

Technika autogenézy snu ( v Rubšově úpravě )

Základní poučky:

1. Orientační záznam snu provést okamžitě po probuzení v heslech, zkratkách a pod. (připravit si vše potřebné pro záznam, tužku, papír - u lůžka přezem), případně namalovat pouze snový obsah bez dalších asociací na magnetofonový pásek.
2. Později vyhotovit "histopis" snu na kartu nebo list papíru rozdělený svísele tak, aby na jednu polovinu bylo možno psát obsah snu a na druhou ryšlenky a nápady k jednotlivým bodům.
3. Pokud dokážete malovat, namalujte jakkoliv scénry nebo symboly z proběhlého snu.
4. Každý sen opatřete stručným, vyjstižným názvem.
5. Založte si kartotéku svých snů tak, aby sny mohly být řazeny chronologicky i podle tematických okruhů (bývá jich minimálně 2, maximálně 12)
6. Žnění ve spánku a nápady k němu podporujte sněním v bdělém stavu, zvláště za pomoci autogenního tréninku J. H. Schultze a jeho tzv. vyššího stánie.
7. Toto vše vám pomůže k zvýšení sebezpoznaní, k zlepšení náhledu na sebe samotného a k lepšímu uspořádání Vaší osobnosti i dalšího způsobu Vašeho života.

Otázky k vlastnímu zpracování snu:

1. Otázky k povzbuzení asociací:
  - a) co mne k tomu napadá - klasická otázka psychoanalýzy, která může být zaměřená na každý pojem a větu snu.
  - b) o čem vlastně sen pojednává.
  - c) a proč se to vůbec stalo.
  - d) jaký název bych dal tomuto snu nebo některému obrazu z něj.
  - e) (zdá-li se mi sen neuplný nebo nějak nedokončený): jak bych jej domyslel do konce.
2. Otázky na hloubku úrovně snu:
  - a) jaké momentální zevní podněty nebo aktuální tělesné pocity sen zpracoval a jakým způsobem (zpracovával a jakým způsobem).
  - b) jaké zážitky se ve snu odrážely z minulého dne.
  - c) jaké vzpomínky z dětství sen vyvolával.
  - d) jaké aktuální problémy jsou ve snu obsaženy.
  - e) klade nějaké klíčové otázky filozofického rádu, otázky po smyslu života a pod.
3. Otázky na afektivy:
  - a) jakou jsem ve snu měl náladu a jak v průběhu děje kořisala, jak se mě

nil citový přízvuk, základní ladění snu (radost, pohoda, úzkost, hněv at  
 nálada  
 ladění

↑  
 přijímám  
 nepřijímám (úzkostné a pod  
 střední čára hladiny laden  
 ↓

- b) jaká bych měl přání v souvislosti se snem a jeho úseky.
- c) z čeho jsem měl při tom snu vlastní strach.
- d) reskrývá se tím ambivalentní postoj (t.j. současně protichůdné pocity tendence).
- e) co mi bylo na (ve) snu šetrné.
4. Otázky k osobám, které ve snu vystupovali:
  - a) kdo to vlastně byl.
  - b) jak vypadal(a), (nemohu-li si vzpomenout, zkusím další cílené otázky: muž, žena, velký, malý, světlý, tmavý, starý, mladý, hubený, tlustý, měl brýle vousy, dlouhé nebo krátké vlasy, nějaké zvláštní znamení atd.).
  - c) znám vůbec nějakého člověka takového typu (a pak-li že ano, byl to přně on, nebo se od něj v našem trochu nebo dokonce zvlášť lišil ve vzhdu, oblečení, jednání, v pocitu mého vztahu vůči němu, "byl to on a neby to on", co je spojujícího a co společeného ve znacích této osoby v její skutečné podobě a v tom, jak jsem ji ve snu "přeprocaval".
  - d) byl jsem přítomen při tom také já.
  - e) v kterých postavách ve snu sám vystupuji, nebo snad ve všech, v jaké r
5. Otázky k novým souvislostem:
  - a) co se mi ještě této noci zdálo.
  - b) co se mi zdálo už někdy dříve na toto téma.
  - c) co se mi zdálo už dříve k podobnému, ale širšímu tematickému nebo živ nímu okruhu.
  - d) v kterém mém dřívějším snu vystupovali tytéž (nebo podobné) osoby, obrazy, symboly.
  - e) jaké jiné dřívější sny se mi k tomuto snu vybavují, třeba i bez nějak zjevné souvislosti a ním.
6. Otázky po vztahu ke skutečnosti:
  - a) zežil jsem někdy doopravdy něco podobného tomu, co se mi nyní zdá.
  - b) v jaké časové souvislosti a soustřednosti se odehrávaly události v to to snu a jak se odehrávaly ve skutečnosti - tak, jak si nyní vybavuji
  - c) Kde se odehrávaly tyto věci ve snu a kde se odehrávaly doopravdy (ja ai je teď ve vzpomínkách vybavuji).
  - d) co by mohly vlastně znamenat některé symboly a některé jednotlivosti ve snu.
7. Poznátky a úkoly, které ze snu vyplývají:
  - a) jaký náhled mi sen zprostředkuje, dělal jsem až dosud něco špatně, co z něj mohu naučit.

c) dávat mi sen nějaký popud, bych změnil svůj postoj (ve smyslu charakteru, jak dalece bych měl na svém charakteru pracovat).

d) co bych měl tedy konkrétně dělat, jaké praktické úkoly pro me ze sna vyplývají.

D. O. P. L. H. U. J. I. C. I. . . . . d. o. t. a. z. n. í. k. y (Klaus Thomas)

A. Dětsví

1. Bylo možno ve snu rozpoznat otce, matku, sourozence, dětské druhy a přátele? Jestliže ano, v jakém vztahu?
2. Bylo možno rozpoznat konkrétní místo z doby vašeho dětství (dům, v něm jste žili, jeho okolí, místa, kde jste trávili prázdniny a pod.)?
3. Objevíli se ve snu nějaké situace ze školy?
4. Hrají ve snu nějakou roli vzpomínky sexuálního charakteru?
5. Na které vzpomínky z nejranějšího dětství mohl sen navazovat?

B. Sexuální otázky

1. Které mé sexuální prožitky mi sen připomíná? připomíná?
2. Které moje sexuální přání?
3. Obsahuje sen nějaké sexuální symboly, které jsou mi známé a jejichž souvislost dovedu postihnout?
4. Byl sen spojen s nějakým sexuálním vzrušením? Prožíval jsem je jako obkřesťující nebo nějak jinak?
5. Nejsou ve snu obsaženy nějaké "zakázané sexuální vztahy", např. ke členi vlastní rodiny?
6. Nebylo by možno ve snu spatřovat projevy tzv. sexuální perversnosti?
7. Je sen spojen s pocity provinění a z jakého důvodu?
8. Vypovídá sen něco o osobě mého životního partnera a o jeho vhodném nebo nevhodném chování?

10. stupňů postupného léčení autogenylyzou snu /P. Biere, K. Thomas/

1. Už samo snění představuje pokus o zpracování "nestravitelných zážitků Intenzivní činnost se svým objasňujícím prožíváním obrazů, většinou postarší k tomu, aby zdrovy člověk dostatečně zvládl minulé zážitky a aby se udržel jeho schopnost pro přijímání dalších, nových vjemů.
2. Vyběhování snů se mohou snadno naučit i takoví, kteří se přesvědčene mnívali, že žádné sny nemají. Postaví, když si před spaním opakovane umínají že si svůj sen zapamatují a toto ještě případně posílají individuální formulkou autogenního tréninku.
3. Oproti pouhému myšlenkovému nebo obrazovému vzpomínání na sen, znamená jeho řezané formulování nutnost seřadit nové obsahy do logických souvislostí, vztáhnouti gramaticky formulovaných vět a tím dodatečně a podstatně vyjit obsah otázek po subjektu, jednání, objektu atd.

4. Vyprávění snu je oovkale vyžadováno jeho formulováním a uo i venou, avy tak člníme v semohlavě. Akustický zvuk slov probouzí vzpomínky a další pr hlubování jeho pochopení.

5. Rozhovor o snu - je-li k dispozici partner, který pro to má pochopení - zavádí vyprávění ještě dále ve vyjasňujícím dialogu.

6. Zapisování snu nutí k novému, pomalemu promyšlení snu v klidné rozva a k stručnému formulování podstatného. To vše dále zvyšuje léčebnou účinn snu.

7. Nápady ke snění přičítají k manifestnímu snovému obsahu velmi poučn materiál asociací, který překvapivě často objasní smysl snu.

8. Zodpovídání dalších otázek na sen /viz vstupní návod/ odkrývá podst nou část smyslu snu a usnadňuje jeho zpracování.

9. Rozpoznávání toho, co sen znepeřná korunu je práci se snem získáním vn ního náhledu a často i léčebně působícím osvícením. Teď jsem poznal jeho si pro svůj život!

10. Závěry pro jednání po zdařilé analýze snu přivádějí k vyšší rovině vhladu a poznání pro vlastní existenci a z toho vyplývajících úkolů.

Thomasův způsob autoanalyzy snů rozvíjí svou podstatnou hodnotu nikoli jen v průběhu snu a jeho vědomém vybarování, nýbrž je výsledkem pečlivé, p novité a cílevědomé práce na snech. "Zralé plody autoanalyzy snů nespadno z nebe do klína zvědavého lenocha, ta zřetelnou vyhrázeny jako odměna zral atvy jen pro toho, kdo vezme na sebe břemeno trpělivé práce na orném pol lastní duše". /Klaus Thomas/

"Kterýs stáhnutí stráží od bran rezumu, jak to nazývá Schiller, takový p ložení sebe sama do stavu sebepozorování, zbaveného autokritiky, není níkt rak téžké... Já sám to u sebe dokážu velmi dokonale, zvláště když jsem to počil tím, že jsem si své nápady zapisoval. První krok při použití tohoto stupu nás ovšem poučí, že objektem své pozornosti nesmíme činit sen jako lek, nýbrž jen jeho jednotlivé útržky. Když se zeptám ještě nezavíceného cienta: "Co vás k tomuto snu napadá?" tak obvykle nedokáže zachytit nic v svém duševním zorném poli. Když mu však sen předkládám po částech, jak je pen přínést mi ke každé části řadu nápadů, které je možno označit jako je myšlenkově pozadí... a to je... výklad snů en detail." /S. Freud/

Techniky nové práce dle Freund:

1. Všeobecná snová cenzura.
2. Zhubnění.
3. Přesun.
4. Regrese.
5. Symbolizace.
6. Setření rozdílu a protikladu.