



Centrum Mandala

výtvarno & osobní rozvoj v Brně

Opletalova 6, 613 00 Brno
www.centrum-mandala.cz

Práce se sny

**Pracovní sešit pro účastníky kurzu
pořádaného Centrem Mandala**

Lektorka: Zuzana Řezáčová Lukášková



Úvod

Mnoho vědců, psychologů, šamanů, filosofů a terapeutů se již dlouhé roky, desetiletí a tisíciletí snaží rozluštit, co to je za obrazy, které se nám v naší mysli vynořují během spánku. Ať již předpokládají, že se jedná o jinou realitu, obrazy, které nám posílá naše nevědomí nebo o obrazy nasbírané během dne, které náš mozek během spánku zpracovává, shodují se na tom, že sny jsou pro nás velmi důležité. Pokud je pokusná osoba buzena ve „snové fázi“ (REM fázi) spánku, začíná trpět psychickými poruchami. Z toho lze usuzovat, že sen má kompenzační funkci. Snová fáze se obvykle dostavuje 4x za noc a má pro nás velký význam, i když si nic nepamatujeme. Sen je pro nás totiž mnohdy velmi těžko zachytitelný. Práce s ním nám však může pomoci porozumět sobě samým, rozhodnout se v nějaké důležité věci nebo se připravit na přicházející události.

Mnohdy víme, že se nám něco zdálo, ale už si nemůžeme vzpomenout, co to bylo. **Jak to tedy zařídit, abychom si sny pamatovali.**

1. Rozhodněte se, že si sny chcete pamatovat
2. Mějte po ruce (u postele) připravenou tužku s papírem pro jejich zachycení
3. Po probuzení si nechte dost času, abyste si svůj sen vybavili a zaznamenali
4. Zaujměte polohu, ve které spíte, uvolněte se a počkejte, co se dostaví za myšlenky
5. Zaznamenejte svůj sen hned, jak si na něj vzpomenete
6. Pokud si nemůžete vzpomenout, zaznamenejte si pocit po probuzení, první myšlenky nebo jen útržky snových nálad, zaznamenejte cokoli (dáte tak najevo, že to se sny myslíte vážně a příště si je budete lépe pamatovat)
7. Sen nikdy necenzurujte - napište si ho tak, jak si ho pamatujete, i když to zní podivně
8. Sen neinterpretujte, jen zaznamenejte
9. Věnujte pozornost svým pocitům - těm po probuzení i těm co se objeví během zaznamenávání snové scény
10. Vždy se svým snem něco udělejte - sdílejte ho s přáteli, hrajte si s ním, jděte na seminář o snech... Najděte si někoho, s kým budete sny sdílet a "rozebírat" nahlas (nejlepší je skupina).



Pro vlastní práci se sny budete potřebovat svůj soukromý snový deníček. Založte si proto „knihu snů“, do které si budete psát sny s daty, názvy snů, pocity ze snu a případnými asociacemi. Nechte si také prostor pro své záznamy shod mezi sny a reálným životem. Pro fandý chytrých telefonů jsou k dispozici různé aplikace pro zaznamenávání snů, včetně možnosti jejich nahrávání na diktafon.

Pro jednodušší práci se snovými sériemi si ved'te kromě záznamů vlastního popisu snu seznam snů a sledujte opakující se místa a témata, shodu mezi sny a událostmi ve vašem životě. Pro snazší uchopení snu si kreslete ke svým snům obrázky snové nálady. Už Freud s Jungem věděli, že pocity je snazší dát do barev a tvarů než do slov. Při práci se sny se nebojte experimentovat a hrát si.

Sen může mít několik vrstev. Při práci se sny pak hledáme tu, která je zrovna aktuální a má pro snícího význam, který mu pomůže dostat se v životě dál. Je však pravděpodobné, že s odstupem času v tomtéž snu odhalíte zcela jiný význam.

Pokud pracujete se sny s dalšími lidmi, vždy dodržujte **několik základních pravidel**:

1. Vždy si oddělte čas, kdy pracujete se sny přechodovými rituály (může to být i jen zapálení a sfouknutí svíčky).
2. Vždy respektujte míru sdílení, kterou volí osoba, která sen vypráví (nikdy nikoho nenutíte, aby mluvil o něčem, o čem mluvit nechce).
3. Pokud pracujete ve skupině, nikdy mimo skupinu nemluvte o snech druhých lidí s někým dalším (mluvte jen o svých vlastních pocitech, snech, zkušenostech).
4. Pokud mluvíte o snu někoho jiného, vždy mluvíte jen o svých dojmech, postřezích a fantaziích. Nikdy neříkejte „to máš tak...“ „to přece znamená, že...“ apod. Neinterpretujte!
5. Konečnou autoritou pro výklad snu je snící osoba. Nikdy jiný nemůže o významu snu rozhodnout (i kdyby vám byl výklad snu sebe víc jasný).

„Pochopení snu založené na vlastním uvědomění je nejcennějším kritériem správnosti interpretace.“ (Hans Dieckmann, Sny jako řeč duše, Portál, Praha 2010)

Upozornění: Tento pracovní sešit je určen jako doplňkový materiál pro kurzy pořádané Centrem Mandala. Proto ho nelze považovat za kompletní návod pro práci se sny.



Obsah

Úvodní práce se sny pro jednotlivce	5
Úvodní práce se sny ve skupině	Chyba! Záložka není definována.
Mé snové já.....	Chyba! Záložka není definována.
Práce se snovým symbolem.....	Chyba! Záložka není definována.
Práce se snovým symbolem – gestald.....	Chyba! Záložka není definována.
Práce se snovou náladou.....	Chyba! Záložka není definována.
Práce se snovou náladou II.....	Chyba! Záložka není definována.
Návrat do snu	Chyba! Záložka není definována.
Dramatizace snu.....	Chyba! Záložka není definována.
Velký rozbor snu	Chyba! Záložka není definována.
Noční můra.....	Chyba! Záložka není definována.
Pokládáme otázku	Chyba! Záložka není definována.

Seznam obrázků

Název obrázku1	Chyba! Záložka není definována.
Název obrázku 2.....	Chyba! Záložka není definována.
Název obrázku 3	Chyba! Záložka není definována.
Název obrázku 4	Chyba! Záložka není definována.
Název obrázku 5	Chyba! Záložka není definována.



Centrum Mandala

výtvarno & osobní rozvoj v Brně

Opletalova 6, 613 00 Brno
www.centrum-mandala.cz

Název obrázku 6 _____
definována.

Chyba! Záložka není



Úvodní práce se sny pro jednotlivce

Sepište si svůj sen, jednoduše zachyťte příběh snu a dejte mu název. Zodpovězte základní otázky a vytvořte akční plán – co na základě svého snu uděláte? Může to být cokoli. Můžete něco fyzicky udělat, něco změnit, dohledat nějaké informace o symbolech, které se ve snu vyskytovaly... Důležité je se snem pracovat. Ideální je to však s někým dalším (např. ve skupině).

Pracovní postup

1. Vyprávění snu a jeho pojmenování
2. Základní otázky:
 - Jaký mám ze snu pocit?
 - Co ze snu poznávám ve svém běžném životě? /Může se něco ze snu odehrát v budoucnu?
 - Co teď aktuálně řeším? Co potřebuju vědět?
3. Akční plán:
 - Co udělám na základě svého snu?

Vlastní poznámky k metodě



Zápis snu

Datum, kdy se sen zdál: _____

Název snu: _____

Popis snu s vyznačením klíčových symbolů, míst a témat:

Snová nálada: _____

Moje asociace ke snu:

Přesah mých snů do reality nebo snů jiných osob



Centrum Mandala

výtvarno & osobní rozvoj v Brně

Opletalova 6, 613 00 Brno

www.centrum-mandala.cz

Prostor pro můj akční plán

Moje hodnocení snu
