

# OBSAH

## PŘEDMLUVA 9

Doc. MUDr. Václav Mikota, CSc.,  
Mezinárodní psychoanalytická asociace

## ÚVOD 13

### 1. TEORIE SNĚNÍ

Co je sen?	15
Sní každý?	21
Jak dlouho sen trvá?	22
Sen je životní nutnost	23
Vědí lidé, že sní a co sní?	25
Ženský a mužský mozek ve snu	28
Význam snu pro zdravý mozek a mysl	31
Sen a bdění	37
Sny v hypnóze	38
Nemocné sny	42
Léčení snů EEG biofeedbackem	44
Vyvolávání a ovlivňování snů	46
Budoucí význam snu	48
Jak snům rozumět	49
Dá se jazyk snu naučit?	52
Sny jako prodloužení stavu bdělosti: Aristoteles	53
Sen jako symbolická řeč: Freud	54
Význam snu pro postmoderní dobu: Jung	61
Kosmické vědomí a lidský mozek	62
Můžeme se naučit snům rozumět?	66

Skutečnost a pravdivost představ: sněním k realitě!	67
Snění a osnění	76
Snu podobné stavy vědomí	77
Patologické a jiné extrémní projevy během spánku	79
Věštění ze snů podle Aristotela	81
Skutečnost snu	83

## 2. SKUTEČNÉ SNY

Sny úzkostné	85
Sny o smrti	90
Sny o živlech a symboly	95
Zvířecí sny	98
Éros v masce nevinnosti	102
Sny jako filmy	105
Sny-básně	109
Hry se sny, čili snivci a snivky	113
Sny a humor	117
Sny školní	120
Sny a rozpjatost člověka	123
Létací sny	126
Skutečné snové létání	131
Sny jako treazăer mysli	135
Sny z budoucnosti	141
Sci-fi sny	147
Kosmické sny a integrace sebe	151
Sen a hranice sebe	155
Klinická smrt a věštecký sen	161
Sny a nadpřirozené schopnosti	166
Je sen „skutečnější skutečností“?	171
Sny předpovědné	175
Sny-předpovědi: projev nadvědomí?	178

Blahodárné sny	183
Společné sny a společný výklad snů	187
Korespondenční výklady snů	190
Výklady snů a životní realita	193
Sny o loučení	196
Epilog: sny autorovy	204

### 3. JAK SE UČIT ROZUMĚT SNŮM (Praktická doporučení)

Devatero lovu snů	211
Sedmero přístupů ke snům	212
Desatero pro systematický výklad snu	213
Pravidla interpretace snu pro začátečníky	214
Praktická cvičení	217
Kurz výkladu snů	219
Zisk z porozumění snům	221

Prameny 223

