

Co přináší sen?

Sen znají všichni lidé z každodenního života, ale někteří na něj rychle zapomínají. V dávných dobách byli lidé přesvědčeni o věšteckém charakteru snu a o tom, že sny odrážejí budoucnost. Někteří snopřevci ve starověku byli přímo legendární. Například biblický Josef prý dokázal interpretovat sny. Tehdejšímu faraonovi se zdál sen, ve kterém viděl sedm vypasených zdravých krav a za nimi sedm krav neudrživých a vyhublých. Josef předznamenal budoucí ekonomiku - po sedmi bohatých tučných letech přijde sedm let bídných. Josef údajně faraonovi poradil, aby si během sedmi tučných let udělal zásoby. Předpověď se naplnila a Josef tak získal pověst nového futurologa.

Význam snů dokládá i řecká mytologie; Hypnos zrodil svého syna Morfea jako boha snů. Morfeus se zjevoval lidem ve spánku poté, co je uspal. Uměl na sebe vzít podobu jakéhokoliv člověka, svou vlastní podobu měl pouze ve chvílích odpočinku. Staří Řekové byli sny navštěvováni. Sen byl chápán jako posel, který přináší zprávu. Posléze si ale někteří filozofové začali uvědomovat i jiný význam snů. Třeba když se zamilovaným mužům zdá o jejich milované ženě jako o lodi vyplouvající na moře, sen už se nevykládá jako vize do budoucna, ale jako přání.

Roku 1953 si v Chicagu Kleitman a Aserinsky povšimli, že během spánku dochází ke krátkým periodám, kdy se oči nemluvnat pohybují rychle sem a tam a to právě pod spánkem zavřenými očními víčky. A to je počátek objevu REM fáze spánku. Během REM fáze se sny objevují nejčastěji. Sigmund Freud vykládá sen jako významnější duševní hnutí, ke snu přidává své asociace a snové sdělení rozvádí do koherentního rámce. Například když Freud viděl ve snu knihu o brambořících, posléze si uvědomil, že brambořík je nejmilejší květinou jeho ženy. Uvědomil si, že svou ženu zanedbává, protože jí málo kdy přinese domů květiny. V podstatě i sny se podílely na vzniku psychoanalýzy.

Dnes se na výklad snů díváme celistvěji. Po čas snění si náš mozek zpracovává zážitky, které jsme prožili během dne, pomáhá nám ukládat informace do paměti, informuje nás o tom, jak vidíme sebe a druhé lidi, nebo jak vnímáme svět, své pohnutky, přání, konflikty a problémy.

Justýna Kyjovská