takový sen, z něhož jsme poněkud rozhození, silně emočně rozrušení. Samozřejmě že si ho chceme zapamatovat, ale pokud znovu usneme, ráno už o něm někdy ani nevíme anebo si pamatujeme jenom ranní sen, čili ten poslední, který se nám zdál. Nabízí se tedy možnost zapsat si sen ještě uprostřed noci a pak jít znovu spát. Pokud však trpíte nespavostí a mohlo by se stát, že kdybyste se trochu probrali, tak byste minimálně další hodinu neusnuli, raději to nedělejte. Žádný sen přece není tak důležitý, abyste se kvůli jeho zapisování připravili o kvalitní spánek. A pokud je důležitý, bude se vám zdát znovu...

Jedna moje snaha zapsat si v rozespalosti rychle sen a pak znovu usnout skončila tím, že jsem ráno našla v sešitě nečitelné klikyháky. Od srdce jsem se tomu zasmála. Lepší je si opravdu nechat zaznamenávání snů až na ráno.

Může se vám také stát, že sen zapomenete, ale v průběhu dne se vám vybaví. To se například může přihodit, když uvidíte, jak někdo venčí psa pod stromem, na kterém skotačí veverka, a vybaví se vám, že jste dneska v noci ve snu krmili veverky. Vzápětí potkáte v parku dítě, které má na tričku obrázek veverky, a o patnáct minut později vám volá dávná kamarádka, kterou máte uloženou v mobilu pod přezdívkou Veverka. Funguje to obdobně jako klíčová slova na internetu. Téma, slovo, pojem se propojují s dalšími stejnými tématy, slovy a pojmy. Všechno stejné, co spolu nějak souvisí, je bez kauzální souvislosti přitahováno

k dalšímu stejnému jako magnet a zdánlivě náhodně se pak tyto jevy vyskytnou na stejném místě a ve stejném čase. Stačí jen tomu věnovat pozornost. Jedna tato událost zkrátka přitahuje druhou, protože jsou na zcela iracionální úrovni propojeny. Tomuto jevu se říká **synchronicita**. Tento pojem zavdla C. G. Jung, který o něm ve svém díle často psal. Možná si již sami dávno uvědomujete, jaké synchronicity nacházíte ve svém každodenním životě a jak úzce souvisí se sny.

Možností, **jak si lépe vybavovat sny**, existuje tedy spousta a děje se tak často samovolně. Prostě najednou víte. Stále platí jedno základní pravidlo: **Čím více něčemu věnujeme pozornost a myslíme na to, tím více to živíme, podporujeme, udržujeme naživu.**

Totéž platí naopak a můžeme to vztáhnout na všechny oblasti života. Proto vám z naprosto bezvýznamné banality může vzniknout pořádně velká kauza a nafouknutá bublina, a to zcela zbytečně. Pokud se vám například zdál nějaký nesmysl typu **denních zbytků**, což je přímo Freudovo pojmenování pro určitý druh snů (slátanin z předchozího dne), můžete na něj snadno zapomenout a nevěnovat mu žádnou pozornost. Jakmile se však v takovém snu začnete pořádně šťourat, analyzovat jej a vymýšlet, co by to asi mohlo znamenat, stane se z něj spíše obtěžující myšlenka, která může přivolat další takové podobné sny.

I denní zbytky však mohou mít svůj význam, nerada bych snový guláš z předchozího dne nějak zlehčovala a shazovala. Protože v případě snění jsou velice důležité asociace, i každý podnět z předchozího dne může otevřít podvědomí a nechat vystoupit ven důležité obrazy, které nám mají něco sdělit. Tímto způsobem se nám snadno vyjevují naše citlivá místa. Na světě není snad žádná situace, kterou bychom nezažili nebo která by se nás silně niterně nedotýkala. Proto každý podnět zvenčí mnohdy otevírá stavidla našich vlastních emocí. Příkladem může být třeba noční můra či nepříjemný sen na konkrétní téma plný bolestně emočního obsahu. Řekneme si, že se nám o tom zdálo jen proto, že jsme se předchozího večera těsně před usnutím dívali

na psychologický thriller. Ale co když třeba právě tohle téma na nás hluboce zapůsobilo, protože máme v sobě přesně toto téma nezpracované? Pokud se to v minulosti nestalo nám, mohlo se to například stát naší matce či babičce, případně komukoliv jinému, s nímž jsme pro tuto chvíli a z nějakého neznámého důvodu kauzálně propojeni. A opět se dostáváme ke **kolektivnímu nevědomí**.

Někdy však není na škodu ledacos vytěsnit a pamatovat si jen něco. A takto se to i zcela přirozeně děje. Proto si dobře vybírejte, **které sny si do deníku zapíšete**, protože je opravdu nereálné, abyste si je zapsali úplně všechny. Během jedné noci se nám v krátkém časovém úseku, který nám naopak připadá neskutečně dlouhý, zdá několik snů. Z těch, které si zapamatujeme, si můžeme vybírat, které budou mít tu čest nachezát se v našem snovém deníku. Zpravidla jsou to ty **sny, které nám připadají důležité** a které bychom si i rádi vyložili a zjistili, co pro nás znamenají. Jung těmto snům říkal „velké“.

Jak založit snový deník

Deník může tvořit velký sešit s tvrdými deskami a pěknou grafikou na obalu anebo třeba také dokument v počítači, což může být pro vás jednodušší. Je ale hezké znovu si procvičit **psaní rukou**, na které mnozí z nás zapomínají, veškeré psaní již nahrazují klávesnice. Záleží na tom, co si sami vyberete a co vám bude vyhovovat.

Deník si veďte postupně chronologicky a nezapomínejte si u každého snu zaznamenat **datum**, kdy se vám sen zdál. Samozřejmě si můžete zvolit svou vlastní metodu zaznamenávání snů, ale poradím vám, co je pro zapisování a výklad snů důležité.

Sen je potřeba přesně a podrobně popsat tak, jak se vám zdál. Měli byste se nejprve oprostít od nějakých logických úvah, nechte všechno proudit zcela přirozeně. Popište snový děj, nezapomeňte na detaily, barvnost, zvuky, co jste viděli, s čím se vám to propojuje a podobně. **Asociace** se vám začnou vytvářet samy. Je ale také velice důležité **popsat**

pocity. Na to spoustu lidí zapomíná. Způsob popisování snů rovněž úzce souvisí s tím, jaký vlastně člověk je, jaká je osobnost. Pro někoho je důležitý přesný a detailní popis snového děje a emoce vlastně žádné v popisu nejsou, protože tento člověk si je hned neuvědomuje (a třeba je ve snu ani nijak výrazně nepociťoval). Teprve když se ho zeptáte, zamyslí se a snaží se vzpomenout si na to, jak sen vlastně vnímal, co cítil.

Ideální bude uvést si to na příkladu:

Spatřil jsem na břehu moře stát ženu, která na sobě měla hnědé starodávné šaty a přes ramena černý pléd. Foukal vítr. Kolem se proháněli rackové, moře šumělo, písek byl mokrý. Měla hnědé vlasy v drdolu.

Tohle je velmi dobře popsán sen. Chybí ale pocit, dojem, nálada, emoce. Je však dobré zmínit, že jiný člověk by třeba popis snu ještě více „osekal“:

„Viděl jsem stát ženu na břehu moře. Co to může znamenat?“

Další typ člověka zase od začátku jen chrlí emoce. Pokud by měl popsat stejný sen, vypadalo by to přibližně takto:

„Viděla jsem stát na břehu moře osamělou ženu, která vypadala velmi smutně. Měla na sobě hnědé starodávné šaty, spíše ošuntělé, a přes ramena černý vlněný pléd, který mi přišel jako spíše smuteční. Neviděla jsem té ženě do obličeje. Dívala se směrem do oceánu. Pofukující vítr čeřil vlny, pod nohama měla mokrý písek. Nevěděla jsem, zda jsem to já, anebo někdo jiný. Vnímala jsem takovou nostalgii, stesk, bylo to, jako by na někoho stále čekala a nevěděla, zda se ten dotyčný vůbec ještě někdy vrátí. Možná někoho ztratila, třeba jí někdo umřel. Rozhodně šlo poznat, že ta žena je velmi smutná a vnitřně nešťastná. Po probuzení jsem cítila velkou lítost a chtělo se mi plakat...“

Tady vidíte, jak se dá popsat sen. Samozřejmě je vhodné si do deníku zapsat úplně všechno, co vás napadne. Nevynechejte ani současnou situaci, jak se momentálně cítíte, co prožíváte. Jenom tak můžete přijít na to, co vám váš sen sděluje.

Velmi přínosné je také si zpětně své sny procházet. Čas od času si přečtete, co se vám zdálo před léty, a vzpomeňte si na to, co jste tehdy prožívali. Možná i zpětně v některých svých snech najdete nějaké vysvětlení, objeví se nový náhled nebo řešení.

Deník je soukromá záležitost. Sny jsou velice intimní. Proto je jistě vhodné uchovat svůj snový deník v tajné přihrádce anebo pod heslem, pokud má do vašeho počítače přístup ještě někdo jiný. Vaše blízké budou možná sny, které se zdály právě vám, zajímat. Na druhou stranu však lidé obecně nemají příliš zájem číst si deníky snů neznámých osob. V podstatě nerozumí ani svým vlastním snům anebo je jejich sny nezajímají, natožpak aby rozuměli snům druhých a toužili si je přečíst. Proto se knižně vydané snové deníky obvykle nesetkaly s velkým přijetím a pochopením, pokud tyto sny nebyly zároveň nějak vyloženy či nepřinášely nějaké nové a zajímavé informace. Každopádně jde vždy o hlubokou sondu do nitra dotyčného snícího člověka, o sondu do jeho duše, což je už samo o sobě velkým přínosem...

Kniha snů Jacka Kerouaca

Příkladem může být **Kniha snů** (originál 1960) amerického autora **Jacka Kerouaca** (1922–1969). Je považována za nejméně srozumitelnou a čtivou ze všech jeho knih. Proč asi? Jedná se o přiblížení jeho snového světa, nelogického, fantasmagorického, mnohdy i děsivého. Kdo neuvažuje jako Kerouac, nemá jeho duši, nezná jeho život ani jeho další dílo, tomu *Kniha snů* nic moc neřekne. Naopak kdo zná jeho životopis, četl jeho knihy nebo se zajímá o problematiku snů a umí se zamyslet, může najít mnoho spojitostí mezi sny a Kerouacovým životem, jeho povahou a vysokou senzitivitou. V Kerouacových snech se prolínají postavy z jeho románů, postavy a místa z jeho dalších snů, které se mu již někdy zdály, což si on v průběhu snění uvědomuje. Je to poměrně častý jev