

Na sny sa môžete spolahnúť, sú o vás

Vo dne sa často ovládame, nezúrime príliš otvorene, snažíme sa potláčať hnev, a aj smiech na plné hrdlo si doprajeme len zriedka. Ale čo v noci? Tá má zvláštnu moc. Vedomie odpočíva a duša má priestor povedať, čo si o tom všetkom myslí. Vrtate sa vo svojich snoch? Robíte dobre, lebo čo ak sú tu práve na to? „Sen je spontánny produkt našej psychiky a dáva nám objektívnu informáciu o tom, čo sa v nás odohráva, čo prežívame, s čím zápasíme. Pre mňa je sen produkt, na ktorý sa môžem spolahnúť,“ hovorí psychológ **PhDr. PaedDr. DUŠAN FÁBIK, PhD. (35). Ako súvisia sny s emóciami, ktoré cez deň prežívame? Sú nočné mory následkom hrania hororových hier alebo ťažkej večere? A čo nám chcú povedať sny o zuboch či lietaní?**



■ Ako vzniká sen?

V spánku, pričom existujú dva typy spánku. Prvý sa nazýva REM spánok (*skratka anglického Rapid Eye Movement, čo v preklade znamená rýchly pohyb očí, pozn. red.*) a druhý je hlboký non-REM spánok (*non-Rapid Eye Movement, pozn. red.*). Zvýšená aktivita mozgu prebieha v REM spánku a práve tá spôsobuje, že sa aktívujú niektoré obrazy, emócie a vytvára sa sen. Sny sa môžu vyskytovať aj v hlbokom spánku, ale v tejto fáze ich býva omnoho menej a keď už sa vyskytnú, sú menej emočné a intenzívne. Tie najvýraznejšie sny sa objavujú práve v REM spánku.

■ Ako rýchlo po tom, ako zaspíme, nastupuje REM fáza, teda aj fáza snívania?

Na začiatku spánku osoba upadá do ľahšieho spánku, po niekoľkých minútach do hlbšieho, až nakoniec do najhlbšieho. Následne nastupuje REM fáza, v ktorej snívame. Tento cyklus trvá asi 90 minút a nepretržite sa počas noci opakuje. Výskumy však ukazujú, že pri spánkových fázach možno zaznamenať aj mierne odlišnosti. Vedci totiž preukázali, že non-REM spánok nám slúži najmä na obnovenie našich fyzických síl a REM spánok na obnovenie našich emočných kapacít. Ak je teda niekto fyzicky vyčerpaný, tak je vysoká pravdepodobnosť, že spánkový cyklus bude prebiehať štandardným spôsobom. Najprv osoba upadne do hlbokého spánku a potom do REM spánku. Ak však niekto

zažíva veľmi intenzívne emočné obdobie, tak je možné, že sa mu bude snívať hneď na začiatku spánku.

■ Aké dlhé bývajú sny? Existuje štandardná dĺžka sna?

Štandardná dĺžka jedného sna nie je stanovená. Sen môže trvať jednu minútu, ale aj dvadsať minút. Pokojne môže v REM spánku za sebou nasledovať niekoľko kratších snov, alebo sa môžu objaviť jeden či dva dlhšie sny. Výskumy ukázali, že sen je približne taký dlhý, aký sa nám javí v sne.

„Najživšie sny majú deti a mladí dospelí.“

■ Teda?

Napríklad, môže sa mi snívať, že sa niekam ponáhľam, neustále narážam na nejaké prekážky a mám pocit, že je to dlhý nekonečný sen. Zdá sa mi, že to muselo trvať najmenej 20 – 30 minút, pričom toľmu času zhruba zodpovedá aj reálny čas. Aj sen teda trval 20 – 30 minút.

■ Myslela som si, že sen je bleskova, taký zhuštený krátky videoklip.

V minulosti sa predpokladalo, že sen trvá omnoho kratšie, ako sa nám javí, ale výskumy ukázali, že dĺžka sna je porovnateľná s našou predstavou o jeho trvaní.

Deťom, adolescentom a mladým dospelým zhruba do veku 30-35 rokov, sa snívajú najživšie sny. Je to aj obdobie, v ktorom sú si ľudia schopní zapamätať najviac snov.

■ Je pravda, že najživšie sny sa snívajú deťom a mladým ľuďom?

Áno, deťom, adolescentom a mladým dospelým, zhruba do veku 30 – 35 rokov. To je obdobie, v ktorom sú si ľudia schopní zapamätať najviac snov a majú ich aj najživšie.

■ Sú v snívaní rodové rozdiely?

Áno. Výskumy ukazujú, že ženy majú o niečo intenzívnejšie sny a sú v nich pestrejšie emócie. Sny mužov zase obsahujú častejšie agresívne spôsoby správania, súboje a zápasy. Zaujímavosťou je, že ženy si aj pamätajú viac snov.

■ Prečo je to tak?

Výskumy vysvetľujú, že ženy sú emočnejšie, v priemere majú vyššiu emočnú inteligenciu, vyššiu empatiu, čo sa následne odraža aj v snoch. Ich sny sú pestrejšie, farebnejšie, živšie.

■ Sníva sa úplne každému, alebo len vyvoleným?

Sníva sa každému, je to naša fyziologická danosť. Každý z nás potrebuje v priebehu noci obnoviť naše emočné schopnosti a spôsobilosti, čiže snívame všetci. Líšime sa len v schopnosti zapamätať si svoje sny do bdeleného stavu.

■ Keby sme sa rozhodli, že si svoje sny chceme zapamätávať, čo treba urobiť?

Najdôležitejším aspektom je náš vedomý postoj počas bdenia. Napríklad čítaním kníh o snoch, rozmyšľaním o snoch, analýzovaním snov zásadne zvyšujeme pravdepodobnosť zapamätania si snov. Zapamätateľnosť je však podmienená aj našou

Foto: Shutterstock

▼ Pri sne nie je natoľko dôležitý výjav, ako skôr emócie, ktoré sme v súvislosti s ním prežívali. Kým pre jedného predstavuje plavba po mori nekonečnú slobodu, iného hĺbocina mora desí.





osobnosťou a fyziologickými charakteristikami. Jednoducho niekto má genetické predpoklady a danosť na to, že si ľahšie zapamätá sen ako iný. Tak ako sa líšime farbou očí, líšime sa aj v tomto.

■ **Prečo ľudstvo fascinujú sny? A kedy sme si vôbec všimli, že nielen cez deň, ale aj v noci sa s nami všeličo deje a že tie príbehy sú celkom zaujímavé?**

Počas celej histórie ľudstva bol význam a obsah snov nepoznaný, čo pridávalo na ich mystickosti a magickosti. Ľudia premýšľali, prečo sa v ich snoch objavili práve také obrazy, aké sa objavili, a začali im pripisovať nadpozemské alebo božské významy. Z vedeckého hľadiska však na snoch nie je prakticky nič magické. Tak isto ako funguje naše srdce a má svoju funkciu, pričom táto funkcia nie je vôbec magická, takisto zmysluplne a účelne funguje aj proces snívania. Naše sny majú jasnú funkciu aj účel.

■ **Dostaneme sa k nej. Len ešte k tej ezoterike a snárom. Aj pomerne racionálni ľudia občas vedú debaty o tom, že trebárs: „Snívalo sa mi, že mi vypadali všetky zuby, bolo to strašné, úplne ma to rozhodilo a premýšľam, čo to môže znamenať. Nemáš kvalitný snár?“ Čo si myslíte o snároch? Kvalitných či nekvalitných.**

Zatiaľ som sa ešte nestretol s kvalitným snárom, ktorému by som dôveroval. Z teoretického ani výskumného hľadiska jednoducho nie je možné, aby jeden obraz, jeden jav znamenal u každého človeka to isté. Snár je veľmi zjednodušený.

■ **V čom?**

Spomeňme napríklad typický sen s vypadávaním zubov. Dôležitý nie je ani tak samotný výjav vypadávania zubov, ale emócia snívajúceho. Niekto môže stratu zubov v sne prežívať so zahanbením, iný so strachom, ďalší s hnevom, ľútosťou či so smútkom. Niekto si môže zuby asociovať so sebaaprezentáciou, iný s dravosťou či so schopnosťou hrýzť. Každá osoba má iné asociácie, iné bdelé zážitky a emócie s nimi súvisiace. Preto aj výklad snov bude rozdielny. Snáre na tieto rozdiely neprihliadajú, a preto nie sú z teoretického ani vedeckého hľadiska dostatočne presné.

„Na snoch nie je nič magické.“

■ **Ľuďom sa však snívajú podobné sny. Horory, sny v škole, sny s celebritami, pôrody, naháňačky, padanie, lietanie. Možno práve preto, že sa sny motívami a scenármi tak podobajú, myslíme si, že výklad bude tiež ako-tak spoločný. Univerzálny.**

Samozrejme, určite by sme mohli nájsť niektoré podobnosti a vo všeobecnej rovine by sme mohli uvažovať, že niektoré obrazy majú univerzálnejší význam.

■ **Mám na mysli napríklad symboly. Had, slnko, voda, pes. Tie máme ako ľudstvo doslova pod kožou, a preto by azda mohli byť nápomocné pri výklade snov, nie?**

Mohli by. Spomeniem niektoré, ktoré sa v snoch najčastejšie opakujú a zároveň sú

aj dostatočne vedecky podložené. Prvou skupinou sú živé objekty v sne, čiže postavy a zvieratá. V tomto smere sú výskumy naklonené tomu, že postavy aj zvieratá reprezentujú naše vlastné tendencie alebo pohnútky. Napríklad, pokiaľ sa v mojom sne objaví tyran, vrah či násilník, môže to znamenať, že ten tyran či násilník je určitá stránka mojej osobnosti, moja tendencia. Mohlo by to znamenať, že som v bdelosti niekde na seba nátlakový, násilný – a preto sa v mojom sne objavuje násilník.

■ **A čo pes, vlk či iná šelma?**

Zvieratá podľa výskumov tiež reprezentujú určité impulzy. Tu je však rozdiel oproti postavám, lebo zvieratá pravdepodobne symbolizujú pudové impulzy, akými sú napríklad agresivita, zvedavosť, hravosť či sexualita. Klientom, ktorí majú nočné mory, sa v snoch často objavujú zúrivé psy či vlky. Väčšinou to znamená, že človek zažíva v bdelosti potrebu presadiť sa, nadenene povedané byť ako zúrivý pes či vlk. Svojej dravosti a agresivity sa však môžu obávať alebo z nej mať úzkosť, čo spôsobuje úzkostné sny s dravým zvieratom.

■ **Ako sa dá rozklúčovať to, že sa nám v sne objaví slávny človek? Napríklad vo svojej kuchyni varíme guláš a zrazu vojde Brad Pitt a začne krájať cibuľu. Akoby nič. Môže výskyt celebrit v snoch znamenať iba to, že sme pár dní predtým sledovali film, v ktorom hrali?**

Do istej miery môže sledovanie filmu ovplyvniť náš sen, lebo sen využíva ako symboly práve tie obrazy, ktoré sme videli v priebehu dňa. Ak môj sen znázorňuje agresívnu stránku mojej osobnosti, tak využije to najčerstvejšie, najaktuálnejšie spojenie s agresivitou. Napríklad dokument, v ktorom som videl šelmy. Ak chce znázorniť stránku osobnosti spojenú so sebaaprezentovaním, sebavedomím, tak môže použiť Brada Pitta, ktorého som v priebehu dňa zazrel a vytvorila sa asociácia medzi jeho obrazom a danými vlastnosťami. Takže platí, že sen použije ako symbol to, čo sme videli v priebehu dňa, to najaktuálnejšie, to najčerstvejšie.

■ **Kedy začala psychológia vnímať sen ako materiál dobre využiteľný v terapii?**

So snom ako nástrojom pomoci alebo nástrojom na pochopenie psychiky človeka začal ako prvý pracovať Sigmund Freud, ktorý v roku 1900 vydal svoju knihu Vý-

klad snov. Tento dátum je teda medzníkom v rámci práce so snami. Freudova teória bola prvá kompaktná teória, ktorá opisovala, čo je sen a aké sú jeho funkcie. Mnohé z tejto teórie je už, samozrejme, prekonané, alebo sa ukazuje, že to nie je v súlade s aktuálnym vedeckým poznáním, ale napriek tomu jeho práca ostáva prvou vedeckou teóriou snívania.

■ **Panuje medzi psychológmi zhoda v tom, že sen je vzácny materiál na skúmanie? Alebo existujú aj takí, pre ktorých je možno len spôsobom, ako si duša „vysype smeti“ a nie je úplne užitočné skúmať obsah snov?**

Pre mňa ako psychológa je sen ten najvzácnejší materiál, a to práve preto, že nie je pod našou vedomou kontrolou. Naše myšlienky v priebehu dňa môžeme ovládať. Môžeme si povedať, že na toto nebudeme myslieť, môžeme niektoré svoje emócie potlačiť, vytesniť.

„Zvieratá reprezentujú pudové impulzy.“

■ **Ale sen je nezmanipulovateľný...**

Áno, je to spontánný produkt našej psychiky a dáva nám objektívnu informáciu o tom, čo sa v nás odohráva, čo prežívame, s čím zápasíme. Takže, keď mi klient povie nejaký svoj sen a ja počujem, že v ňom zažil silné emócie, napríklad nejaký strach či úzkosť, dostávam spoľahlivú informáciu, že niekde vo svojom vnútri zažíva určitý strach alebo intrapsychický konflikt. Pre mňa je sen produkt, na ktorý sa môžem spoľahnúť.

■ **Závisí podoba našich snov aj od toho, akí sme? Že sa povedzme melancholikovi snívajú smutnejšie, hlbavejšie sny? Alebo je to skôr „vyvažovačka“, teda, že mi ako melancholikovi podvedomie servíruje živšie, optimistickjšie, vyslovene veselé sny, nech mám aj - aj?**

Odpoveď bude asi komplikovanejšia. Určite platí, že niektoré typy osobnosti zažívajú určité typy snov. Osobnostné typy, ktoré majú vysokú mieru neurotizmu, to sú napríklad melancholici alebo cholericci, majú naozaj vyššiu pravdepodobnosť, že sa im budú častejšie snívať napäté alebo úz-



▲ **Deti v rámci výchovy často presvedčame, že to, čo cítia, vlastne necítia, že to „azda za plač ani nestojí“. Ale aj keď dieťa naučíme nevyroniť ani slzu, smútok nemizne, stále zostáva.**

kostné sny. Veľmi to však závisí aj od toho, ako v bdelom živote pristupujeme k našim emóciám. Ak v bdelosti svoju úzkosť vyjadrim, alebo smútok spracujeme napríklad tým, že si poplačeme alebo vyhladáme sociálnu oporu, sen už potom nemusí spracovávať emócie počas noci a spánok môže byť celkom pokojný. Pokiaľ som emóciám otvorený v priebehu dňa, potom už sen nemusí byť taký intenzívny, keďže sa moje

emócie spracovali počas dňa. Pokiaľ ich však v priebehu dňa prehliadam alebo potláčam, napríklad si poviem, že nemôžem byť smutný, lebo muž nemôže byť smutný, tak zvyšujem pravdepodobnosť, že ten smútok sa objaví v mojom sne.

■ **To, čo hovoríte, môže byť užitočné pre dospelých, ale aj pre tých, ktorí vychovávajú deti. Umožňujeme im prejaviť presne tú emóciu, ktorou si práve prechádzajú?**

Naštval vás šéf až tak, že vás išlo od jedu rozdrapiť, no báli ste sa zareagovať autenticky? Je možné, že sa so svojim strachom opäť stretnete v sne - napríklad v podobe krvilačnej šelmy, ktorej sa budete báť.



► **Deti ešte nemajú takú emočnú reguláciu, akú majú dospelí a impulzov zažívajú omnoho viac. Preto sa u detí častejšie vyskytujú nepríjemné sny alebo nočné mory.**

Nesnažime sa im vtíkať do hlavy, že, ale, prosím ťa, to nemôže tak bolieť... Pre toto reveš?

Poznám mnohých perfektných rodičov, ktorí umožňujú svojim deťom prežívať emócie, ktorými práve prechádzajú. Celkovo je však v našej spoločnosti skôr tendencia dávať emócie „bokom“. Často hovoríme deťom: nebuď smutný, nehnevaj sa, hádam by si sa len nehneval kvôli takej blbosti. Čo sa bojíš? Nemáš sa prečo. Deťom často hovoríme formulky, ktoré smerujú k tomu, aby svoje emócie neprežívali a potlačali. Ale aj keď dieťa naučíme nevyroniť ani slzu, smútok nemizne, stále zostáva.

■ **Spomenuli ste, že deti a mladí mávajú veľmi živé sny. Dokonca sa boja ísť spať, lebo sa im nechce znova stretnúť s nejakou príšerou. Rodičia často ako prvé zakážu dieťaťu počítačové hry – a to ani nemusí ísť o zombíkov alebo bojové hry, ale len dynamické pretekacie áut či futbalové hry plné drámy. Znie to ako logická cesta. Čo si o tom myslíte?**

Najprv všeobecne – deti zažívajú množstvo impulzov, môžu sa na niečo hnevať, byť nespokojné, smutné. Môžu túžiť po niečom, na čo ešte nemajú nárok, pretože



sú deti. My ako spoločnosť z pochopiteľných a logických dôvodov niektoré ich tendencie a impulzy brzdíme. Niekedy je to adekvátne, pretože deti potrebujú určité hranice a nemôžu si robiť za každých okolností, čo chcú. Inokedy to adekvátne nie je, napríklad, keď im hovoríme, aby neplakali, nehnevali sa alebo neboli smutné. V tomto prípade bránime prežívaniu ich impulzov a vytvárame im vnútorný konflikt. Na jednej strane dieťa cíti dané emócie a impulzy, na strane druhej ich nemôže prežívať. Častým dôsledkom sú sny, v ktorých dieťa niečo ohrozuje, s niečím zápasí alebo bojuje.

„Sny žien sú pestrejšie, živšie a farebnejšie.“

■ **Čiže ide o desiatky malých denných krívd, ktoré sa nahromadia a v noci vybuchnú.**

Áno, môžeme to tak zjednodušene povedať. A to isté vlastne platí aj pre dospelých. Zoberme si napríklad šéfa, ktorý vás nahnevá. Prvotný impulz môže byť, že by sme mu najradšej vrazili alebo mu ublížili, ale keďže je to nepatričné, tak tento impulz zastavíme. Vieme, že si to nemôžeme do-

voliť, máme strach, že by nám agresívna reakcia spôsobila nemalé problémy. V sne sa tento strach z vlastných impulzov hnevu či agresie môže prejaviť ako strach z leva či tigra. Podotýkam, že deti ešte nemajú takú emočnú reguláciu, akú majú dospelí, a impulzov zažívajú omnoho viac. Preto sa u detí častejšie vyskytujú nepríjemné sny alebo nočné mory.

■ **A ako sa pozeráte na spomenuté počítačové hry?**

Samozrejme, je potrebné, aby sa využívali v rozumnej miere, ale nedával by som ich na prvé miesto príčin negatívnych snov alebo nočných mor.

■ **K tým morám... Ludová múdrosť hovorí, že keď budeme na večer jesť ťažké veci, čím myslím tlačenku s cibuľou, tak sa nemôžeme čudovať, že sa nám budú snívať ťažké sny. Existuje štúdia, ktorá by podporila to, čo hovorí sedliacky rozum?**

Pred rokmi som čítal štúdiu, v ktorej sa spomínalo, že ťažké jedlá môžu zvyšovať pravdepodobnosť negatívnych snov. No určite neplatí, že ak niekto dlhodobo trpí nočnými morami, môže za to jedlo. Jedlo môže len trochu zvýšiť pravdepodobnosť nočných mor.

■ **Fenomén spánkovej paralýzy. Čo to vlastne je? Aký je to stav?**

Zjednodušene ide o stav medzi bdelosťou a spánkom. Človek sa prebudí zo sna,



◀ Dušan Fábik: „Sen je spontánny produkt našej psychiky a dáva nám objektívnu informáciu o tom, čo sa v nás odohráva, čo prežívame, s čím zápasíme.“

Najhoršia nočná mora pre neho nie je, že ho naháňa niekto so sekerou v ruke, ale že s niekým príde do konfliktu. Niekto sa na neho hnevá. Nieкого sklame.

V kontexte aktuálnych výskumov by som uvažoval, že nahnevaná postava v sne reprezentuje vlastné tendencie snívajúceho. Ak by išlo o môjho klienta, pýtal by som sa ho, či niekedy zažíva pocity hnevu na seba samého alebo pocity sklamanania zo seba samého. Pýtal by som sa, či je v bdelom živote niekedy na seba prísny či agresívny.

„Máme tendenciu dávať emócie bokom.“

■ **A čo veľmi časté skúškovo-školácke sny? Tie sa snívajú mnohým. Maturujeme, štátnicujeme alebo sme na pohovore a máme ukázať, čo je v nás. Lenže sme zrazu úplne vygumovaní a zažívame obrovský stres.**

Zvyknú sa opakovať, to je pravda. Najprv by som si vypočul, ako presne tento sen znie, a potom by som sa pýtal na emócie, aké tam snívajúci zažíva. Následne by som spolu s klientom pátral, či a kde zažíva podobné emócie aj v bdelosti. Je totiž veľmi pravdepodobné, že ak sa mi opakuje sen o skúške alebo niečom, čo neviem vykonať a zlyhávam, tak podobná vec sa u mňa

zvyčajne negatívneho či z nočnej mory, má otvorené oči, vníma. Uvedomuje si, že sa nachádza vo svojom bežnom domácom prostredí, ale zároveň sa nevie fyzicky pohnúť, je paralyzovaný. Veľmi častým sprievodným javom sú nepríjemné halucinácie. Človek napríklad halucinuje, že je niekto v miestnosti, alebo môže mať pocit, že na ňom niekto sedí. Kombinácia halucinácií a neschopnosti pohnúť sa vytvára hrôzostrašný zážitok. Obyčajne trvá niekoľko sekúnd, maximálne niekoľko minút. Lenže aj niekoľko sekúnd byť v stave, že na mne sedí upír a ja sa neviem pohnúť, je veľmi veľa. Najmä pre ľudí, ktorí vopred nikdy nepočuli o spánkovej paralýze, je tento zážitok mimoriadne strašidelný.

■ **Čo býva najčastejším spúšťačom? Choroba sprevádzaná horúčkou?**

Najčastejším spúšťačom býva stres. Pravdepodobnosť zvyšujú aj iné faktory, napríklad nepravidelný spánkový režim, užívanie niektorých liekov alebo alkoholu. Najčastejšie je to však stres.

■ **Je možné svojmu blízkemu pomôcť a snažiť sa ho zobudiť alebo je lepšie počkať, kým to odznie?**

Ludia zväčša na druhej osobe spánkovú paralýzu nevidia, keďže sami spia. Ak však náhodou áno, pomôže jemný dotyk. Ten obyčajne spánkovú paralýzu preruší.

■ **Podme ku konkrétnym snom a urobme malý pokus o ich analýzu. Len aby sme videli, ako to môže vyzerať, ako sa to pátranie môže začať. Nad čím by stálo za to uvažovať, ak sa človeku často snívajú sen, v ktorom skamenie, nevie sa pohnúť z miesta, niečo mu hrozí, ale on nevie**

utiecť, ba dokonca sa mu nedarí vydať hlas? Nevie ani zakričať o pomoc...

Chcel by zakričať o pomoc, ale nejde to. Zažíva nepríjemný pocit... Dal by sa ten pocit opísať bližšie?

■ **Bezmocnosť. Niečo zlé sa deje a človek s tým nemôže vôbec nič spraviť.**

Niečo sa mi deje a ja s tým nemôžem nič spraviť...

■ **To je tá veta, s ktorou by ste ako terapeut začali pracovať?**

Áno. Určite by som sa klienta pýtal, či podobné pocity bezmocnosti zažíva aj v bdelosti. V akých chvíľach sa cíti tak, že sa mu niečo deje a on s tým nemôže nič robiť.

■ **Podme na ďalší. Človeku, ktorý zvyčajne veľmi trpí pri rodinných hádkach, sa často snívajú práve o takýchto veciach.**

Ak sme emóciám otvorení v priebehu dňa, sen už nemusí byť taký intenzívny, lebo svoje emócie sme si už spracovali.



zrejme odohráva aj v bdelosti. Možno osoba čelí niečomu novému, v čom sa snaží uspieť, no nevie si poradiť.

■ **Posledný „balíček“ sú sny o lietaní. Keď ich rozoberáme s priateľmi, bavíme sa na tom, ako rôzne sa dá v spánku lieťať. Niekto pláva vzduchom, iný skáče po strechách a dá sa vznášať dokonca aj posediačky, ako na lietajúcom koberci. Ale spoločné máme potešenie z toho, že to vieme. Tá sloboda. Aj nám býva ľúto, že sa tá schopnosť prebudením stratí. Bývajú sny o lietaní časté? Čo môžu znamenať?**

Na túto otázku sa dá odpovedať v rôznych kontextoch. Záleží na tom, ako lietanie prežívam. Môžem sa totiž báť, alebo si ho užívať s pocitom slobody. Pokiaľ osoba zažíva pri lietaní voľnosť a slobodu, predpokladal by som, že človek v bdelosti zažíva impulz byť slobodný alebo túži po slobode. Opäť platí, že sloboda a voľnosť, ktorá sa objavila v sne, je tendencia, ktorá pochádza z bdelého života. Snívajúci môže mať napríklad zábrany byť slobodný a vykonávať veci slobodne. Keby sme to chceli ešte bližšie rozobrať, tak by sme sa dotyčného mohli spýtať, čo by sa stalo a ako by to vyzeralo, keby takýto pocit slobody zažíval aj v bdelosti. Vtedy by sme počuli, čo všetko by ten človek chcel robiť, ak by bol úplne slobodný, a možno by sme sa dozvedeli aj to, prečo si to vlastne nedovolí. Čo mu v tom bráni. Možno by začal opisovať, že by asi odišiel z práce, opustil by partnera, našiel by si iného partnera. Ukázalo by sa, čo by naozaj chcel, a aké tendencie zažíva v bdelosti.

„Sen sa bráni tomu, aby sme ho ovplyvňovali.“

■ **K snom o lietaní poskytuje zaujímavé vysvetlenie Sigmund Freud. Prepája lietanie s erekciou, ktorá je podľa neho fyziologickým pohybom, pri ktorom telo prekonáva gravitáciu - a tak, keď sa ženám snívajú o lietaní, v podstate je za tým závisť, že im niečo ako erekcia dopriate nie je. Znie to ako poriadny úlet.**

Je pravdou, že Freud si pri výklade snov pomáhal najmä sexuálnou symbolizáciou. Napríklad, všetko podlhovasté symbolizo-

valo penis a to mohlo byť čokoľvek, strom, pero či palica. A naopak, všetko duté - jaskyňa, pohár, váza - symbolizovalo vagínu. Samozrejme, najstí sen, v ktorom by nefigurovalo niečo podlhovasté alebo duté, je pomerne ťažké. Preto dochádzal Freud veľmi často aj k sexuálnym interpretáciám. A taktiež je pravdou, že mnohé lietajúce a vznášajúce sa veci chápal ako erekciu, resp. vzpriamovanie údu.

■ **Rozoberme ešte krátko lucidné sny, teda sny, ktoré sa dajú dosnívať. Na tento fenomén som natrafila v ezoterických kruhoch, kde sa riešia energie, čakry, aura, anjeli, nirvány, vedomie aj nevedomie a ne-**

PhDr. PaedDr. DUŠAN FÁBIK, PhD. (35)

psychológ

Päť rokov pracoval ako školský psychológ v škole pre mimoriadne nadané deti v Bratislave. V rokoch 2014 - 2022 pôsobil na Katedre psychológie a patopsychológie Univerzity Komenského, od roku 2022 pôsobí na Paneurópskej vysokej škole Fakulty psychológie, kde vedie predmet Základy práce so snami. Je autorom viac ako dvadsiatich vedeckých štúdií o význame snov a ich výklade. Prezentuje v nich vlastný prístup analýzy snov nazvaný Personality integrity approach. Spomenutý prístup a výklad snov učí pod záštitou Slovenskej komory psychológov aj praktizujúcich psychológov a psychoterapeutov na Slovensku. Špecializuje sa aj na psychológiu nadania a politickú psychológiu.

viem, čo si mám o nich myslieť. Čo vedecké by sme o nich mali vedieť?

Lucidné sny sú sny, pri ktorých si uvedomíme, že snívame. Niekto má vyššiu schopnosť lucidity, môže si teda uvedomiť, že snívajú, a sú aj takí, ktorí sú schopní priamo ovplyvňovať dej svojho sna. Tých, ktorí si uvedomia, že snívajú a ešte sú aj schopní meniť dej sna, je naozaj máličko.

■ **Mnohí tvrdia, že sa to dá naučiť. Keďže sa dlhodobo zaoberáte snami, jasné, že sa spýtam: skúšali ste to?**

Pre mňa je pomerne jednoduché uvedomiť si, že snívam. Pamätám si to už z detstva. Už vtedy som si niekedy uvedomoval, že toto je sen, že práve snívam. Keby som veľmi chcel, tak by som zrejme vedel ovládať aj dej sna, ale veľmi neodporúčam ovládanie svojich snov. Sny slúžia na to, aby sme spracovali naše emócie. Pokiaľ mením obsah svojho sna, tak mu de facto bránim, aby si vykonal svoju úlohu. Moje skúsenosti aj mnohé výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí často lucidne snívajú alebo ovplyvňujú dej svojho sna, častejšie zažívajú negatívne spánkové fenomény, ako je napríklad spánková paralýza, falošné prebudenie či námesačnosť. Podľa mňa je to signál toho, že sen sa bráni tomu, aby sme ho ovplyvňovali.

Soňa Košíková

