

Kapitola **Vnitřní jazyk a sny**

úsek

text

datum

Shrnutí
odstavce

Sny vykazují rysy příběhu. V noci se nám zdá něco, co vnitřně prožijeme jako skutečnost. Někdy nás snová situace tak rozruší, že křičíme ze spaní, nebo se dokonce vzbudíme.

Co se tedy ve snu děje? Náš AA se zkouší vylepšit. Nechává virtuálně proběhnout určité řetězy - vlákna - událostí, a ověřuje, do jakých konců řetězy dojdou.

Člověk se zdravým spánkem bude reagovat lépe v situacích, na něž jej AA ve spánku připravil.

Tvrzení Sny slouží k testování příběhů

Sny jsou jedním z podstatných nástrojů AA k testování příběhů

Sny zřejmě některé organismy nemají. Sen je možné realizovat až od určité kapacity seznamů, takže je úkolem vědců zjistit, od jaké úrovně organismus sny mít může, a zda je opravdu má.

Otázka Mají sny skrytý význam?

Ještě se nabízí otázka vykládání snů, a jejich významu.

V historii představovaly sny oblíbený námět k předvídání budoucnosti. A nepochybně právem, protože ve snu náš AA kombinuje všechna zaznamenaná fakta, aby sestrojil příběh k použití při antecepci. A antecepce se týká naší budoucnosti.

Problém ovšem je, co s vykládáním snu lidé prováděli. Návody ve snářích byly skoro vždy zavádějící.

Vycházejí totiž ze zásadně mylného hlediska, že sny jsou nějak svými symboly společné všem lidem.

Každý člověk je značně jedinečný, a vytváří si od početí vlastní vnitřní jazyk., Proto je jakýsi "všelidský slovník vnitřního jazyka" v podobě snáře postaven na zcela mylné úvaze. Připusťme, že by ježek patřil do vašeho vnitřního slovníku. Ale co chudáci obyvatelé území, kde ježci vůbec nežijí? Výklad ve snáři navíc navazuje na hypotézu, že ve snech k lidem pravidelně promlouvá Bůh, nebo bohové. Pak snářový výklad bude nutně zatížen hledáním nějakého Božího sdělení o budoucnosti.

Je nanejvýš pravděpodobné, že sny se zdají už plodu v matčině lůně. Je možné, že z této doby pochází pojem vnitřního jazyka o vznášení se. Spousta lidí si dokáže vzpomenout na to, jak se jim zdály sny v době, kdy byly nemluvnaty. Pokud bychom vytvořili množinu přiměřeně zdravých lidí v určité kultuře, asi by se pár pojmů z vnitřního jazyka mohlo mezi různými lidmi podobat. Nejspíš by sem mohly patřit symboly pro domov, matku, otce, komunikaci s nimi, doteky, apod. S tím, jak přibývají individuální zážitky rostoucího novorozence, budou jeho vnitřní pojmy postupně odlišnější od analogických pojmů jiných lidí.

V době dospívání se mohou objevit pojmy vážící se k pohlavním odlišnostem mezi muži a ženami. Chlapci si zřejmě v této době dotvoří vnitřní pojem pro svůj penis a jeho erekci, dívky pro své vnější genitálie a pocity s nimi zakoušené. Tyto pojmy jsou nejspíš ve vnitřním jazyce chlapců resp. dívek podobné, protože navazují na podobné tělesné struktury a pocity s nimi vnímané.

Na druhé straně každý člověk sám o sobě se může o svých antecepcích pochodech ze snů leccos dozvědět.

Je otázka, nakolik se snažit po snech cíleně pátrat. Přijímáme-li hypotézu, že AA z neuspořádané látky zkouší skládat příběh, pak vězme, že to zkouší mnoha různými způsoby. Ty mají prověřit, zda na zkoušené konstrukci něco je. Pokud se cíleně probudíme, abychom si nějaký sen dobře uvědomili a zapsali si jej, může se stát (se značnou pravděpodobností), že vypíchneme náhodně jednu z např. 10 variant, jež AA zkoušel. A této variantě pak přisoudíme nějaký vyšší význam, ačkoli není důvod si myslet, že je důležitější než ostatních 9, které jsme nezachytili.

Pokud AA v průběhu snění sestrojí nějakou neřešitelnou, potenciálně hrůznou situaci, je probuzení z ní zřejmě ochranou naší psychiky. Je lepší se vzbudit, a uklidnit se, že to byl jen hrozný sen, než se ve snu zbláznit hrůzou.

Ovšem když už se nám stane, že se např. hrůzou vzbudíme, nebo se probudíme s vědomím vynikajícího řešení nějaké situace, pak nastává ta chvíle, kdy se o sobě něco můžeme dozvědět.

O snech byla napsána spousta literatury. Bohužel většina z ní moc nebrala a ani nemohla brát v úvahu vědomosti o antecepci. Proto spíše předpokládejte, že se touto literaturou necháte svést na scestí.

To hlavní, co byste si měli ujasnit, je seznámení s vaším vnitřním jazykem. To, co ve snu vystupovalo, neobsahuje všechny detaily, podobně jako slovo "pes" v mluveném jazyce je pro vás symbolem nejrůznějších typů zvířete, pojmenovaného pes. A při vyslovení toho slova si nevybavíte fotografii konkrétního psa, ale cosi povšechného, zobecnělého.

Takto podobně třeba můžete vnímat snové bloudění ve velké budově. Ať už se budova podobá škole, nebo úřadu, soudu nebo bance, důležité je si uvědomit, že ve vnitřním slovníku máte pojem "rozsáhlá budova". Pokud AA zkouší nějaký příběh, který se odehrává v rozsáhlé budově, zavede vás sem. Podle okolností vašeho životního příběhu může mít v zásobě takových testovacích budov více, např. školu, úřad, činžák.

Snová budova také neobsahuje všechny detaily. Např. skoro nikdy nerozeznáváte slova na vizitkách na dveřích, ale jen vnímáte, že tam vizitky jsou. Nebo nerozlišujete vzorek podlahové krytiny, ale jen její konstrukci, např. dlažbu, nebo PVC, případně koberec. Jindy na vzorku nějak záleží, a vidíte podrobně vzorek koberce. Pokud v budově nacházíte schodiště či výtahy, je to modelem pro hodně členitou budovu, v níž se můžete snadno ztratit. Jiný typ budovy je třeba byt - slovo pro podstatně menší prostor, i když někdy také členitý.

V budově nejčastěji potkáváte různé lidi, kteří jdou za svými cíli, ale někteří se zapojí do vašeho snu jako aktéři. Takže ti nezúčastnění jsou součástí vnitřního slova pro zabydlenou budovu.

Ti, co nějak do děje snu vstupují, mohou být samostatným vnitřním slovem. Např. vrátný s autoritou, uklízečka, která se na vás rozzlobí, apod.

Takto se dozvíte, co patří do vašeho vnitřního slovníku. Nadto pochopíte, proč se v podobné, nebo dokonce stejné budově vyskytujete v různých snech. Podobně jako se v běžné řeči setkáváte častěji se slovem "pes".

Když už rozeznáte některá vnitřní slova, je možné načrtnout základní linii zkoušeného příběhu. Ve stylu "Vyřizování věcí v úřední záležitosti mne znepokojuje. Připadá mi to celé hrozně nepřehledné. A zanedlouho mne možná čeká nějaké úřední jednání. Nezapomněl jsem na něco?"

Pokud dovodíte, že jste skutečně něco měli zařídit, a zapomněli na to, pak současně porozumíte, čeho se asi váš AA obával, když si to v noci zkoušel. A třeba jste skončili u nějakých skleněných dveří, za něž jste se potřebovali dostat, a byly zamčené.

To pro vás může být návod, abyste se hrdinně nepustili na cestu skutečnou spleťtou úřední budovou, ale požádali pracovníka na informacích, aby vás navigoval.

Jindy jdete (nikoli ve snu) po skutečné ulici, a náhle se blízko vás srazí dvě auta. Jedno se odrazí a řítí se na vás. Vy instinktivně uskočíte a zachráníte se. Pak si uvědomíte, že jste něco podobného už možná zažili, jako byste byli dříve prorocky varováni. Řeknete si "šestý smysl". Skutečnost je nejspíš taková, že před časem probíral váš AA ve snech podobné situace, a zkoušel, co byste měli v takové situaci udělat. Proběhl virtuální trénink na trenažéru vašeho AA. A teď, když se to ve vaší blízkosti stalo, jste tomuto tréninku zavázáni za život.

Je samozřejmě pravda, jak tvrdil Sigmund Freud, že řada snů souvisí s naší sexualitou. Doplňme si k tomu, že o otázkách sexu si v naprosté většině případů nemůžeme se svými blízkými volně popovídat a tím svému AA ulehčit situaci. Pak není divu, že se tomu musí věnovat více náš AA ve snech. Nepochybně k tomu přispívají i podněty přicházející ve spánku, např. nucení na močení, náhodné dotyky s přikrývkou atd.

Sexualita navíc patří do nadřazeného AA celého lidstva. Jinak by již lidstvo dávno vyhynulo. Protože vnitřní slova vážící se k sexualitě mají fakticky všichni lidé, vnější zážitky s dalšími lidskými bytostmi v nás vyvolávají řešení sexuálních otázek. Z důvodů společenských zábran se však z drtivé většiny nemohou probírat s jinými lidmi. Např. kdyby se asistentovi zdál sen o tom, jak má pohlavní styk s profesorskou manželkou, nejspíš by se o tom raději nikomu nezmínil. Přesto mu sen může pomoci odhalit, že proběhly nějaké mimoslovní signály mezi ním a profesorskou ženou, které by za jistých okolností k sexu mezi nimi mohly vést.