



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Ateliér arteterapie

Bakalářská práce

# **Práce se sny v arteterapii jako cesta k sebepoznání**

Vypracovala: BcA. Barbora Chocholová

Vedoucí práce: PhDr. Yvona Mazehóová, Ph.D.

České Budějovice 2024

*Ze stejné látky jsme, z níž spřádají se sny...*

W. Shakespeare (Bouře)

Prohlašuji,

že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum:

Podpis studenta:

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala paní doktorce Yvoně Mazeškové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, za její ochotu, trpělivost a podnětné připomínky.

Dále bych chtěla poděkovat mé rodině za podporu a pomoc nejen v průběhu psaní této práce, ale celého tříletého studia oboru arteterapie na PF JU v Českých Budějovicích.

Děkuji také všem účastníkům, kteří se na vzniku mé práce podíleli, především za jejich odhodlání, spolupráci, otevřenost a projevenou důvěru.

## **Abstrakt**

Cílem této bakalářské práce je představit možné využití snové práce v arteterapii s důrazem na její potenciál vedoucí k hlubšímu sebepoznání a lepší orientaci v životě člověka. Sleduje, jakým způsobem umožňuje výtvarné ztvárnění snu pochopení či rozšíření jeho obsahu a odkazu na důležitá osobní témata. Teoretická část této práce pojednává o snu z hlediska historického i současného chápání, seznamuje s terapeutickými přístupy ke snové práci v pojetí některých autorů, zmiňuje základní pojmy používané při analytické práci se sny a dále se věnuje práci se sny přímo v arteterapii, včetně postupů projektivně-intervenční arteterapie, ze kterých je vycházeno v následující praktické části. V té jsou představeny výtvarné artefakty účastníků této studie reflektující jejich vybrané sny. Praktická část se zaměřuje především na analýzu těchto artefaktů a nabízí možný způsob, jak výtvarně a interpretačně pracovat se snovými obrazy a jejich symbolikou.

**Klíčová slova:** sen, arteterapie, symbol, nevědomí, výtvarná tvorba

## **Abstract**

The aim of this Bachelor thesis is to present the possible use of dream work in art therapy. The emphasis is on its potential leading to deeper self-knowledge and better orientation in human life. It observes how the artistic representation of a dream enables the understanding or expansion of its content and reference to important personal topics. The theoretical part of this study deals with the dream from the perspective of historical and contemporary understanding. It introduces therapeutic approaches to dream work in the view of some authors. It also mentions the basic terms used in analytical work with dreams and further deals with working with dreams directly in art therapy. It includes procedures of projective-interventional art therapy, on which the following practical part is based. This part presents art artifacts of the participants of this study reflecting their dreams. The practical part focuses primarily on the analysis of these artifacts and offers a possible way to creatively and interpretatively work with dream images and their symbolism.

**Key words:** dream, art therapy, symbol, unconscious, art

# Obsah

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1 O snech.....	10
1.1 Sny a spánek.....	10
1.2 Historický vývoj nazírání snů.....	12
1.3 Současné chápání snů .....	14
1.4 Přístupy ke snové práci v koncepci S. Freuda, C. G. Junga a některých dalších autorů .....	20
2 Základní pojmy .....	30
2.1 Nevědomí.....	30
2.2 Symbol.....	32
2.3 Archetyp.....	34
3 Práce se sny v arteterapii .....	37
3.1 Arteterapie .....	37
3.2 Využití snů v arteterapii .....	39
3.3 Techniky a interpretační postupy užívané v přístupu projektivně-intervenční arteterapie .....	41
3.4 Techniky .....	43
3.5 Interpretace .....	44
PRAKTICKÁ ČÁST .....	47
4 Metodologie výzkumné studie.....	47
4.1 Výzkumný záměr .....	47
4.2 Postup při získávání dat .....	48
4.3 Metoda zpracování získaných dat.....	49
4.4 Etické aspekty výzkumu .....	50
5 Analýza získaných dat.....	50

6	DISKUZE.....	97
7	ZÁVĚR.....	103
	SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	104
	PŘÍLOHA 1 .....	107

## ÚVOD

Oblast snové tematiky vzbuzuje zájem, stále se rozvíjí a zkoumá. Otázkou je, zda její plné poznání vůbec kdy bude možné. Sný fascinují zřejmě proto, že je nelze zcela postihnout. Vždy nám něco z nich zůstává nejasné, či skryté. Také mně je toto téma blízké. Navykla jsem si vlastní sny zapisovat a přemýšlet o nich. Využívat jich jako soukromých průvodců na cestě k lepšímu poznání sebe, motivů svého jednání. Mám zkušenost i s výtvarným ztvárněním svých snů, které pak s sebou přinášelo nové otázky.

Na téma snů máme k dispozici již značné množství odborné literatury, avšak již méně té, která by se podrobněji věnovala využití snové tematiky v oboru arteterapie. Sný k nám promlouvají obraznou, symbolickou řečí. Způsob uvažování o výtvarném artefaktu klienta se tak může v mnohém podobat způsobu uvažování o jeho snu. Sen i výtvarná tvorba jsou tvůrčí „řečí nevědomí“. O tom, že sný nám mohou být nápomocné na naší cestě k sebepoznání, se dočítáme z různých zdrojů. V této práci se však chci zaměřit na to, jak jich za tímto účelem využít konkrétně v arteterapii, a nabídnout možný přístup k takovému procesu. Zároveň sleduji, zda výtvarné zachycení snové scény může napomoci lepšímu pochopení jejího sdělení, tedy porozumění vynořujícím se obsahům z našeho nitra a hledání možných souvislostí s naším prožíváním a zkušenostmi v běžném životě.

Arteterapie jako obor propojuje poznatky z dějin umění, psychologie a psychoterapie. Pro práci se sný je však třeba studovat i pohádky, mýty a tradice, neboť jsou jedním z největších projevů archetypů, které jsou podle Jungovy psychologie obsahem kolektivního nevědomí a projevují se také ve snech. C. G. Jung sám považoval sen za velmi významný a dokonce nechával své klienty sny vyjádřit tvůrčím způsobem. Proto se Jungovu pojetí snů věnuji v teoretické části této práce. Pozornost však věnuji také koncepcím dalších autorů, kteří se touto tematikou zabývali či zabývají. Mimo to se v teoretické části věnuji obecné charakteristice snů a historickému vývoji chápání jejich významu. Dále možnému využití snů v arteterapii a konkrétně přístupu projektivně-intervenční arteterapie, o níž se opírám při následné analýze výtvarných artefaktů malovaných účastníky této výzkumné studie. V praktické části pak



předkládám fotografie těchto artefaktů, které jsou vlastním zpracováním vybraného snu respondenty. Mým záměrem je hledání možných souvislostí mezi obsahy snů a obrázků a tématy v jejich osobním životě, které by mělo vést k tvorbě náhledu. Následnou interpretací obrázků, která nebyla účastníkům předložena, jako je uvedena v praktické části této studie, se snažím nabídnout další otázky a hypotézy k úvaze, jež by mohly rozvíjet případný, takto zaměřený, arteterapeutický proces.

Jsem si vědoma, že co se snů týká, nikdy nemůžeme s jistotou prohlásit, že jsme jim skutečně porozuměli a vyložili je správně. Vždy je možné, že nám sen říká ještě něco jiného, avšak jedná se o velmi cenný podnět k zamyšlení, jež nás může pobízet k tomu, klást si o sobě otázky, a tak o sobě a svém životě více přemýšlet. Mou snahou je v této práci předvést možný přístup k uchopení práce se sny v arteterapii a využití jejích možností.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 O snech

Sny se nám zdají, když spíme. Avšak skutečnost, že se jednalo o sen, si uvědomujeme, až ve chvíli, kdy se ze spánku probouzíme. Tehdy jsme teprve také schopni posoudit, že náš noční snový zážitek postrádal logiku a zákonitosti, jež platí za stavu běžné bdělosti, a že nebyl skutečný, ve smyslu vnímání skutečnosti světa objektivní reality (Černoušek, 1988). Proto se v této kapitole věnuji nejen snové charakteristice, ale také procesu spánku jako protikladu stavu bdění. Pravdou je, že v bdělém stavu můžeme také snít, ovšem v takovém případě se jedná o tok fantazií, se kterými můžeme vědomě zacházet. Metody řízeného denního snění dokonce využívají někteří psychoterapeuti jako nástroje vhodného pro zvládnání hlavních problémů (Hartl & Hartlová, 2010). Protože takové představy prožíváme v daný moment téměř jako skutečné, mají vliv na naše emoce. Při denním snění se můžeme vracet do minulosti, nebo snít o budoucnosti a může nás vést i k našim nezpracovaným tématům.

Noční sny se naopak dějí bez našeho přičinění, avšak jedná se o přirozené projevy naší psýchy (Aeppli, 1996). Během spánku nefunguje naše vědomá kontrola. „Ve spánku je zablokován záměr a schopnost jednat“ (Kast, 2013, s. 26). Na obsah našich snů má vliv naše aktuální emocionální prožívání. Projevují se v nich naše přání, potřeby a problémy každodenního života. Náš bdělý život je tak s tím snovým nevědomým světem úzce propojen (Kast, 2013).

#### 1.1 Sny a spánek

Sny se odehrávají v průběhu spánku. Spánek je přirozenou a nezbytnou součástí našeho života. Jeho nedostatkem dochází ke zhoršení tělesných a duševních schopností (Hartl & Hartlová, 2010). Je to stav, který, „ve srovnání s bděním provází značné **snížení psychické i tělesné aktivity**, zejména aktivity motorického a senzorického systému“ (Plháková, 2003, s. 87).

Pro sledování mozkové aktivity spícího člověka bylo během výzkumů využíváno elektroencefalogramu (EEG), přístroje monitorujícího mozkové vlny. Analýza takto snímaných mozkových vln ukázala, že spánek probíhá v pěti na sebe navazujících

stadiích. Čtyř spánkových stadií s různou hloubkou spánku, označovaných jako **nREM** spánek, a pátého, nazývaného **REM** spánek. Tato stadia se střídají několikrát za noc (Atkinson et al., 2003). Označení REM dostala tato pátá fáze pro rychlé oční pohyby (*rapid eye movements*), které jsou pro ni charakteristické. V jejím průběhu mimo to dochází ke zvýšení srdeční frekvence a metabolismu mozku, blíží se hodnotám v bdělém stavu. Mozek je bdělý, zatímco tělo paralyzované. Oproti tomu se v průběhu nREM spánku výrazně snižuje metabolismus mozku a tělo je relaxované (Atkinson et al., 2003). „Hluboký non-REM-spánek pravděpodobně slouží k odpočinku a obnově tělesných sil. Narušení REM-fáze naproti tomu negativně ovlivňuje především psychickou činnost“ (Plháková, 2003, s. 93).

„REM a nREM spánek se navzájem liší stejně, jako se každý z nich liší od stavu bdění. Někteří vědci dokonce nepokládají REM stadium za spánek, ale spíše za třetí stav existence mimo stav bdění a nREM spánku“ (Atkinson et al., 2003, s. 198). Také naše sny se liší podle toho, v jaké fázi spánku se zdají. Ve fázi REM jsou mnohem četnější, delší a zrakově živější. Jsou to ty sny, jež jsou charakteristické svým emočním nábojem a nelogickou povahou, na rozdíl od snů v nREM fázi, které jsou méně emočně nabitě a více odpovídají událostem za bdělého stavu (Atkinson et al., 2003).

Kast (2013) zmiňuje jméno neurologa a psychoanalytika Marka Solmse, který díky svým studiím dospěl k závěru, že je nezbytná jistá míra podráždění v oblasti mozkové aktivity pro to, aby sen vůbec vznikl. Podotýká také, že původně byl za příčinu snů pokládán REM spánek. Ten je skutečně jejich významný iniciátor, ale není jediným takovým spouštěcím faktorem. Mechanismy, které jsou schopné sny spouštět, mají to společné, že podněcují stav vystupňovaného mozkového podráždění během spánku. Černoušek (1988) upozorňuje na teorie, podle nichž se předpokládá, že máme jednak fyziologickou potřebu spánku, ale zároveň **psychologickou potřebu snu**. Při snové REM fázi má totiž docházet k obnově mozkových tkání a růstu mozkové hmoty. Na důležitost této fáze spánku poukazuje i výsledek experimentu Williama Dementa se snovou deprivací, jak dále Černoušek (1988) uvádí. Během tohoto experimentu Dement probouzel spící dobrovolníky hned, jakmile monitor zachytil počínající REM fázi spánku. Tento pokus ukázal, že lidé, u nichž bylo zamezováno REM spánku, začali

mít po několika dnech potíže s pozorností i pamětí, pociťovali únavu a narůstala u nich tenze a podrážděnost, dokonce se začaly projevovat příznaky úzkosti.

Představuji zde pouze stručný výčet výsledků některých vědeckých studií a výzkumů, přesto můžeme vidět, že v tomto ohledu věda poskytla již mnoho důležitých poznatků z oblasti spánku a významu snů pro psychickou rovnováhu člověka.

## 1.2 Historický vývoj nazírání snů

Sny provázejí člověka od jeho počátků. Chápání snů, jejich významu a důležitosti pro člověka se však měnilo v průběhu doby a liší se i napříč různými národy a kulturami. Z toho, co díky výzkumům a dochovaným artefaktům bylo zjištěno o některých tzv. primitivních společnostech, máme výpověď, že tito lidé sny považovali za hlas bohů, tedy zesobněných psychických a přírodních sil (Heffernanová, 2008). Jako takové sny brali vážně a často jednali podle jejich sdělení, jež považovali za radu či vedení vyšší moci, případně hlasy duchů nebo svých předků. Sen někdy považovali také za noční zážitek duše oddělené od těla. Ať tak či onak, sny pro ně představovaly součást jejich života stejně, jako zážitky běžného dne. O snech si mezi sebou vyprávěli, zvláště o těch, jež považovali za důležité pro celé společenství. Podstatnou úlohu pak sny představovaly pro šamanismus, neboť sen se stal součástí šamanských iniciačních rituálů. Na takový rituál se budoucí šaman musel předem připravit, často půstem a pobytem o samotě, mnohdy v náročných, až krutých podmínkách. **Tzv. zasvěcovací sen** měl šamanovi předat důležité sdělení pro jeho další život. Předával mu poselství o jeho úkolu v rámci daného společenství a potřebné schopnosti a zkušenosti pro jeho naplnění (Heffernanová, 2008).

Dokladem toho, jak si staré společnosti považovaly snů, je též **Bible**. V ní se setkáváme se sny v mnoha příbězích, kde hrají podstatnou úlohu, ať už se jedná o sny, skrze které k lidem promlouval Bůh, nebo o sny věštecké. Již mnoho let před naším letopočtem začaly vznikat různé **snáře**. Nejstarší pocházejí z Asýrie. Takové snáře však byly jen „střípky nahodilostí, sestavených bez zřetele ke skutečným zákonitostem snové činnosti“ (Černoušek, 1988, s. 12).

Nejstarší snář, který se dochoval, je egyptského původu. Egyptští kněží, kteří jej sestavili, si již uvědomovali, že symboly ve snech neodpovídají vnější podobě věcí.

Symbyly však zatím chápali spíše jako protiklady k vnější realitě. Tedy kupříkladu smrt ve snu vykládali jako symbol života apod. (Heffernanová, 2008). Nicméně, Egypťanům nezáleželo pouze na výkladu snů, využívali jich také k léčení. Zřejmě jako první prováděli tzv. **snovou inkubaci**. Tu od nich poté přejali a po svém si přizpůsobili Řekové. Takové snové inkubaci předcházeli pečlivé přípravy a očistný rituál. Poté člověk, který chtěl uzdravení a prošel řádnou přípravou, vstoupil do chrámu k tomu určenému, kde se uložil ke spánku a čekal na vlastní léčivý sen (Kast, 2013).

Ve starověku se objevovali různí **vykladači snů**. Někteří ke snům přistupovali jako k předpovědi budoucích událostí, jiní je chápali jako obrazné splnění přání. A byli i tací, kteří si už tehdy uvědomovali, že aby mohli dojít ke správnému pochopení snového sdělení, je třeba znát širší kontext životního příběhu snícího, se kterým děj snu souvisel spíše, než aby cokoli předpovídal. Na věšteckou úlohu snů příliš nevěřil ani **Aristoteles** (384 př. n. l. - 322 př. n. l.). Zastával poměrně moderní názor na sny, když je pojímal jako duševní (intrapsychické) projevy ve spánku (Kast, 2013). Předpokládal však, že sny pocházejí ze srdce, tehdy považovaného za zdroj našich citů a představivosti. Usuzoval také na psychosomatický původ snů, s čímž se setkáváme i v díle **Hippokrata** (460 př. n. l. - 370 př. n. l.), nejslavnějšího starověkého lékaře. Jsou v něm dochovány jeho **snové diagnózy**. Ve své teorii se opíral o tezi, že ve spánku může duše rozpoznat zdroje narušené rovnováhy v těle působící zdravotní problémy (Černoušek, 1988). V tuto diagnostickou funkci snů věřili především v Řecku a Indii. Měli za to, že jisté snové symboly odpovídaly určitým tělesným symptomům Fromm (1999).

Ve 2. stol. n. l. sepsal Řek **Artemidóros Efeský** snad nejznámější starověké dílo o výkladu snů, spis *Oneirocritica*. Artemidóros si uvědomoval, na rozdíl od autorů nejstarších asyrských snářů, že stejný sen nemůže mít ten samý význam pro každého člověka (Heffernanová, 2008). Sen považoval mimo jiné za prostředek, jak se dozvědět více o vnitřním světě snícího. Kast (2013) považuje Aristotelův i Artemidórovův přístup za předěl v chápání snu z toho důvodu, že za zásadní začali považovat konkrétního člověka, jemuž se sen zdál. „V širokém spektru antického myšlení nacházíme v zárodečné podobě všechny hlavní teorie snové činnosti, které přetrvávají dodnes“ (Černoušek, 1988, s. 18).

Na konci pozdní antiky zájem o sny částečně opadá, ale pozornost jim nadále věnovali například církevní otcové, jako zmiňuje Kast (2013), která uvádí kupříkladu **Augustina**. O něm je známo, že měl mít sny sexuální povahy po té, co se svého sexuálního života vzdal. To jej vedlo k otázce, zda je člověk za obsah svých snů odpovědný. Heffernanová (2008) mluví také o **Martinu Lutherovi**, katolickém knězi a církevním reformátorovi, jež se sny zabýval s dostatečnou vážností. Považoval je za užitečné v tom ohledu, že člověku umožňují nahlédnout jeho skutečnou povahu, to, kým skutečně je, v kontrastu toho, jak se chce jevit.

Vidíme, že v průběhu naší historie se objevovaly nejrůznější názory na sny. Některé jsme zmínili, především ty, které sny respektovaly a vnímaly jejich podstatu, ať již byla chápána jakkoliv. Nutno však říci, že existovaly i takové pohledy na sny jako na pouhé nesmyslné jevy postrádající logický princip (Černoušek, 1988). Jinými bylo zase vykládání snů považováno za nebezpečné, zejména co se týkalo výkladů věšteckých. Ve středověku tak **papež Řehoř** věštit ze snů přísně zakázal, neboť byl přesvědčen, jak se dočítáme u Černouška (1988, s. 25), že „v této činnosti mohl člověk snadno obcovat s démony a navazovat styk se silami pekelnými“.

V novověku se sny zabývali někteří filozofové. **René Descartes** (cca 1649-1700), jež usilovně hledal nezpochybnitelný základ pravdy a jistot, pochyboval také o (ne)skutečnosti snů. Ptal se, jak si můžeme být jisti, že za bdění jen nesníme, když i sny prožíváme jako zcela skutečné, dokud se neprobudíme. Jedinou jistotu nalézal ve vědomí, že ať je pravda jakákoliv, je to on, kdo sní (Kast, 2013). Kast (2013) také zmiňuje velké obnovení zájmu o sny v období romantismu. Tento směr stavil sen proti převládajícímu racionálnímu myšlení. Vnější svět pro romantiky nepředstavoval jedinou skutečnost, za stejně reálný a člověku přirozený chápali i svět vnitřní. Tuto hlubší vrstvu člověka, později ztotožněnou s nevědomím, vnímali jako cosi člověka přesahujícího, a sny podle nich z těchto hloubek pocházely. „Je to myšlenka, která se vrací u C. G. Junga v jeho koncepci kolektivního nevědomí“ (Kast, 2013, s. 20).

### **1.3 Současné chápání snů**

V předchozí kapitole jsme stručně nastínili, jak se chápání snu proměňovalo a vyvíjelo v průběhu našich dějin. Dosud se nedospělo k jedinému vysvětlení tohoto fenoménu a

neexistuje ani jeho jediná **definice**. Kast (2013, s. 19) shrnuje, že „dnes vidíme sny především jako projev duševního života člověka.“ Černoušek (1988, s. 32) sen vykládá jako produkt psychické a fyziologické aktivity v průběhu spánku, „která vyvolává halucinační panorama scén a dějů“. Atkinson et al. (2003, s. 702) vymezuje pojem snění jako „změněný stav vědomí, při němž dochází k dočasnému zaměňování zapamatovaných představ a fantazií s vnější realitou.“ Heffernanová (2018, s. 220) sny definuje jako „symbolické příběhy střížené na míru pro určitého člověka v určité situaci“. Dieckmann (2014) sen nahlíží jako obrazový jazyk nevědomí, kterým promlouvá k našemu vědomému já.

Za **zdroje** snů uvádí Hartl a Hartlová (2010) jednak vnitřní příčiny, jako únavu, bolest, erotické vzrušení apod., dále podněty z vnějšího světa působící na smysly spícího člověka, a nakonec zážitky z předešlého dne, ale i jiné prožitky, vzpomínky a fantazie. Černoušek (1988, s. 85) podrobněji dělí vnitřní zdroje snů na organické, tělesné podněty, a čistě psychické, které bývají nejčastější, jako právě „důležité prožitky, vzpomínky, denní fantazie, potlačená i otevřená přání, nevyřešené problémy atd.“ Jacobi (2013) mimo tzv. denních zbytků vykládá zdroje snů jako jisté konstelace nevědomých obsahů, které mohou být vyvolány buď naopak vědomými obsahy, nebo se jedná o samovolné nevědomé procesy, které mohou mít svůj původ kdekoliv (somatický či psychický).

Od zdrojů snů se přesuneme k výčtu některých jejich **funkcí**, které bývají při snové práci zohledňovány. Hartl a Hartlová (2010) zmiňují předpoklad, že sny slouží k odstraňování stavů úzkosti, kdy jejich odreagováním má být předcházeno vzniku duševních poruch. Heffernanová (2008) uvádí význam snů pro utváření paměti, schopnosti učit se nebo předvádění psychických skutečností o nás samých. Tím je myšleno, že díky snům se můžeme dostávat do hlubšího kontaktu se sebou a uvědomit si, jak v životě běžně jednáme a jaké vzorce chování ve svém životě opakujeme. Sny nám mohou odhalit pravdu o tom, co doopravdy prožíváme, co potlačujeme nebo popíráme. Kde jednáme proti vlastním přáním a touhám, jaké jsou naše vztahy s okolním světem a pro nás důležitými osobami v něm. Zda v některých oblastech nezastáváme příliš jednostranný postoj. „Dávají nám možnost vidět a pochopit vztah

mezi vědomím a složkami duše, které se nacházejí mimo vědomí, a umožňují nahlédnout do mechanismů našeho myšlení“ (Heffernanová, 2008, s. 220).

K pozitivnímu vlivu snů na psychiku člověka dospěl také psychiatr a neurolog Ernest Hartmann, o kterém mluví Kast (2013). Zmiňuje jeho hypotézu, že ve snovém obraze dochází ke spojení paměťového materiálu, fantazií a tzv. denních zbytků a to ve zhuštěné formě, tedy více než za bdělého vědomí. Jakýkoliv zážitek má vliv na podráždění neuronové sítě, a tím se aktivuje paměť. Velkou úlohu v tomto mají emoce, protože jsou to právě emoce, které tento proces spouštějí.

Aeppli (1996) podotýká, že v první řadě nám sny zobrazují naši aktuální životní situaci, kdy uspořádání snových obrazů a scén reaguje na zážitky dne. Zároveň také on upozorňuje na onu kompenzační funkci snů, díky níž má docházet k navozování rovnováhy mezi protikladnými postoji, tedy ke kompenzaci jednostranného vědomého postoje. Tato funkce je, jak dodává, ve snech poměrně častá a spočívá v tom, že nevědomí skrze snový obsah přibližuje vědomí ty aspekty, které jsou ve vědomém postoji opomíjeny, ale jsou nutné pro dosažení lepšího prožívání nebo pochopení situace.

Kompenzační funkce, tedy vyvažování vědomí a nevědomí, se ve snech projevuje o to intenzivněji, čím výraznější a větší je vychýlení od optimálního psychického života (Dieckmann, 2014). „K rozpoznání kompenzačního faktoru potřebujeme analýzu manifestního snového obsahu, jehož metafory sahají při výskytu hlubších komplexů často daleko do vývojové historie lidské psyché“ (Dieckmann, 2014, s. 88). Kompenzaci lze vůbec chápat jako fundamentální zákonitost psychického chování (Jacobi, 2013).

Aeppli (1996) dále spatřuje význam snů v tom, že vycházejí z hlubších vrstev psýchy, a díky tomu obsahují vědění o osobnosti člověka v jeho celistvosti. Říká, že sny nám mohou napomáhat a rozšiřovat naše vědomí, jestliže mu věnujeme pozornost a snažíme se mu porozumět. Oproti tomu Hillman (2023) nahlíží na snahu o pochopení snových obsahů jiným způsobem. Zastává názor, že bychom neměli usilovat o výklad snů ve snaze rozšíření poznatků o životě, neboť jeho chybným výkladem bychom mohli poškodit snový materiál. „Snění je psýché sama o sobě, která dělá svou práci na duši.



My tuto práci na duši dostatečně nechápeme, protože nejsme na jejím místě...“ (Hillman, 2023, s. 234).

Z dosud uvedeného vyplývá, že sny člověku napomáhají k lepšímu náhledu na sebe a svou situaci, regulaci psychické nerovnováhy a lepšímu fungování v životě. Téma sebezpoznání, důležité pro tuto práci, považuji za podstatné pro člověka zejména z toho důvodu, že přispívá k růstu jeho sebedůvěry a přijetí zodpovědnosti za svůj život.

Kromě toho, že nás sny mají různými způsoby informovat o pravdě naší duše a kvalitě našeho žití, máme mít díky snům, podle Garfield (1992), každou noc dostupnou jejich léčivou sílu i pro naše fyzické tělo. Pokud se jí naučíme využívat, máme mít možnost včas odhalit zdravotní problémy a dokonce získávat pokyny, jak dosáhnout zotavení a obnovit celkově dobrou kondici. Toto poznamenává také Helingerová (2016) a vysvětluje, že naše fyzické tělo někdy využívá právě snů, aby skrze ně upozornilo na fyzické potřeby, obtíže, případně počínající nemoci.

V rámci této kapitoly bych ráda pojednala ještě o některých **druzích** snů, podle toho, jak bývají rozlišovány. Mít povědomí o takovém dělení snů je třeba pro správný postup v případě jejich analýzy, ačkoliv takové dělení není nikdy přesné, nýbrž spíše orientační. Všechny sny však nejsou stejné. Vycházejí z různých psychických oblastí, různých zdrojů a jsou reakcí na odlišné děje (Heffernanová, 2008). Začnu sny tzv. **běžnými**. Již od dávných dob lidé rozeznávali sny obyčejné, někdy považované i za bezvýznamné, od snů velkých, významných. Ty běžné, obyčejné sny, vycházejí z vrstev bližších našemu vědomí, a tedy pro nás bývá snadnější jim porozumět. Vztahují se nejčastěji k našim každodenním záležitostem a našemu běžnému chování a fungování (Heffernanová, 2008). Tedy i symbolika těchto snů bývá bližší našemu uvažování v běžném životě.

Naopak sny **archetypické** vycházejí z hlubších vrstev naší psychiky. Provázejí nebo přímo vyvolávají důležité vnitřní procesy (Ženatá, 2019). Dostavují se v obdobích významných změn nebo v různých fázích našeho vývoje. Bývají doprovázeny silným (emocionálním) prožitkem, takže si takové sny často pamatujeme mnohem lépe než ty běžné. V paměti mohou utkvět i po celý život. Síla a hloubka prožitku, která tyto sny mnohdy doprovází, působí, že na nás mají větší vliv (Dieckmann, 2014). Tyto sny jsou, jak popisuje Heffernanová (2008), tvořeny archetypovými obrazy, tedy materiálem

objevujícím se v mýtech, pohádkách či náboženstvích. Jsou něčím jako „obrazy genetických programů“ a poskytují vedení v zásadních momentech našeho života. Říká také, že archetypické sny je těžké vyložit a snad je lepší je nevykládat. „Nemusí být pochopeny na vědomé úrovni, jejich obsah může být prožit, a tím integrován“ (Heffernanová, 2008, s. 228). Dieckmann (2014) k archetypovým snům poznamenává, že k nim dochází ve chvíli, potřebujeme takové vzorce, jež nám pomohou zvládnout danou životní situaci, na niž nám nestačí naše vlastní osobní zkušenost. Uvádí pak, že v průběhu zdravého života se tyto sny dostávají v mezních situacích psychického vývojového procesu, v momentu zásadních životních událostí a větších krizí. Mohou se objevit i během tvůrčích a uměleckých procesů, neboť obzvláště nadaní a vnímaví lidé mívají prostupnější práh vědomí pro obsahy kolektivního nevědomí. Ovšem i v průběhu terapie, kdy v klientovi dochází k procesům proměny v jeho prožívání, či chování, nebo na jejím konci.

Období významnějších změn, krizí nebo životních přechodů mohou doprovázet také sny **iniciační**. Takovou přechodovou fází může být počátek psychoterapie, kdy se tento druh snů může objevit. Pokud se jimi člověk zabývá, může mu to pomoci odkrýt ta témata a podstatu problému, jaké je třeba řešit (Kast, 2013).

Některá témata se mohou člověku ve snech vracet opakovaně, proto v takovém případě mluvíme o **opakujících se snech**. Většinou se tak děje v různých snových variacích, jen zřídka se sny opakují ve zcela nezměněné formě. Takto tyto sny popisuje Heffernanová (2008), která zároveň apeluje na zvýšenou pozornost, co se tohoto druhu snů týká, neboť obsahují důležitý a naléhavý vzkaz pro snícího. Sen téma předkládá a opakuje tak dlouho, dokud se situace nevyřeší nebo nezmění.

Sny, které jsou bezesporu nepříjemné a děsivé, jsou tzv. **noční můry**. Černoušek (1988) o nich přesněji hovoří jako o jevech, jež se svou charakteristikou se sny v mnohém shodují, nelze je však považovat za sny v pravém slova smyslu. Řadí je spíše do kategorie spánkové patologie. Kast (2013) noční můry popisuje jako sny vyvolávající v člověku velké rozrušení, z nichž se probouzíme náhle, s úzkostmi, a někdy máme též problém okamžitě se zorientovat. Tyto tíživé sny, jak dále vysvětluje, dnes dělíme na sny, ve kterých se vyrovnáváme se silnými úzkostmi, a ty, v nichž se opakuje trauma, tedy sny posttraumatické. Noční můry se tak zdají v situaci, kdy s nimi související

emoce nelze zpracovat v běžném normálním snu. V terapii Kast (2013) doporučuje využít při konfrontaci s nočními můrami imaginačních technik. Hamel (2021) považuje noční můry za důležité pro náš osobní růst, protože podněcují k práci na těch našich aspektech, jaké jsou nevědomé a traumatické.

Setkat se můžeme mimo další i s druhem snů, pro něž je charakteristický krátký nebo dokonce žádný děj. Lze je označit za **vize** v podobě nějakého předmětu, či symbolu, který nám sen z nějakého důvodu předvádí (Heffernanová, 2008). Existuje i podobný druh snu, ve kterém sice nic nevidíme, zato slyšíme. Slovo, či větu. Nevidíme v nich toho, kdo promlouvá, ani my nejsme děje nijak jinak účastni.

Černoušek (1988) upozorňuje ještě na další psychické stavy, jejichž prožitek se povaze snů velmi podobá, nicméně o sny v pravém slova smyslu se nejedná. Ve skutečnosti jde o takovou mentální aktivitu, k níž dochází ve chvíli usínání, tedy ještě ve stavu mezi bděním a spánkem. Tyto stavy jsou nazývány **hypnagogické**. Představují živé, konkrétní obrazy, do nichž se přetváří naše vědomé myšlenky. Tímto způsobem přeformované obrazy nejednou inspirovaly k řešení záležitostí, jakou se člověk delší dobu zabýval, ale stává se také, že zážitky z hypnagogického stavu jsou děsivé. Můžeme tak v prostředí, kde se opravdu nacházíme, vidět neexistující postavy nebo slyšet jejich hlasy. Tyto jevy jsou vědecky nazývány jako pseudohalucinace, kdy se na reálné pozadí již napojuje a promítá sen Heffernanová (2008).

Specifickým druhem jsou sny **lucidní**, při kterých člověk jednak ví, že sní, a stejně tak si je vědom toho, že spí (Hamel, 2021). Lucidní snění znamená, že vědomí člověka pronikne do snu, a tak jej může měnit podle svého přání (Heffernanová, 2008). Tyto sny, jak uvádí Hamel (2021), v člověku zanechávají silný dojem, dají pocítit, že jsme to my, kdo ovládáme svůj osud. Lucidní snění tak prý znamená začátek většího sebeuvědomění.

Na závěr této kapitoly bych chtěla ještě pojednat o něčem, co je pro sny typické a čím se vyznačují. Je to jejich **symbolická povaha** nebo, chceme-li, symbolická řeč. Sny se realizují skrze symbolické obrazy. Způsob, jakým se projevují, je odlišný od našeho běžného způsobu uvažování a komunikace. Snové obrazy jdou často nejen za pravidla reality, ale také za naše „morální“ pravidla. V prostoru snů je možné cokoliv. Symbolické řeči snů je třeba se učit, protože objasnit ji lze jen specifickým výkladem.

Heffernanová (2008) v tomto ohledu upozorňuje na rozdíl mezi slovy a pojmy, v nichž obvykle přemýšlíme, a symboly, s nimiž pracují sny. Podstatný rozdíl tkví v tom, že pojmy, se kterými zacházíme v běžném životě, jsou většinou jednoznačné, zatímco symbol nikdy jednoznačný není, a tím je pro naše vědomí hůře pochopitelný, méně jasný a určitý. O symbolu jako takovém budu podrobněji pojednávat v kapitole 2.2. Symbol, neboť právě symbolická povaha snů je pro tuto práci zásadní, co se týká jejího využití v arteterapeutickém procesu.

#### **1.4 Přístupy ke snové práci v koncepci S. Freuda, C. G. Junga a některých dalších autorů**

V předešlé kapitole jsme se věnovali nastínění obecnějšího pohledu na fenomén, kterým sen je. Vzhledem k tématu této práce se nyní pokusím shrnout, jak se sny pracovaly ve své praxi některé významné osobnosti, které položily základy využití snů v terapeutické práci, a na jejichž pojetí pak bylo navazováno. Tyto koncepce jsou neustále rozšiřovány o nové poznatky a zkušenosti, a tak se vyvíjejí. Jsou adaptovány pro konkrétní využití v psychoterapii i arteterapii.

Uvědomuji si, že podaný přehled v této kapitole nebude zdaleka vyčerpávající, neboť to není ani záměrem této práce, ani v jejích mezích. Pokusím se však zaměřit na podstatné aspekty jednotlivých přístupů.

Psychologický výklad snů pojímá sen zejména jako projev vlastní duše snícího, a tedy jej uvádí do vztahu s jeho osobností (Fromm, 1999). V souladu s tím, jak Černoušek (1988, s. 150) podotýká, že „moderní psychologie snů byla zahájena dílem příborského rodáka Sigmunda Freuda“, bych ráda tuto kapitolu zahájila právě jeho **psychoanalytickou koncepcí** snů. **Sigmund Freud** (1856-1939) je autorem zásadního díla, které představovalo zlom ve vývoji názorů na sny. Kniha nese název *Výklad snů* (*Die Traumdeutung*) a poprvé vyšla r. 1899. „Otevřela vztah naší doby k psyché a uzavřela dobu předcházející“ (Hillman, 2023, s. 15). Při psaní této knihy se Freud stal svým vlastním terapeutem, sám se poprvé podrobil vlastní psychoanalýze. Dělo se tak v době, kdy prožíval značný smutek po smrti svého otce Jáкова. Tato fáze s sebou nesla projevy dalších psychických dějů, kterým chtěl, jako psychiatr pečující o své pacienty, porozumět, aby hlouběji prozkoumal patologické motivační síly. Při tom si

uvědomil, že právě rozbor snů mu k takovému hlubšímu sebepoznání a pochopení různých neurotických obtíží může dopomoci. Viděl sen především jako projev nevědomé části psýchy, proto sny nazval „královskou cestou do nevědomí“ (Černoušek, 1988).

Freudův *Výklad snů* představuje materiál, z něhož vycházeli mnozí další autoři a upravovali jej v kontextu nových souvislostí. Freud v této knize předvedl rozbor několika konkrétních snů a zpracoval teorii snové práce a snových pochodů. Účel snů spatřoval ve funkci ochrany spánku, kdy sny mají schopnost vyrovnat se s těmi podněty, které by spánek mohly narušit, a dále mají umožnit vhléd do nevědomých přání snícího a tato přání plnit. Převážně má jít o přání sexuální nebo agresivní povahy. V každém snu navíc lze vyzorovat tzv. denní zbytky, tedy pozůstatky či obsahy týkající se zážitků uplynulého dne, jež se spojí s nevědomím (Drapela, 2011). Nicméně taková událost musí být ve vztahu s tužbami pocházejícími z dětství. Tedy konkrétní současná událost se musí dotýkat určitého zážitku z minulosti, čímž dojde k jeho opětovnému oživení. Tímto je upozorňováno na infantilní specifikum snového obsahu (Fromm, 1999).

Při práci se sny aplikoval Freud metodu **volných asociací**, kterou již dříve používal při práci se svými klienty (Černoušek, 1988). Předpokládal, že sny, podobně jako asociace, obsahují vytěsňené myšlenky a souvislosti se zážitky z raného dětství (Mitchell & Blacková, 1999). Černoušek (1988) dále dodává, že volné asociace Freuda vedly ještě dále v pronikání do snové psychologie, a to k rozdílu v jejich **manifestním**, tedy zjevném, a **latentním**, neboli skrytém, obsahu.

Člověk, který vypráví svůj sen, mluví jen o jeho manifestní části. To je však jen zkreslená forma skutečné vlastní myšlenky snu, která zůstává nevědomá a skrytá. Mezi manifestním a latentním obsahem snu má dle Freuda působit jistý adaptační mechanismus, který označuje jako „cenzura snu“. Ta nedovolí těm nevědomým obsahům, vědomím považovaných za špatné, aby se vyjevily. Takto skryté nevědomé obsahy, projevující se skrze sny, jsou pak postupně odkrývány a vytahovány na povrch prostřednictvím psychoanalytického výkladu (Aeppli, 1996). Fromm (1999) říká, že výklad snů ve Freudově pojetí odpovídá jeho celkové psychologické teorii. Člověk prožívá jisté city, přání a touhy, jež mají vliv na jeho chování, ale kterých si není vědom.

Pojem **snová práce** používal Freud „pro sérii zvláštních mentálních operací, které probíhají v noci: zhuštění, přenos, regrese, archaizace, symbolizace, předeterminování, převrácení, deformace“ (Hillman, 2023, s. 112). Černoušek (1988) snovou práci ve Freudově pojetí vykládá jako úkon jistých mechanismů působících takřka mimovolně za užití symbolických a poetických způsobů pro vyjádření nevyjádřitelného. Zejména **zhuštění**, při němž „různé představy vypouštějí některé své komponenty, aby se slily v jednu jedinou, která může reprezentovat ty předcházející, takže mužská postava ve snu může mít tělesné rozměry otce, ale přitom mluvit hlasem nadřízeného a podobně“ (Černoušek, 1988, s. 154). Ve snových obrazech jsou „zhuštěny“ snové myšlenky v podobě symbolů. Jako druhý nejčastější postup snu, kterým obchází cenzuru, uvádí Černoušek (1988) **přesunutí**. To Freud (2021) vysvětluje tak, že sen může být jinak centrován, tedy že snový obsah se soustředí kolem odlišných prvků, než snové myšlenky. „Co je ve snových myšlenkách zřejmě podstatným obsahem, nemusí být vůbec zastoupeno ve snu“ (Freud, 2021, s. 262). K přesouvací práci snu Freud (2021) ještě dodává, že se při ní projevuje psychická síla, jež svým působením zbavuje elementy vysoké psychické hodnoty jejich intenzity a naopak. Poté se stávají součástí snového obsahu. Tím dochází k tomu, že snový obsah se liší od podstaty snových myšlenek a sen tak předkládá ve zkrácené podobě nevědomá přání. Toto zkrácení vykládá jako důsledek cenzury. „*Snový přesun a snové zhuštění* jsou dva dílovedoucí, jejichž činnosti v první řadě přičítáme utváření snu“ (Freud, 2021, s. 265).

Černoušek (1988) zmiňuje, že Freudův názor na sen jako plnění sexuálních a agresivních přání je dnes spíše zpochybňováno, vyzdvihuje však přínos jeho objevu řeči nevědomí, včetně jejich podob a stavby. Forma, jakou Freud aplikoval v rámci své teorie snů, odpovídala i jeho chápání dalších významných psychických jevů. „Struktura neurotických příznaků, přeřeknutí (freudovských přeřeknutí) a motivovaných chyb vůbec se shoduje se strukturou snu: je uzavřen kompromis mezi nepřijatelnou představou či pocitem a obranou proti nim“ (Mitchell & Blacková, 1999, s. 29). Tedy nepřijatelný nevědomý materiál má možnost dostat se do vědomí pouze v přetvořené podobě.

Sny jako nekontrolované, spontánní projevení nevědomých procesů chápal také švýcarský psycholog a psychiatr **Carl Gustav Jung** (1875-1961). Jung s Freudem jsou

významnými představiteli hlubinné psychologie a stěžejní oblastí, na níž se soustředily, bylo nevědomí. Právě objasňování nevědomých obsahů má vést k odhalení příčin potíží, které jejich pacienty trápily. Původně tyto dva muže pojilo přátelství i spolupráce, časem se však Jung vydal vlastním směrem, cestou **analytické metody**. Mimo objasňování nevědomých obsahů, považoval analytickou práci se sny jako důležitou součást **procesu individuace**. Kast (2014) takový proces individuace vykládá jako dialog mezi vědomím a nevědomím, kdy vědomé a nevědomé obsahy se setkávají a propojují v symbolu. Cílem tohoto procesu je poznání a přijetí sebe sama, svých možností i obtíží, aby se člověk stal tím, kým opravdu je. Rozvinul a prožíval co možná nejplněji vlastní možnosti a jedinečný potenciál. Sny v sobě mají obsahovat informaci o tomto procesu a vědomá práce se snem jej pak uvádí do souvislosti s egem pro jeho kompenzaci, tedy doplnění nedostatečného pohledu (Hillman, 2023).

Analýza snů představovala značnou část Jungovy terapeutické práce s klienty, přesto nikdy nevypracoval snovou teorii jako takovou. Práce se sny v jeho pojetí znamenala dostávat nevědomé obsahy postupně do vědomí, aby mohlo dojít k integraci takových témat do psychicky člověka. Jung dokonce některé své pacienty vedl k vyjádření snových obrazů tvůrčím způsobem. Všiml si, že tvůrčím vyjádřením, ztvárněním snů docházelo u mnoha pacientů ke zmírnění vnitřního tlaku nevědomí, a toto s sebou přinášelo léčebný účinek v terapii (Jung, 1997). Sen považoval za nejsnazší a nejefektivnější cestu k poznání mechanismů a obsahů nevědomí. Jednotlivé elementy utvářející sen mohou dle jeho názoru pocházet z kterékoli psychické úrovně a objevují se v různorodých kombinacích (Jacobi, 2013). Jungova analytická psychologie ovšem nezkoumá jen projevy **individuálního lidského nevědomí**, ale i jisté (pra)vzorce společné celému lidstvu. Tyto vzorce nazval archetypy a jejich souhrn má představovat vlastní obsah **kolektivního nevědomí**. Jung byl toho názoru, že na psychickém dění člověka se účastní obsahy jak osobního tak i kolektivního nevědomí, a ty se mimo jiné projevují právě ve snech.

Kast (2013) reaguje na Jungovo tvrzení, že neměl žádnou vlastní teorii snů, tím, že ve skutečnosti formuloval minimálně teorie dvě. Za první teorii považuje tu, podle níž jsou příčinou našich snů (a symptomů) *komplexy*. Jako druhou uvádí teorii *kompenzace*. **Komplexy** Jung míní zvnitřněné konfliktní zkušenosti, často trauma nebo

emoční šok, které vedou k tomu, že se odštěpí či „zapouzdří“ část psyché. (Jung, 2017). Jde o ta „vytěsněná psychologická témata, jež mohou způsobovat trvalé psychické potíže nebo dokonce, a to v mnoha případech, symptomy neurózy“ (Jung, 2017, s. 23). Každý člověk má jisté komplexy a ty utváří vzorce našeho chování. Jejich původ může sahát kudálostem z raného dětství, ale svůj základ mohou mít i v aktuálních problematických událostech. Komplexy tvoří soubor psychických obsahů oddělených od vědomí, které fungují samostatně a nelze je ovládat vůlí (Jacobi, 2013). Jakmile ve svém životě zažíváme situace, v něčem podobné starším konfliktním zkušenostem, pak reagujeme „komplexově,“ velmi emocionálně a neadekvátně situaci. S komplexy Jung pracoval metodou **vázaných asociací**, pojících se ke konkrétnímu pojmu nebo představě vyvolávající komplexovou reakci. Přístup ke komplexům se otevírá též skrze snové obrazy. Ve snech podle Junga vystupují komplexy *personifikovaně*, tedy jako jednající osoby. V tomto ohledu dochází k propojení komplexu, snu a symbolu. Komplexy jsou tedy z hlediska analytické psychologie příčinou snů (Kast, 2013).

V Jungově výkladu snů zaujímal ústřední roli **symbol**. Vnímal jej jako jakéhosi prostředníka schopného propojovat vědomí a nevědomí, promlouvat k lidské psyché. Symbolem rozuměl „termín, slovo nebo dokonce obraz, který je v běžném životě dobře známý, ale který má vedle svého konvenčního a zjevného významu ještě další specifické konotace“ (Jung, 2017, s. 16). Symboly vyjevené ve snech nám mohou pomoci uvědomit si, co se v nás odehrává. Jsou nositeli významu. Zároveň mohou působit jako transformátor psychické energie, která se nemůže realizovat. Symbol ji převede do jiné prožitkové oblasti, do představy vhodnější pro její vyjádření (Dieckmann, 2014). Snové obrazy pak jsou podstatou a obrazem psychické energie (Jacobi, 2013). „Jakmile vědomí uchopí snový symbol, vznikne živý vztah mezi já a nevědomím, který vede k integraci a asimilaci nevědomých obsahů do vědomí“ (Dieckmann, 2014, s. 41). Pokud tímto způsobem pochopíme některé své problematické situace, tendence a prožívání a jsme schopni toto pochopení přenést následně do svého života, výsledkem může být léčení, obnova našeho potenciálu a nalézání zdrojů.

Druhou Jungovou teorií snu, jak uvádí Kast (2013), je teorie kompenzace. **Kompenzační funkce** snu vychází z tendence nevědomí „kompenzovat“ vědomí. Jedná



se o samoregulaci psýché. „Sen konfrontuje snícího člověka s opomíjenými, zanedbávanými aspekty vlastní osobnosti, které je třeba vidět a žít jimi, aby člověk byl v dostatečně dobré rovnováze“ (Kast, 2013, s. 94). Kompenzační funkci snu Jung odlišoval od funkce prospektivní.

**Prospektivní funkce** snu, označovaná též jako finální, je zaměřena směrem k budoucím událostem v životě člověka. Ne ve smyslu, v jakém se hovoří o snech předvídavých. Tato funkce znamená, že naše nevědomá psyché, která má k dispozici i ty podprahové vjemy a vzpomínky, k nimž momentální vědomí přístup nemá, a může nabízet možná řešení problematických, či konfliktních situací člověka. Mimo to se v ní uplatňuje duševní tendence k seberegulaci a sebeléčbě (Dieckmann, 2014). „Prospektivní funkci snů pozorujeme často u lidí, kteří mají problém se sebehodnocením“ (Kast, 2013, s. 104).

Opakem prospektivní funkce je pak funkce **reduktivní**, v jejímž případě se jedná o tzv. negativní kompenzaci, protože umírňuje a sráží zveličenou hodnotu, jakou člověk přisuzuje sám sobě nebo jiné osobě. Přispívá snížení (redukci) takového neadekvátního hodnocení nebo našich projekcí (Dieckmann, 2014).

Při výkladu snů se Jung držel stanoviska, že je nelze vykládat odděleně od pozadí osobního příběhu snícího, jeho životní a psychické situace. Stejně tak nelze vykládat jednotlivé symboly jinak než v celkovém kontextu snu. Pro náležité poskládání snových kontextů využíval Jung metody **amplifikace**. To znamená rozšíření a obohacení snového obsahu příbuznými, podobnými a analogickými obsahy. Tedy, jak amplifikaci popisuje Černoušek (1988, s. 162), nalézání vztahů „mezi snovým obrazem a symbolickým, folklórním kulturním dědictvím, zobecněnou všelidskou zkušeností s typickými životními situacemi.“ Individuální smysl snu je pak možné vyvozovat ze *subjektivní amplifikace*, kdy v sobě snící nachází odpovědi na otázky, co konkrétně pro něho znamená který prvek snu. Kodhalování kolektivního smyslu snu vede zase *objektivní amplifikace*, skrze níž je snový obsah rozveden o všeobecný symbolický materiál, jak je dochován v mytologiích, pohádkách, lidových tradicích atp. (Jacobi, 2013).

Jung rozlišoval dvě roviny výkladu snů, rovinu subjektivní a objektivní. Po pečlivém uvážení lze vycházet z jedné, nebo z druhé, případně z obou zároveň. Vykládáme-li sen

na **úrovni objektové**, pak přemýšlíme o snových figurách tak, že snové dění poukazuje skutečně na ně. Nechápeme je pouze symbolicky. Primárně takto přemýšlíme o důležitých vztahových osobách, které člověk dobře zná. Naproti tomu výklad na **subjektové úrovni** interpretuje osoby a objekty ve snu ze symbolického hlediska, jako zobrazení intrapsychických faktorů (Jacobi, 2013). „Vyskytují-li se ve snu osoby, s nimiž má snící životně důležité vztahy, pak musí být - vedle výkladu na subjektivní úrovni, kde mají význam vnitřních, personifikovaných dílčích aspektů psýché - vždy proveden také výklad na objektivní úrovni“ (Jacobi, 2013, s. 98).

Za platnou interpretaci snu Jung považoval tu, s níž souzněl právě snící. Ovšem je třeba, aby takový vnitřní souhlas byl skutečně prožit.

Mimo snů, jež se nám zdají během spánku, Junga zajímaly také představy projevující se ve dne. V okamžiku **denního snění** jsme natolik pohlceni vlastními představami a fantaziemi, že je prožíváme téměř jako skutečné, a tak působí na naše emoce. Jung dospěl k metodě **aktivní imaginace**, pozorování toku takových představ a vnitřních obrazů, které též můžeme považovat za sdělení nevědomí. Heffernanová (2008) tuto metodu vykládá jako stav částečně změněného vědomí, za jejíhož využití, jako „zvědomovací metody“, je možné volně rozvíjet snové obrazy. Metoda aktivní imaginace se tak, jako práce se sny, opírá o přesvědčení, že pravda se ukrývá v nevědomí a projevuje se skrze archetypální obrazy. „Tato aktivní tvůrčí činnost psychiky plní přepojovací funkci mezi chaosem nevědomých obsahů a jejich obrazovými projevy, jak se vyskytují ve snech, fantaziích, vizích a analogicky i v každém druhu tvůrčího umění“ (Jacobi, 2013, s. 65).

Po jistou dobu spolupracoval se S. Freudem také **Alfred Adler** (1870-1937). Stal se dokonce prezidentem Psychoanalytické společnosti. Jejich názory se však postupně rozcházel až do té míry, že Adler nakonec společnost opustil, a založil vlastní školu. Jeho psychologická teorie vešla ve známost jako **individuální psychologie** (Plhánková, 2003). Důraz kladla na začlenění člověka do společnosti. Hlavní motivaci lidského chování spatřoval Adler v touze po sebeprosazení, překonání pocitů méněcennosti pramenících z dětství, a dosažení nadřazenosti. Takové pojetí teorie osobnosti člověka je v rozporu s Freudovým přesvědčením, že hybnou silou lidského počínání jsou pudové motivy a touha po dosažení slasti (Drapela, 2011).

Adler nestavil pojmy „vědomí“ a „nevědomí“ do jakéhosi protikladu. Chápe je spíše jako jednotný celek a jde o to pochopit, oč společně usilují. Co je a není vědomé lze určit, až pokud pochopíme celý kontext (Adler, 1999). Oproti Freudově přesvědčení, že lidské chování je determinováno našimi zážitky z minulosti, Adler více zdůrazňoval, že člověk je orientován směrem ke svým budoucím činům a záležitostem. Na ty se neustále připravuje a tímto směrem zaměřuje své já. Sen nahlížel z podobné perspektivy. Tedy jako jev reflektující životní styl snícího, jeho aktuální psychické rozpoložení, které však propojuje s cíli zvolenými daným člověkem, s cílesměrnou, plánovitou činností subjektu (Černoušek, 1988). „Tak jako je bdělý život určován cílem dokonalosti, také sny závisí na našich individuálních cílech. Sen je vždy součástí životního stylu a projevuje se v něm prototyp“ (Adler, 1999, s. 81). Pokud chceme porozumět snu z pohledu individuální psychologie, je třeba mít na zřeteli jednotu osobnosti snícího a sen vnímat jako jeho výtvar, jenž zobrazuje to, co lze označit za základ jeho osobnosti. Skrze sny můžeme získat přístup k pojetí života, prožívání, postoji k okolí, k niterné logice citů a přesvědčení, k motivaci snícího. V adlerovském pojetí snů je pozornost věnována především pochopení snu jako celku, nikoli jeho jednotlivým detailům (Černoušek, 1988).

Adler předpokládá, že **smyslem snu** je přichystat cestu k soukromému cíli dokonalosti konkrétní osoby, ať už se jedná o záměr stát se středem pozornosti, získat převahu nad druhými nebo uniknout (Adler, 1999). **Snovou funkcí** dle celistvého přístupu individuální psychologie, jak uvádí Černoušek (1988), má být naznačení možností řešení problémů odpovídající charakteristice daného člověka, v souladu s jeho životním stylem. Zmiňuje také, že řešení problémových záležitostí, jak je nabízí sen, může představovat spíše iluzivní řešení mířící k uspokojení subjektivních potřeb snícího.

Do snových obrazů se dostávají i myšlenky a zážitky, které naši mysl zaměstnávaly během dne. „Máme-li na zřeteli celistvost a komplexnost psychické aktivity, pak sen nutně představuje pokračování myšlenek a pocitů z bdění do nočního života“ (Černoušek, 1988, s. 166).

Další přístup pak představuje analýza snů z hlediska **fenomenologie** a **existencialismu**. Klade důraz na otevřenost přímým účinkům snů na psychiku snícího a

tuto subjektivní zkušenost respektuje (Vedfelt, 2017). Fenomenologie a existencialismus spolu úzce souvisí jak na psychologické tak i filozofické úrovni, kdy fenomenologie je prezentována jako systém psychologický, zatímco existencialismus spíše filozofické hnutí. Staví se do opozice vůči psychoanalýze a behaviorismu (Drapela, 2011). Fenomenologický přístup nesouhlasí s jejich pojetím psychologie osobnosti. Pozornost soustředí na jedinečné vlastnosti každého člověka a za hlavní motivační sílu považuje **tendenci k seberealizaci**. Tedy se jedná o teorii, podle níž má každý člověk základní potřebu plně rozvíjet svůj potenciál a neustále se posouvat ve svém vývoji dále, i přes obtíže a překážky, s nimiž se každý jedinec během života setkává (Atkinson et al., 2003). Fenomenologická psychologie, jak ji popisuje Plháková (2003), je nedeterministická a člověka považuje za bytost, jež má možnost svobodné volby. Předmětem jejího studia je prožívání. „Hlavní metodou získávání poznatků je introspektivní přezkoumávání nezkraslené vnitřní zkušenosti. Tento přístup ke studiu duševního dění je spíše holistický (celostní) než analytický“ (Plháková, 2003, s. 22). Podle představitelů tohoto směru nehrají hlavní roli impulsy z nevědomí nebo okolní podněty, ale subjektivní chápání a výklad vnějších i vnitřních událostí. Důležitý faktor představuje vědomí jako centrum lidské zkušenosti. Filosofická východiska tohoto směru se pojí především s díly S. Kierkegaarda, E. Husserla a M. Heideggera (Plháková, 2003).

Fenomenologická a existenciální teoretická východiska jsou uplatňována též při interpretaci snů. Podrobně o nich pojednává, jak zmiňuje Vedfelt (2017), švýcarský psychiatr **Medard Boss** (1903-1990). Boss podle něj nahlíží osobnost člověka jako od počátku otevřenou bezprostřednímu prožívání reality, nicméně tato otevřenost bývá narušena, pokud je člověk „odcizen“ sobě a vlastnímu prožívání subjektivní zkušenosti. Tato schopnost naší otevřenosti se pak má projevat ve snech, které svým poetickým způsobem předkládají zhuštěný obraz naší životní situace. Boss nepřistupuje k analýze snů se záměrem odhalit problematické, nevědomé motivy ukryté v člověku, ale soustředí se na to, co sen může snícím sdělit ohledně jeho vlastních zdrojů, a jakým způsobem jej sny mohou upozorňovat na nevyužívaný, nerealizovaný potenciál (Vedfelt, 2017).

Ke vzniku fenomenologické psychologie přispěla také **tvárová (Gestalt) psychologie**, jež vznikla v Německu ve 2. pol. 19. stol. S fenomenologií má mnoho společného a po dlouhou dobu se vzájemně ovlivňovaly (Drapela, 2011). Tvarová psychologie spočívá v celostním chápání psychického dění. Psychické obsahy vznikají z vjemu, zážitku jako celku. V rovině psychoterapeutické pak **gestalt terapie** odvozuje svůj název právě z tohoto celostního psychologického směru. Tvarová terapie se zaměřuje zejména na celek fungování a vztahů klienta, časově orientovaný na „tady a teď“ (Hartl & Hartlová, 2010). K jejím zakladatelům patřil tvarový psychoterapeut **Fritz Perls** (1893-1970). Perls vypracoval metodu výkladu snů, jež tkví v opětném **oživování a znovuprožívání snových sdělení**. Často je využívána během skupinových terapií vedených odborníkem. Sen považoval Perls za možnou cestu k postupnému dosahování **integrace osobnosti**, uvádění jednotlivých částí osobnosti do vzájemné harmonie tím způsobem, aby člověk mohl směřovat k naplňování svých cílů (Černoušek, 1988). Perls (1976) sen vnímal jako tvůrčí dílo naší psyché, v němž se střetávají dvě zdánlivě neslučitelné (konfliktní) síly, pokud osobnost člověka ještě nedosáhla oné integrace. Sen usiluje o nalezení řešení konfliktních situací nebo chce poukázat na možnosti dosud nevyužité. Spíše než sen interpretovat, doporučoval sen znovu intenzívně prožít, a tímto způsobem dospět ke smyslu snového sdělení. Sen je projekcí snícího. Všechny snové objekty i postavy jsou ve skutečnosti samotným snícím.

Ve 2. pol. 20. stol. se díky výzkumům, jak poznamenává Černoušek (1988), dále prohlubovaly poznatky o fyziologických procesech cerebrální aktivity během snové aktivity ve spánku. Nastal i rozvoj výzkumu experimentálního a aplikačního. Pozornost byla věnována též obsahové analýze snů. V tomto ohledu však nebyla definitivně prokázána jiná zjištění, než k jakým dospěli starší autoři před tím. Dále Černoušek (1988) zmiňuje, že se v současné době neobjevují nová originální pojetí významu snů, ucelené podrobné koncepce, avšak vyskytují se systémy zahrnující praktické komentáře a návody, jak využít snovou práci v každodenním životě. Významnější přínos v oblasti využití snů v praktické psychologii spojuje s prací **Calvina Halla** (1909-1985), amerického psychologa a ředitele Institutu pro výzkum snů v Santa Cruz. Hall je autorem knihy *Význam snů*, v níž předkládá výsledky obsahové analýzy snů, k jakým

dospěl. Například zjistil, že dramatickost a fantastičnost snů se zvyšuje s postupem noci k ranním hodinám. Dále, že osoby, o nichž se nám zdá nejčastěji, jsou lidé, se kterými jsme v úzkém nebo intimním vztahu. Mimo jiné Hall také poukázal na subjektivitu prožívání ve snu, a že sen odráží směr, jakým člověk nevědomě upíná svou pozornost v běžném životě. Ve snech se vyjevují naše vztahy k druhým, ale i k sobě samotnému. Vše, co se dostává do snových obrazů má výpovědní hodnotu o spícím samotném. Ne ve smyslu předvádění skutečnosti, nýbrž nám sen zobrazuje, jak se věci jeví nám. Sny Hall doporučuje vnímat v sériích a vzájemných vazbách.

Hall považoval sen za produkt našeho ega a ego obranných mechanismů. Zdůrazňoval souvislost mezi sny a našim bdělým stavem ve dne. Sny podle něj obsahují velké množství materiálu z našeho každodenního života a vedou nás k řešení problematických záležitostí, jež na nás mají vliv (Vedfelt, 2017).

Tuto kapitolu bych chtěla uzavřít poznámkou, s níž se setkáváme u Dieckmanna (2014). Upozorňuje, že ačkoliv se nám mohou jednotlivé teorie a přístupy ke snové práci jevit rozličné a těžko slučitelné, tak se přesto mohou vzájemně doplňovat, a teprve jejich propojení tvoří celek.

## **2 Základní pojmy**

Pro potřeby této výzkumné studie bych nyní ráda pojednala podrobněji o vybraných pojmech, které pro tuto práci, vzhledem k jejímu tématu, považuji za stěžejní. Především pro potřeby analýzy výtvarných artefaktů v následující praktické části této práce, v níž je mým cílem předvést, jak lze interpretačně pracovat se snovými obrazy a jejich symbolikou v arteterapii.

### **2.1 Nevědomí**

Atkinson (et al., 2003, s. 696) pojem nevědomí definuje jako „myšlenky, postoje, impulzy, přání, motivace a emoce, které nejsou dostupné vědomí.“ Hartl a Hartlová (2010) uvádí, že tento pojem již v době před Freudem označoval ty vzpomínky a zážitky, kterých si člověk nebyl z nějakého důvodu vědom. Sigmund Freud pak dospěl k teorii vysvětlující, proč se některé myšlenky a zážitky odloučí od zbytku vědomí, a

stávají se nedostupnými. Patogenní vzpomínky a pocity bývají vytěsněny pro svůj zneklidňující a pro člověka nepřijatelný obsah.

Freud zavedl tzv. **topografický model mysli**, kterou dělil na tři oblasti: *nevědomí*, *předvědomí* a *vědomí*. V předvědomí se nacházejí takové obsahy, jež je možné poměrně snadno přivést do vědomí, a ve vědomí jsou tedy ty myšlenky a pocity, jež jsou nám dostupné stále. Freud si postupem času uvědomil, že takový topografický model jako „mapu konfliktu“ nepovažuje za dostačující a došel k hypotéze, že naše nevědomé impulzy nejsou v rozporu s vědomím, ale s našimi obranami, které jsou též nevědomé (Mitchell & Blacková, 1999). Z tohoto důvodu dospěl ke **strukturálnímu modelu** pojímajícího základní součásti mysli. „Strukturální model umísťuje všechny důležité složky psychiky do nevědomí a významné hranice staví mezi *id* (Ono), *ego* (Já) a *superego* (Nad já)“ (Mitchell & Blacková, 1999, s. 41).

C. G. Jung nevědomí nepovažoval jen za oblast, do níž patří odmítané, nepřijatelné a příliš zneklidňující myšlenky či prožitky, ale chápal je též jako „prostor“, který obsahuje i složky člověka přesahující. Jungova analytická psychologie zastává názor, že nevědomí není jen produktem utvářejícím se v průběhu našeho života, ale že je člověku a priori vlastní a je tvořeno dvěma oblastmi, které jsou svou povahou odlišné, avšak prolínají se. Jung tyto dvě oblasti nazval osobní a kolektivní nevědomí (Dieckmann, 2014). Z tohoto pojetí vyplývá, jak uvádí i Jacobi (2013), že nevědomí je starší než vědomí. „Děti začínají svůj život v nevědomém stavu a vyrůstají do stavu vědomého“ (Jacobi, 2013, s. 20). Ono *kolektivní nevědomí* pro Junga znamenalo oblast obsahující psychické struktury a vzorce nezávislé na osobní zkušenosti jedince, a tyto struktury a vzorce jsou vlastní všem lidem (Heffernanová, 2008). Kolektivní nevědomí se projevuje v archetypálních obrazech, základních vzorcích života působících v každém z nás (Kast, 2013). Pro Junga znamenaly síly, které regulují a podněcují tvůrčí činnost fantazie, tedy mimo jiné i utváření našich snů (Jung, 1997).

*Osobní nevědomí* pak představuje tu oblast nevědomí, v níž se nacházejí zapomenuté, vytěsněné a nepřijatelné vzpomínky, myšlenky, touhy, vjemy a zážitky (Heffernanová, 2008).

## 2.2 Symbol

Pojem symbol považuji v této studii zabývající se snovou tematikou za naprosto zásadní, neboť sny s námi komunikují právě „symbolickou řečí“. Proto, chceme-li jazyku snů porozumět, je třeba učit se o symbolech a jejich povaze přemýšlet. „Zájem o symboly nám může pomoci najít prostředky a cesty, jak vidět *za* věci a jak vzájemně propojovat vizuální a verbální manifestace našeho podivuhodně rozmanitého a mnohvrstevného světa“ (Becker, 2002, s. 6).

Symbol je někdy příliš jednoduše vykládán jako „to, co zastupuje něco jiného“ (Fromm, 1999). Slovo symbol má svůj původ v řeckém slově *symbolon*, které bylo odvozeno od slovesa *symballein*, jež znamená spojit dohromady, shrnout, ale nese i významy jako skrývání nebo zastírání (Becker, 2002). Díky etymologickému původu tohoto slova si tak lze uvědomit, že symbol v sobě spojuje různé části, co teprve sloučené dohromady se stávají symbolem něčeho, jak poznamenává Kast (2014). Ta dále vysvětluje, že symbol je viditelným znamením jiné neviditelné skutečnosti a při jeho interpretaci se snažíme dostat právě k oné neviditelné realitě. Pro symbol je charakteristické, že v sobě nese přebytek významů, které nikdy nejsme s to postihnout, či vyčerpat. Touto svou povahou se symbol liší od znaku. Znaky jsou oproti symbolu určeny na základě domluvy, nemají takový přebytek významů jako symbol. Nadto znak lze pochopit v rovině intelektu, je více racionální. Naopak symbol je racionální mnohem méně, není možné jej plně pochopit a „daleko více souvisí s emocí, a proto je spíše předmětem duchovních dějin, náboženství, umění atd.“ (Kast, 2014, s. 24).

Tím, že symbol vždy podává celistvou výpověď, se odlišuje například od alegorie nebo metafory, přestože se mu podobají. Rozdíly mezi nimi však není jednoduché vždy určit (Becker, 2002). Představují způsob, jakým se vyjadřuje naše duše, která se podle slov Heffernanové (2008, s. 239) „vyjadřuje komplexně, v symbolech, obrazech, metaforách, je to její přirozený jazyk.“

Významy symbolů vznikaly v průběhu dlouhých epoch, možná celé lidské historie. Vyvíjejí se a proměňují v kontextu doby a jejích potřeb a některé významy se liší napříč kulturami. Fontana (1994) rozlišuje chápání symbolů v umění, meditaci a snění. V umění, především výtvarném, je symboliky hojně využíváno pro vyjádření



touhy a víry společnosti a pro chápání a vnímání světa umělcem. Zůstává součástí archetypálních témat a umělci skrze ni předávají vlastní sdělení. Meditace využívá symbolů pro své specifické účely vedoucí ke koncentraci, zklidnění mysli, pronikání k podstatě věcí. Nakonec Fontana (1994) hovoří o snové symbolice jako o velmi rozsáhlé oblasti. Upozorňuje na složitost chápání symbolů pocházejících ze snů, vzhledem k tomu, že v tomto případě musíme brát pokaždé v úvahu i individuální osobnost snícího. O tomto mluví Jung (2017), když říká, že pokud se snažíme symbolům porozumět, nestojíme pouze před symboly samotnými, ale je třeba konfrontovat se s celou svou osobností, jež tyto symboly vytvořila. Jung (1997) navíc tvrdil, že symbolicky se vyjadřuje jen to, co člověk skutečně neví.

Symbol ve své víceznačnosti má schopnost zobrazit nám téma či záležitost z více úhlů a propojovat protiklady. Heffernanová (2008) ke snovým symbolům dodává, že spíše usilují o orientaci naší pozornosti žádoucím směrem, než o to, aby předávaly jednoznačné sdělení. Zároveň fungují tak, že skrze ně může naše vědomí zaznamenat a pochopit něco do té doby pro nás neznámého. Snové symboly je však třeba vnímat a vykládat v kontextu celé skupiny, do níž se ve snu seskupují. „Každý symbol má význam jen v kontextu celého snu. Jeden a týž symbol může znamenat dvě různé věci ve dvou různých snech, a zvláště pak u dvou různých osob...“ (Heffernanová, 2008, s. 237).

Se symboly se setkáváme jednak ve snech a fantaziích, ale také v umění, v pohádkách a mýtech. Ve všech těchto sférách se tedy komunikuje podobným jazykem, „symbolickými obrazy, přirovnáními, metaforami“ (Heffernanová, 2008, s. 220). Pohádky Franz (2008) považuje za nejčistší a nejjednodušší výraz kolektivně nevědomých procesů. Mytologii zase Hillman (2023) přirovnává k psychologii minulosti, kdy lidé sice neměli psychologii jako takovou, ale v mýtech si vyprávěli o vztazích mezi lidmi, o nadlidských silách a obrazech. Černoušek (2019) se k pohádkám a mýtům vyjadřuje s tím, že vycházejí ze stejných zdrojů imaginace lidského nevědomí jako sen. Ovšem s tím, že sen je projevením nevědomých hlubin, zatímco pohádky a mýty jsou projevem kolektivních sil lidové imaginace.

Tyto symbolické příběhy, mýty, pohádky a legendy, byly vyprávěny za tím účelem, aby vyjadřovaly a předávaly moudrost, zkušenost a hodnoty nutné pro zdravý růst a fungování člověka ve společnosti. Tímto se dostáváme již k dalšímu pojmu, k

archetypu, který takové hodnoty, k nimž člověk přirozeně tíhne, reprezentuje (Fontana, 1994).

### 2.3 Archetyp

Archetyp je termín C. G. Junga, jímž označoval nejstarší, typické a transkulturní zkušenosti lidstva. Znamená jistý pravzor člověku vrozené psychické struktury (Hartl & Hartlová, 2010). Fontana (1994, s. 13) o archetypech mluví, jako o **souborech psychické energie**, „které ovlivňují chování, jímž rozumíme pochopení života a reakci na ně.“ Ačkoliv jsou archetypy uloženy v nevědomí, vhodnými podněty je možné přivést je do vědomí. Ve vědomí se poté ukazují v podobě symbolů a jejich soustav (Fontana, 1994). Jung (2017) **aktualizované archetypy**, tedy ty, které se dostaly do vědomí, vykládá jako vědomé reprezentace nebo obrazy. Způsob jejich projevení se mění v závislosti na dané situaci a okolnostech. Archetypy považoval Jung (1997) za lidskou podstatu a přirovnával je svou povahou k instinktům v tom ohledu, že archetypy jsou jistým „instinktivním puzením“. Instinkty jako fyziologické potřeby, které vnímáme svými smysly, se projevují také v našich fantaziích, nejčastěji prostřednictvím symbolických obrazů. A právě tyto manifestace nazývá Jung archetypy. Archetypy se chovají podobně jako instinkty také v tom smyslu, že „zasahují regulujícím, modifikujícím a motivujícím způsobem do utváření vědomých obsahů“ (Jung, 1997, s. 45). Edwards (2008) upozorňuje také, že archetypy, stejně jako instinkty, mohou být utlumeny, pokud v lidském životě nedojde k události, jaká by je aktivovala.

Pro oblast arteterapie a práci se sny je podstatné, že archetypy se projevují v umění, fantaziích a snech. Jejich souhrn tvoří obsah kolektivního nevědomí, který se projevuje i v mýtech, pohádkách, či nejrůznějších rituálech. Franz (2008) mluví o tom, že pohádky představují archetypy v jejich nejjednodušší, ale i nejhutnější a nejlépe odpovídající podobě. Tudíž v pohádkách získáváme skrze archetypové obrazy ideální poučení o tom, jak rozumět procesům odehrávajícím se v kolektivní psyché. V mýtech jsou pak podle ní archetypy již překryty dalším kulturním materiálem, a tím je ztíženo porozumění základním vzorcům psyché, jaké se v mytologiích objevují.

Vedle toho, že archetypy do vědomí vstupují jako obrazy, projevují se i jinak, než v takto statické formě. Mohou se manifestovat také „dynamicko-procesuálně“, jako kupříkladu v diferencování funkce vědomí (Jacobi, 2013).

Nutno zmínit, že archetypy v sobě obsahují vždy pozitivní i negativní aspekty realizující se v životě člověka na základě archetypální dynamiky. Ačkoliv archetypy tvoří obsah kolektivního nevědomí, prožíváme je každý z nás svým vlastním způsobem, jako malou „osobní mytologii“. Jung zkušenostmi získanými ze své klinické praxe a ve spojení se studiem mýtů a tradic různých kultur, dospěl k určení základních archetypů, hlavních archetypálních vlivů na člověka (Fontana, 1994). Nazval je persona, animus, anima, stín, bytostné Já, velká matka a starý mudrc.

**Persona** je archetyp, který představuje jakousi „masku“, již člověk ve společnosti užívá podle toho, jak chce působit na druhé, a zároveň pod ní může skrýt svou pravou povahu. Slouží k uchování vlastní individuality při konfrontaci s požadavky a hodnotami dané společnosti. Tento mechanismus je užitečný, nesmí však ovládnout psyché a nahradit vědomá rozhodnutí člověka konformistickými postoji (Drapela, 2011).

**Animus a anima** jsou „dvě modality téhož archetypu; jedna přítomná v ženách, druhá v mužích“ (Drapela, 2011, s. 35). Anima jako ženský archetyp, obraz ženy v mužském nevědomí, se projevuje jako citlivost, náladovost, soucit a jemnost. Její negativní podobou může být bezcitnost a vypočítavost. V pohádkách bývá anima symbolicky ztvárněna například jako princezna uvězněná ve věži, ale i čarodějka ovládající různá kouzla. Animus je pak obrazem muže v ženském nevědomí. Může se symbolicky projevovat jako hrdina, dobrodruh a zachránce, představující ideál mužství, či ve své negativní podobě jako krutý agresor. V ženách se pak animus projevuje touhou po moci, cílevědomostí, nebo agresivitou a neústupností (Fontana, 1994). Anima i animus jako vnitřní žena a vnitřní muž, ovlivňují také náš intimní život, jejich projekce na druhé pohlaví se děje tou měrou, nakolik zůstávají v nevědomí. Taková projekce může být i zdrojem problémů (Ženatá, 2015). Oba tyto archetypy sice představují obecné modely duše, avšak utváří je v každém z nás naše individuální zkušenost. Silný vliv tak v tomto má na ženu její raný vztah s otcem, ale i jinými muži, a

naopak, v případě muže je ovlivněna důležitými ženami, zejména matkou (Fontana, 1994).

Archetyp **stínu** pak představuje naši odvrácenou stranu. Je odmítanou a nechtěnou stránkou naší osobnosti, která není v souladu s morálními a estetickými hodnotami, tedy je v rozporu s vědomými zásadami. Čelit tváří v tvář vlastnímu stínu obnáší otevřené a kritické poznání vlastní podstaty. Pokud je stín nevědomý, pak jej člověk pod vlivem projekce často přenáší na jiný objekt. Ve snu se se svým stínem můžeme setkat v symbolické podobě, kdy jako snová postava personifikovaně reprezentuje naše stínové vlastnosti (Jacobi, 2013). „Ale Stín nejsou jen naše „hříchy“. Jsou to také nedostatečně vyvinuté funkce a nerozvíjené schopnosti“ (Heffernanová, 2008, s. 126).

Ústředním archetypem je *pravé* nebo **bytostné Já**. Tento archetyp disponuje „velkou silou seberegulace a směřování k vlastnímu středu“ (Kast, 2013, s. 130). Je to archetyp, jež nás popouzí k osobnímu růstu a vývoji a usměrňuje také budování jáského komplexu. Je v něm obsažen celý náš potenciál, původ naší individuální osobnosti (Kast, 2013). Bytostné Já je to, kým člověk skutečně je, bez ohledu na to, co předstírá nebo si myslí, že je (Heffernanová, 2008). Jeho hlavním symbolem je kruh jako symbol celistvosti.

Archetyp **starého mudrce** vykládá Jacobi (2013) jako personifikaci duchovního principu, a jeho protějšek, **velkou matku**, jako personifikaci principu materiálního. Tyto dva archetypy s sebou nesou poznání toho, co je vskutku mužské a ženské, co tvoří mužský a ženský prázeklad, veškeré možnosti, jež v sobě nosíme a můžeme rozvíjet. Oba archetypy na sebe mohou brát nespočet podob, v mýtech a pohádkách je nacházíme v jejich světlých i temných aspektech. Objevují se například jako mág, čaroděj, kouzelník, věštec, vůdce nebo i převozník mrtvých v případě archetypu starého mudrce. Jako kněžka, bohyně úrody, moudrosti, věštyně, matka církev atd. v případě „velké matky“. Záporná stránka archetypu velké matky je v mýtech předvedena například v podobě děsivé Lilith, jež po nocích napadala muže i děti (Fontana, 1994). „Obě figury vyzařují mocnou fascinaci, která člověka strhuje do jakési samolibosti a velikášství, nedokáže-li se uvědoměním a rozlišením osvobodit od nebezpečí identifikace s jejich omamným obrazem“ (Jacobi, 2013, s. 131). V rámci

procesu individuace pochopení těchto dvou archetypů znamená druhé a skutečné osvobození od matky a otce, a tím zážitek vlastní jedinečné individuality (Jacobi, 2013).

### 3 Práce se sny v arteterapii

Arteterapie v širším smyslu představuje léčbu prostřednictvím jakéhokoliv druhu umění (za využití hudby, poezie, prózy, tance, divadla a výtvarné tvorby). Ve svém užším vymezení znamená léčbu výtvarným uměním (Šicková-Fabricsi, 2016). Právě na tuto formu arteterapie se orientuje tato výzkumná studie. Práci se sny v arteterapii je zde myšleno jejich výtvarné ztvárnění, jako reflexe snového prožitku, umožňující pochopení či rozvíjení smyslu snového sdělení skrze prožitek při tvorbě a výslednou podobu artefaktu, jeho formální náležitosti, ale také prostřednictvím úvah o zobrazeném tématu a vyjevených symbolech.

Výtvarný artefakt i sen jsou výtvořiny naší osobnosti a odráží naši vnitřní dynamiku. Kreslení a malování snů má dopad na autorovu psychiku, proto je arteterapie v tomto ohledu jedinečným prostředkem, jak tohoto účinku využít a umocnit jej právě vizuální reprezentací snu (Hamel, 2021). Tímto se dostáváme k účinku terapeutickému, a tedy i smyslu toho, proč se sny v arteterapii pracovat. V rámci této kapitoly bych se ráda věnovala stručnému představení oboru arteterapie, ale především pak možnostem, jaké práce se sny v arteterapii může nabídnout. Část kapitoly patří také pojednání o projektivně-intervenční arteterapii, neboť z tohoto přístupu vycházím při vlastní analýze obrázků získaných pro účely této studie, kterou předkládám v navazující praktické části této práce.

#### 3.1 Arteterapie

Jako první použila výraz **art therapy** Margaret Naumburgová (1890-1983) ve 30. letech 20. stol. v USA. Do Evropy tento termín pronikl až roku 1940. Naumburgová vycházela z přesvědčení, že v arteterapii naleznou nevědomé obsahy člověka svůj výraz lépe v obrazech než slovech (Šicková-Fabricsi, 2016).

Původně, jak uvádí Lhotová a Perout (2018), bylo cílem arteterapie přispívat k upřesnění diagnózy psychicky nemocných pacientů, teprve postupem času přibyl i terapeutický aspekt. Česká arteterapeutická asociace (2023) arteterapii definuje jako

obor, který využívá výtvarný projev pro podporu zdraví, seberozvoje a růstu. Výtvarná tvorba se tak v arteterapii stává hlavním prostředkem poznávání a působení na lidskou psychiku se záměrem redukovat psychické nebo psychosomatické obtíže a obtíže či konflikty prožívané v mezilidských vztazích.

Tvorbou v arteterapeutickém procesu dochází k uvolnění tenze, čímž lze předcházet nežádoucímu, např. destruktivnímu chování, a ke zmírnění prožívané psychické zátěže. Výtvarná tvorba v arteterapii představuje nástroj pro navození terapeutických změn (Lhotová & Perout, 2018). Mezi nejčastější arteterapeutické cíle Šicková-Fabricsi (2016, s. 63) řadí „navození kompenzačního procesu, aktivizace, zprostředkování kontaktu, přeformování stereotypů, komunikace prostřednictvím výtvarného projevu, odstranění úzkostných stavů, socializace nebo kanalizace agresivity.“ Za těmito účely lze aplikovat **arteterapii receptivní**, využívající účinků vybraného uměleckého díla na klienta, nebo **produktivní**, jež znamená užití konkrétních tvůrčích činností u klienta (Šicková-Fabricsi, 2016).

Arteterapeut musí dostatečně ovládat různé umělecké techniky, aby jich vhodně užíval pro usnadnění neverbální komunikace. Jen to však nestačí. K tvorbě samotné je třeba připojit i umění metafory a zacházení se symbolem, aby mohl vzniknout ideální „komunikační kanál“ pro žádoucí sebevyjádření klienta, možnost obrazně vyjádřit niterné a silně emočně nabitě obsahy (Hogan, 2016). Arteterapie vychází z přesvědčení, že každý člověk je schopen vyjádřit se tvůrčím způsobem a že výsledný produkt není tak důležitý, jako samotný terapeutický proces a potřeba člověka se vyjádřit (Malchiodi, 2003).

Šicková-Fabricsi (2016) zmiňuje tři trendy, které v dnešní době v arteterapii koexistují. Jednak trend zdůrazňující především **diagnostické možnosti arteterapie**, kdy je kladen důraz na interpretaci výtvarných děl klientů. Jedná se o analytickou práci s osobnostní strukturou klienta. Další trend naopak spatřuje terapeutický účinek a smysl v samotné tvorbě, aniž by bylo třeba interpretace. Tento přístup bývá označován též **„art for therapy“**. Namísto důsledné analýzy směřuje k zobecnění poznatků a souvislostí v kulturním kontextu. Jako poslední pak uvádí **trend eklektický**.

Arteterapie akcentující interpretaci výtvarných artefaktů klienta nachází svá východiska a teoretické zázemí v dynamické psychologii S. Freuda, C. G. Junga a A.

Adlera. Východiska směrů nevyužívajících interpretaci pak jsou ve fenomenologii a tvarové psychologii, v humanistické psychologii a v existenciálně-analytickém přístupu V. Frankla (Šicková-Fabricsi, 2016).

### **3.2 Využití snů v arteterapii**

Nyní se dostáváme již k samotné práci se sny v arteterapii. V předchozích kapitolách bylo zmíněno, že sny zobrazují naše nevědomé vnitřní obsahy a vynášejí na povrch témata, jaká si žádají o pozornost. Také jsme mluvily o těch aspektech, které mají výtvarná tvorba a sny společné. V obou případech se jedná o jisté sdělení skrze obrazy, o tvůrčí proces naší psyché, v němž se odráží naše vnitřní dynamika. Heffernanová (2008) výtvarné ztvárnění snů považuje za jeden ze způsobů práce využívajících nevědomých zdrojů v největší míře. Navíc tento způsob vyjádření snového materiálu považuje za základní právě proto, že sen sám je spontánně tvořen obrazy. Podotýká také, že člověku umožňuje znovu plně citově prožít snové symboly a dát ego k dispozici energii vázanou na archetypy. „Archetypy musíme vidět nejprve zvenčí, vně sebe samých, než je můžeme integrovat zpět do sebe. Vyjadřování archetypů v uměleckých formách je důležitým a intenzivním krokem v procesu individuace-integrace“ (Heffernanová, 2008, s. 380).

Kast (2013) se zamýšlí nad tím, že pokud nás sen, jak tvrdil Jung, podněcuje k vývoji a působí léčivě, pak to znamená, že tato možnost je též v nás samých. Především upozorňuje na naši možnost být tvůrčí, které je obzvláště třeba, abychom mohli měnit určité situace v našich životech. Jestliže jsme tvůrčí a rozvíjíme svou fantazii a představivost, stáváme se flexibilnějšími. Díky tomu mnohem snáze nacházíme řešení obtíží, s nimiž se v životě potýkáme.

Černoušek (1988) říká, že sny představují speciální typ komunikace, jakou člověk vede se sebou samým. Sen přitahuje pozornost k opomíjeným nebo přehlíženým tématům, nebo nám nabízí i jiný pohled na to, čím se naopak zabýváme. Důležitý význam snů pro člověka pak spatřuje v tom, že napomáhají jeho životní adaptaci. To je důvodem, proč může být užitečné se v arteterapii sny a jejich interpretací, resp. interpretací vzniklých obrazů se snovým námětem, zabývat. Šicková-Fabricsi (2016) podotýká, že když Freud nazval sny „královskou cestou do nevědomí“ a

poukazoval na jejich vizuální podobu, porovnával sny s obrazy, a tím vlastně nastínil využití snů v arteterapii, ačkoliv on své klienty k tvůrčímu ztvárnění snů nevybízel, na rozdíl od Junga. Někteří analytici po Freudovi už kresby snů od svých pacientů do léčby zapojovali. Jungovsky orientovaní terapeuti analyzují sny přes symboly a archetypy. Edwards (2008) vysvětluje, že Jung nechával své pacienty vytvářet vizuální reprezentace snů proto, že pochopil psychologickou hodnotu, jakou takové zkoumání obrazů z nevědomí přináší. Tvorbou jako reakcí na sen pacient vstupuje do vztahu s nevědomým obrazem. Samotná tvorba podle něj však nepostačovala, bylo třeba vzniklým obrazům následně intelektuálně i emočně porozumět.

Tvarová arteterapie zase vychází z teze, jak popisuje Šicková-Fabrici (2016), že různé objekty a postavy ve snech jsou součástí naší osobnosti, a usiluje o to, tyto části složit dohromady, aby se člověk mohl stát integrovanou osobností.

Šicková-Fabrici (2016) sdílí také vlastní zkušenost s využitím snů v arteterapeutické praxi a udává, že prostřednictvím výtvarných reflexí snů a následného rozhovoru o obrázcích, je možné opravdu dosáhnout hlubšího sebepoznání.

Pokud se chceme začít svými sny zabývat za účelem lepšího sebepoznání a pochopení vlastního fungování v životě i v rámci důležitých mezilidských vztahů, doporučuje mnoho autorů si své sny předně písemně zaznamenávat. Nejlépe bezprostředně po probuzení. Heffernanová (2008) pak nabízí otázky, či body, pro rozbor snu, jež mi sloužily jako inspirace při tvorbě vlastního dotazníku, který jsem předložila k vyplnění každému z účastníků této výzkumné studie ještě před naším osobním setkáním. Tento dotazník je možné nahlédnout v Příloze této práce.

Otázky sloužící rozboru snového obsahu, které Heffernanová (2008) uvádí, směřují k pojmenování hlavního tématu snu, hlavního konfliktu, citově vypjatých míst, k charakteristice snového já, prostředí a atmosféry snu, k vyjmenování důležitých postav a symbolů pro snícího aj. Symboly, které na člověka ve snu zvláště zapůsobily, navrhuje graficky zachytit, třeba jen jako rychlou kresbu doplňující písemný záznamu snu.



Za zcela zásadní, pokud chceme být při práci se sny úspěšní, pak Heffernanová (2008, s. 262) zmiňuje, že „základním postojem, který bychom měli ke snu zaujmout, je důvěra a pokora.“

Psycholožka a arteterapeutka Johanne Hamel (2021) nabízí některé další metody, jakých lze při práci se sny v arteterapii využívat. Pro tuto práci, vycházející z pojetí arteterapie jako léčby výtvarným uměním, jsou zajímavé ty techniky pro ztvárnění snů jako kresba či malba pastelkami, suchým nebo olejovým pastelem, za využití tempery, vodových barev, či dokonce barev prstových. Nabízí také techniku typu asambláže, kdy je obraz sestavován z různých předmětů, čímž je dvojrozměrnému obrazu dodán rozměr třetí. Hamel (2021) doporučuje, aby při tvorbě člověk důvěřoval vlastním pocitům a potřebám, co se týká výtvarného materiálu i formátu papíru.

Tak jako v případě jakékoliv terapeutické práce s klientem, i při práci se sny musí terapeut respektovat dispozice daného člověka, neboť, jak zmiňuje Jacobi (2013), možnosti psychického rozvoje každého jednotlivce zůstávají podmíněny jeho individuální strukturou a dosažitelným cílem je vždy jenom ten nejlepší z možných.

### **3.3 Techniky a interpretační postupy užívané v přístupu projektivně-intervenční arteterapie**

V předchozí kapitole jsme nastínili možné způsoby a techniky, jichž lze v arteterapii využít pro tvůrčí reflexi snu. V této kapitole bych se chtěla věnovat výtvarným technikám, kterých nejčastěji využívá projektivně-intervenční arteterapie a teoretickým východiskům tohoto přístupu, o něž se opírám a snažím se o jejich aplikaci při interpretaci výtvarných artefaktů v rámci praktické části této bakalářské práce.

Přístup projektivně-intervenční arteterapie je vyučován v Ateliéru arteterapie PF JU v Českých Budějovicích. Tento ateliér byl vůbec první arteterapeutický projekt v Čechách. Založil jej roku 1990 PhDr. Milan Kyzour, který vypracoval přístup tzv. rožnovské arteterapie (Šicková-Fabrice, 2016). „Základem pro jeho arteterapeutický přístup, který se dá nazvat i projektivní či intervenční arteterapie, byla i mnoholetá terapeutická pedagogická zkušenost s výtvarným vedením dětí všech kategorií, jakož i dlouholetá terapeutická práce s pacienty neurologického úseku psychiatrického oddělení v Českých Budějovicích“ (Šicková-Fabrice, 2002, s. 28). Využíval výtvarného

projevu klienta k odhalování a vybavování jeho vytěsněných témat. V souladu s psychoanalytickými principy považoval výtvarnou imaginaci za reprezentaci momentálně nepřítomných objektů a situací (Šicková-Fabrici, 2016). Označení „rožnovská arteterapie“ nese tento přístup z toho důvodu, že původně byl vyučován v Rožnově, městské čtvrti Českých Budějovic.

Projektivně-intervenční arteterapie představuje přístup, jež má blízko k hlubinné psychologii a který vychází z předpokladu, že v procesu výtvarné tvorby dochází k **projekci** nevědomých obsahů do díla, s akcentem na témata, s nimiž pracuje psychoanalýza (Lhotová & Perout, 2018). Termín projekce v psychoanalytické teorii vysvětlují Hartl a Hartlová (2010, s. 447) jako „obraný mechanismus nevědomovaného přenášení subjektivních, případně podvědomých přání, motivů a pocitů na jiné osoby či situace.“ V případě arteterapie, jak již bylo zmíněno, se tedy jedná o takové přednášení do výtvarného díla. „V arteterapii jsou všechny výtvarné artefakty projektivním materiálem - zdrojem nestrukturovaných situací, v nichž hledáme a usuzujeme na vnitřní děje autora. Jejich prožívání, poznání a reflexe napomáhají kognitivnímu uchopení a získání náhledu na problém“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 97-98). Takový vhled, jak upozorňuje Rubin (2001), není otázkou intelektu, nýbrž znamená „živé uvědomování si smyslu všech možných, dříve nevysvětlitelných věcí“ (Rubin, 2001, s. 43).

**Intervencí** je pak v tomto arteterapeutickém přístupu myšleno adekvátní vedení procesu tvorby klienta, kdy arteterapeut napomáhá kultivaci jeho výtvarného projevu. Metodické vstupy nesou latentní analytický obsah a arteterapeut musí mít neustále na vědomí, že jeho intervence má vést k posunu klientova výtvarného vyjadřování. Tento posun je v projektivně-intervenční arteterapii považován za metaforu žádoucích změn v klientově vnímání, prožívání a jednání (Lhotová & Perout, 2018).

Z analytické psychologie C. G. Junga přejímá projektivně-intervenční arteterapie teorii komplexů a archetypů. Do svých teoretických východisek však začleňuje též poznatky z behaviorálních a humanistických terapeutických směrů. Jedná se především o přístup analyticky vedené arteterapie, kdy je pozornost obrácena na nevědomé tendence člověka a jeho zážitky z minulosti, aby bylo možné odhalit, jakým způsobem

ovlivňují klienta v přítomnosti. Toho je dosahováno spojením obrazů a slov (Lhotová & Perout, 2018).

### 3.4 Techniky

V projektivně-intervenční arteterapii je nejčastěji využívána technika akvarelu a to v podobě tematického akvarelu nebo tzv. akčního (vymývaného) akvarelu, případně ještě tematického akčního akvarelu. Vedle toho pracuje v hojné míře i s kolážemi a možné je také užití kombinované techniky tuše a tempéry. Tyto techniky v projektivně-intervenční arteterapii představují základ pro obsahový, formální a procesuální přístup při práci s výtvarnými díly klientů (Lhotová & Perout, 2018). V souladu s tímto přístupem jsem pro účely své bakalářské práce zvolila techniku tematického akvarelu a požádala všechny respondenty, aby vlastní vybrané sny ztvárnili za použití právě této techniky. Experimentálně bylo užito též techniky asociačního akvarelu v případě dvou účastnic jako paralely snové práce v arteterapii. Ráda bych tedy tyto dvě techniky v krátkosti více představila.

V případě akvarelu mluvíme o technice, při níž je užíváno barev složených z rostlinných, nerostných nebo živočišných pigmentů pojených s vodou, arabskou gumou, glycerínem a jinými pojidly. Již z názvu této techniky vyplývá, že je nutné barvy při jejich užití ředit vodou (Parramón & Fresquet, 1995). Jejich charakteristickou vlastností je transparentnost a lehkost. Mají poměrně malou krycí hutnost. Různý poměr ředění vodou je dělá více či méně průsvitné. To s sebou však také nese omezenou možnost přemalování, tedy odstranění případných chyb (Hrdina, 1999). Takové „chyby“ ovšem mohou v arteterapii představovat zajímavý a užitečný materiál pro následnou interpretační fázi. Smysl této techniky v arteterapeutickém procesu má také to, že je obtížné mít ji při tvorbě pod kontrolou. Člověk se může naučit a osvojit si zásady jejího užívání, přesto však musí respektovat její „zákony“.

Jistě je na místě ocenit v našem případě kvality tohoto média. Je-li užit jako námět pro výtvarné ztvárnění právě sen, pak akvarel, jak k této technice píše Hamel (2021), může svými vlastnostmi přispět vytvoření snové atmosféry, stejně jako nejasných, zamlžených dojmů. Umožňuje tedy přenést na papír emoční prožitek, jaký ve snícím sen zanechal.

**Tematický akvarel** v projektivně-intervenční arteterapii slouží k tomu, aby klient výtvarně ztvárnil svou představu zadaného tématu. K tematickým akvarelům se pak průběžně v projektivně-intervenční arteterapii připojují také tzv. **akční akvarely**. Při jejich tvorbě se postupuje „smývací technikou“. Akvarelové barvy jsou nanášeny na mokrý podklad a po neúplném zaschnutí částečně smývány. Tento postup je opakován vícekrát za sebou. Barva s vodou ve spojení s gestem ruky utváří víceméně nekontrolované barevné plochy, různě se prostupující. Na papíře tímto způsobem vzniknou rozmanité tvary, čímž se otevírá prostor pro práci s volnými asociacemi. Akční akvarel lze interpretačně využít tím způsobem, že se pracuje s asociovanými symboly, tvary, sceneriemi,... Zohledňují se i další faktory, jako barevná doplňkovost, míra využití plochy, rozmístění na ploše aj. Uplatňuje se zde možnost užití metafory a symbolizace (Lhotová & Perout, 2018). Tím se dostáváme k objasnění důvodu, proč byla zařazena také tato technika. Měla poskytnout obohacení snové práce v arteterapii, jíž se věnuje tato výzkumná studie. Jak vysvětlují Lhotová a Perout (2018, s. 163), takový artefakt je, obdobně jako sen, „založen na „denních zbytcích“ představovaných materiálem, který klient použil. I zde je manifestní obsah, který se klient snažil prvoplánově vyjádřit, a obsah latentní, jež lze na mnohých místech objevit dodatečně a který může pomáhat při objasňování klientovy životní situace.“ Tito autoři také zmiňují, že se zde mohou objevovat symboly identické se snovými.

### **3.5 Interpretace**

„Stojím-li před obrazem, vnímám jej nejprve jako celek. Otevírám se jeho barevné atmosféře, melodii tahů, jeho proporcím a jeho perspektivě... a vstřebávám zároveň symboliku jeho obsahu“ (Riedel, 2002, s. 9). Těmito slovy popisuje psychoterapeutka Ingrid Riedel fázi, jež by měla předcházet samotné interpretaci výtvarného artefaktu. Sděluje, že u spontánně tvořených obrazů vycházejících z nevědomí jejích klientů, pociťuje předně potřebu pochopit, co autor výtvarným způsobem vyjádřil, v čem spočívají jeho obtíže a jaké perspektivy a možná řešení jsou zároveň v obraze naznačeny. Na základě takové potřeby pak dochází ke snaze dílo rozkrýt a společně s jeho autorem jej interpretovat (Riedel, 2002). Interpretací je myšlen výklad, vysvětlení souvislostí, proces vytváření závěrů ze získaných dat, jak pojem definují Hartl

a Hartlová (2010). Dodávají také, že v psychoanalytické teorii se jedná zejména o výklad nevědomých tendencí.

Po dohodě s klientem je vybrán artefakt, s nímž je pracováno. Nejčastěji metodou volných asociací pro rozšíření pohledu na téma. Touto cestou je směřováno k tvorbě náhledu na problémy klienta, kdy vytvářením náhledu rozumíme pochopení motivů skrze uvědomění si významu symboliky v jeho tvorbě. Cílem analýzy výtvarné tvorby je porozumění obsahu, formě a procesu tvorby v hlubších souvislostech. Hledají se nejdůležitější, či opakující se prvky a jejich souvislost s životní situací klienta. Sledován je způsob, jakým autor výtvarně sděluje svou myšlenku (Lhotová & Perout, 2018). „Na této úrovni chápeme artefakt, resp. řadu či soubor artefaktů, jako podobenství autorova pohybu a úrovně prosazování se ve světě a usuzujeme na míru distance mezi realitou intrapsychickou a realitou vnější“, vysvětlují Lhotová a Perout (2018, s. 100). Stejní autoři zmiňují, že při analýze výtvarné tvorby je vycházeno mimo jiné z poznatků vývojové psychologie, vývoje výtvarného projevu, jako výtvarné metafory poruch emočního a kognitivního vývoje, psychopatologie výtvarného výrazu. Při interpretaci obrázku hraje podstatnou úlohu tvorba otázek za účelem porozumění asociacím a objasnění jejich významu pro autora. Velmi záleží na formulaci takových otázek ze strany arteterapeuta, neboť toto od něj vyžaduje schopnost propojovat souvislosti a na ně pak svou otázkou de facto upozornit. Při interpretaci je vždy nutné brát ohled na stav klienta a jeho aktuální schopnost interpretacím porozumět. Interpretace měly mít podobu hypotéz.

Obrazy jsou, podle (Riedel, 2002), vyjádřením symbolizujícího výrazového potenciálu naší psyché. Jsou tedy symboly, proto je jako takové můžeme interpretovat. Představují symbol všemi svými vyjádřenými aspekty. To znamená, že se nejedná pouze o vyjevená témata a symboliku jednotlivých objektů obsažených v obraze, ale také o způsob užití výtvarných prostředků a výrazových médií (jako barva, tvary, proporčnost, uspořádání obrazového prostoru, jeho rozměry a jiné formální náležitosti), jež tvoří jedinečnou kompozici konkrétního artefaktu a které též nesou svou symbolickou hodnotu.

„Skutečnost, že obraz je stejně jako sen produktem duševní dynamiky, výrazem napětí mezi (vnitřními) psychickými vrstvami klienta, je základní interpretační paradigma“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 105).

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4 Metodologie výzkumné studie**

#### **4.1 Výzkumný záměr**

Záměrem této výzkumné studie je hlouběji prozkoumat možnosti a potenciál, jaké může práce se sny v arteterapii nabídnout z hlediska lepšího sebepoznání a porozumění osobním tématům člověka. V rámci výzkumu je vycházeno jednak z psychoanalytického pojetí, že skrze sny se projevují nevědomé obsahy, a dále z toho, že sny jsou tvořeny snovými obrazy, a tedy mají v arteterapii své místo. Lze jich využít jako námětu k výtvarné reflexi, jež může umožnit náhled na vyjevující se obsahy. Postup při práci s výtvarnou produkcí je opřen o přístup projektivně-intervenční arteterapie za využití techniky tematického akvarelu pro ztvárnění vybrané snové scény. V některých případech experimentálně též techniky tzv. akčního akvarelu jako paralely práce se snovou symbolikou. Snahou je pak představit možný způsob, jak výtvarně a interpretačně pracovat se snovými obrazy a symbolikou, přičemž je pozornost věnována významu zvolené snové scény, způsobu jejího výtvarného zpracování, vybraným symbolům a velkou měrou reflexi samotného účastníka. Jelikož významy jednotlivých symbolů nelze nikdy plně vyčerpat, nejsou v žádném případě předložené interpretace považovány za závěr. Práce poskytuje nabízené úvahy a možné souvislosti čistě jako příklad a podněty pro další práci a přemýšlení o zobrazeném. Sen je velmi osobní a individuální záležitostí, proto je v této práci za rozhodující považována především vlastní reflexe jednotlivých účastníků.

Hlavní výzkumné otázky, jež jsou kladeny a sledovány v rámci této práce, jsou:

- 1. Jakým způsobem může práce se sny v arteterapii napomoci hlubšímu sebepoznání a případně lepší orientaci v životě člověka?**
- 2. Jaký přínos může mít výtvarné zpracování snu pro pochopení jeho sdělení a odkazu na osobně důležitá témata?**

## 4.2 Postup při získávání dat

K naplnění cílů této práce jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu, neboť jeho prostřednictvím lze získávat podrobný popis a vhled při zkoumání jedince či fenoménu a interpretaci získaných dat (Hendl, 2005). Za účelem naplnění stanovených cílů v rámci této výzkumné studie byly použity obrázky malované technikou akvarelu na téma snu, jejichž autory jsou účastníci této studie. Zadáním bylo, aby si každý účastník jako námět svého výtvarného artefaktu zvolil vlastní sen, se kterým chtěl pracovat.

Data pro tento výzkum jsem shromažďovala v průběhu období trvajícího od jara roku 2022 do podzimu roku 2023, kdy jsem získala tvorbu a reflexi celkem od sedmi účastníků, šesti žen a jednoho muže. Ve všech případech se jedná o dospělé osoby ve věku zhruba od 30 do 40 let, s vysokoškolským či vyšším odborným vzděláním, u nichž není známa žádná vážná psychická porucha. Pro oslovení zájemců o účast v této výzkumné studii jsem využila sociální síť Facebook, kdy jsem požádala několik osob ze svého okolí o sdílení nabídky účasti v této studii prostřednictvím této sociální sítě. Přes ni mě zájemci o účast následně kontaktovali. Tímto způsobem jsem se spojila se zmíněnými sedmi účastníky, které jsem seznámila se záměrem této práce, a s nimiž jsem následně, po jejich souhlasu, realizovala tuto výzkumnou studii.

Shromažďování potřebného materiálu jsem uskutečňovala následujícím postupem. Nejprve byl každý jednotlivý účastník požádán o písemné zodpovězení otázek v dotazníku vypracovaného pro účely této výzkumné studie. Otázky v dotazníku se týkaly vybraného snu účastníka a sloužily k jeho rozboru. Tento dotazník jsem každému respondentovi zaslala na e-mail nebo Facebook. Otázky, na něž respondenti písemně odpovídali, jsou uvedeny v příloze na konci této práce (viz PŘÍLOHA 1). Následně jsem pokračovala v získávání potřebných dat v průběhu osobních setkání se všemi účastníky. Se čtyřmi účastnicemi se jednalo o individuální setkání a se zbylými třemi účastníky pak šlo o skupinovou formu setkání, a to z toho důvodu, že jednak tito tři účastníci bydleli poblíž sebe a preferovali setkání ve skupině v jednom termínu, a jednak z organizačních důvodů, kdy byl v daný termín k dispozici prostor malého ateliéru ve městě, kde tito tři účastníci bydlí, a kde jsme se mohli sejít. V kapitole 6 DISKUZE se věnuji také porovnání těchto dvou podob setkání při práci se sny v arteterapii.



Co se týká samotného výtvarného zpracování vybraného snu účastníky, pak někteří účastníci preferovali samostatné výtvarné ztvárnění snové scény doma, kdy hotový artefakt následně přinesli na naše osobní setkání. Jiní malovali v průběhu osobního setkání. Určití jedinci dokonce projevili zájem zpracovat sny dva, případně namalovat více obrázků k jednomu snu. Se dvěma účastnicemi jsme absolvovaly navíc také setkání, během něhož tvořily tzv. akční akvarel, se kterým dále asociačně pracovaly. Celkem se tedy jedná o 16 výtvarných artefaktů získaných pro tento výzkum.

V průběhu osobních setkávání jsem písemně zaznamenávala jejich průběh, případně společný rozhovor nahrála na záznamník, a pořídila fotografie všech výtvarných artefaktů vzniklých pro potřeby této výzkumné studie.

### **4.3 Metoda zpracování získaných dat**

Strategii kvalitativního výzkumu jsem zvolila mimo jiné i z toho důvodu, že se zde jedná o menší počet respondentů, a mým úmyslem bylo věnovat se podrobnější analýze a studiu získaného materiálu, včetně možného konfrontování mých úvah formou otázek přímo na autora výtvarného artefaktu. Tímto postupem jsem usilovala o získání lepšího vhledu do tématu sledovaného v rámci této práce. „Předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným podobným případům“ (Hendl, 2005, s. 104).

Důležitou pro mne byla reflexe každého jednotlivého účastníka a jeho osobní vnímání snových obrazů a symbolů. V průběhu osobních setkání neprobíhala z mé strany interpretace výtvarných artefaktů účastníků, kladla jsem pouze takové otázky, jejichž smyslem bylo hlubší porozumění zobrazeným obsahům tak, jak jim rozumějí jejich autoři, případně zda se respondentům pojily s něčím z jejich života. Zdaleka jsem však nemohla ověřit všechny své úvahy. Interpretace získaných dat, jak je nabízím v této práci, nebyly účastníkům takto předloženy. Slouží pouze jako jeden z příkladů, jak lze s takto získaným materiálem pracovat. Tedy je třeba s předloženým výkladem zacházet jako s hypotetickým, neboť je vždy nutné vlastní domněnku či předpoklad verifikovat jednak dlouhodobějším rozhovorem s klientem, v kontextu jeho osobního příběhu, a dále v kontextu jeho širší výtvarné produkce. Držím se tak názoru, jež

zastává Ženatá (2019), že není možné vyvozovat závěry z pouhého jednoho snu nebo jediného obrazu v rámci arteterapie.

Při vlastní interpretaci vycházím z metodiky projektivně-intervenční arteterapie, z níž je vycházeno v Ateliéru arteterapie na PF JU, a tedy se v rámci výzkumu snažím uplatnit zkušenosti získané v průběhu studia. Jelikož se jedná o práci se sny, podstatnou součástí je pozornost věnovaná snové symbolice, jíž účastníci převedli do výtvarného zpracování. Při uvažování o možných významech jednotlivých symbolů zohledňuji jednak individuální vnímání daného symbolu autorem artefaktu a dále vycházím z literatury pojednávající o tradičních významech symbolů napříč kulturami. Symbol totiž, jak tvrdí Cooper (1999), můžeme pochopit pouze tehdy, pokud o něm uvažujeme v souvislosti s jeho náboženským, kulturním nebo metafyzickým pozadím, z jakého povstává.

#### **4.4 Etické aspekty výzkumu**

Každý účastník výzkumu byl předem seznámen s názvem projektu, jeho cílem a způsobem získávání potřebných dat. Účastníci byli též informováni o tom, že účast na výzkumu je zcela dobrovolná a že získaný materiál bude použit čistě pro účely praktické části této bakalářské práce, a to anonymně, aby nebylo možné zkoumané osoby identifikovat.

### **5 Analýza získaných dat**

V této části práce se pokusím analyzovat výtvarnou produkci získanou od sedmi účastníků výzkumu, kteří malovali vlastní vybraný sen technikou akvarelu. V souladu se zachováním naprosté anonymity účastníků, uvádím vždy pouze fiktivní jméno účastníka a jeho věk. Pokud jde o strukturu textu, nejprve vždy cituji sen tak, jak mi byl účastníkem vyprávěn. Dále uvádím název, který pro svůj sen, resp. výtvarný artefakt, zvolil konkrétní účastník výzkumu. Následně přikládám fotografii obrázku, jež účastník podle svého snu namaloval, a věnuji se jeho interpretaci. Tu, pokud je to možné, doplňuji o reflexi autorů získanou v průběhu našich rozhovorů, a to v podobě přímé řeči zvýrazněné kurzívou. Otevřené otázky objevující se v textu jsou další možné dotazy, které bych účastníkům na základě pozorování artefaktů kladla, pokud bych s nimi dále pracovala. Na interpretaci navazuji pojednáním o eventuálních významech

symbolů, které snící z uvedeného snu vybrali pro výtvarné zpracování. Toto pojednání je velmi omezené, neboť není možné symbol nikdy plně postihnout. Jedná se tak o jakousi ukázkou, jaké významy jednotlivých symbolů lze například klientovi nabídnout pro další rozvíjení zobrazených obsahů. Text každé případové studie je uzavřen závěrečnou reflexí daného respondenta, v níž sám hodnotí a shrnuje, čím pro něj takováto práce se snem v arteterapii byla.

S prvními třemi účastníky, jak je zde následně uvádím (účastnice č. 1, účastnice č. 2 a účastník č. 3), jsme se sny pracovali ve skupině, jak bylo uvedeno výše. S dalšími čtyřmi účastnicemi pak šlo vždy o podobu individuálního setkání.

## Účastnice č. 1 - Karolína, 34 let

*„Z obyčejné cesty pro jídlo se najednou stala cesta z hradu do války, ale nikdo vlastně neměl chuť bojovat. Cesta vedla mezi poli. Byl podzim, všechno suché a už připravené na zimu. S nějakým čarodějem jsem zašla trochu do lesa. V lese stála krásná lípa, na které brouk kladl vajíčka. Hned se z nich líhly modré můry. Odpočívaly na kmeni toho stromu, a zbarvovaly ho tak do modra. Bylo to nádherné a nejdříve jsem vůbec nechápala, co to všechno znamená, ale čaroděj se mě na to zeptal, a já najednou všechno věděla. Ten čaroděj tam byl jako nějaký můj průvodce, ale role byly spíše otočené, on se ptal, já odpovídala.“*

### Obr. č. 1: *Modrý strom*



Karolína si pro výtvarné ztvárnění vybrala snovou scénu, kterou popsala jako moment, kdy stojí s čarodějem v lese u lípy a dívají se na líhnoucí se modré můry. Fascinovalo ji dění na stromě, jako by se před ní odehrávalo něco magického. Zvláštní pro Karolínu prý bylo to, že nejprve vůbec netušila, co se to ve snu odehrává, dokud se jí na to čaroděj nezeptal. V tu chvíli najednou věděla vše a začala to čaroději vysvětlovat. Po probuzení si však nepamatovala, co konkrétně čaroději ve snu sdělila. Při tvorbě se nesnažila zachytit scénu přesně tak, jak vypadala ve snu, ale spíše jako dojem, který z ní měla. Zobrazila sebe a čaroděje, jak stojí před lípou, která je právě se vylíhlými můrami zbarvená celá do modra. Ztvárnit v obraze můry bylo pro autorku natolik

důležité, že je vidíme zvětšené uprostřed obrazu, a jednu, výrazně velkou, avšak zachycenou jen z půlky, na pravé straně obrázku. Při malování stromu se, dle autorčiných slov, snažila jeho korunu vypracovat tak pečlivě, až se začala cítit unavená, a nedokončila ji. Chtěla, aby ten strom byl výjimečný.

Mou pozornost hned upoutala kombinace zelené a modré barvy, která v případě tohoto obrázku působí esteticky zajímavým dojmem, přestože zde chybí barvy doplňkové. Modrá barva byla pro Karolínu ve snu významná, a to chtěla do obrázku přenést. Zmínila, že modrá barva se v jejích snech objevuje častěji jako výrazný prvek, ale sama si toto nedokázala nijak vysvětlit.

Výrazným prvkem na obrázku jsou zmínění tři motýli (můry) uprostřed obrazu a velký motýl na pravé straně, v nadživotní velikosti, zachycený jen z půlky. Když jsem zmínila, že na obrázku vidím spíše motýly než můry, účastnice souhlasila, ale nebyla s motivem motýla spokojená. *„Vlastně nevím, jestli jsou to motýli, spíše jsou to můry. Motýl je takový jednoduchý. Můry mi přijdou chytřejší, zajímavější. Vidí v noci, vidí více z tohoto světa.“*

V prostředku obrazu vidíme také dvě postavy. Autorka označila postavu napravo jako sebe ve svém snu (snové já), postava vlevo je čaroděj. Obě postavy zpracovala podobným způsobem, za využití šedé a bílé barvy, a postavy tímto způsobem zpracování vypadají trochu jako „nehmotné“. Čaroděj by tak mohl zpodobňovat jistou část osobnosti autorky, případně se nabízí otázka, s kým nebo s čím se může autorka identifikovat.

Podoba vyobrazení scény mě vybízí k zamyšlení, co je zde vlastně „ve hře“? Ve středu obrazu dochází k jistému setkání. Strom svým kmenem a kořeny působí jako by měl nakročeno dopředu, k čaroději a autorčině snovému já, a může připomínat postavu, co chce navázat kontakt, ukázat se, vábit,... Poletují zde tři motýly, seskupení do tvaru trojúhelníku. Kdo všechno by mohl být v této *hře*? Či motýli (můry) zastupují určité představy? Důležitým objektem je zde jistě velký motýl, resp. jeho část, zabírající podstatný kus pravé strany. Pro jeho velikost se zřejmě jedná o něco, co by mohlo mít pro autorku větší význam, nebo toto ona z nějakého důvodu akcentuje. K zamyšlení bych autorce kladla kupříkladu otázky, co tam ten velký motýl dělá? Kdo by to mohl

být? Kdo nemá dostatek prostoru? Kdo tu předvádí nějakou svou myšlenku a proč jen částečně, v náznaku?

V souvislosti s hojněji se vyskytující bílou barvou na obrázku (plocha nebe, bílé postavy, bílý prostor vpravo dole - na identifikačním místě) a též jako příměsí v bledě modré, jsem přemýšlela o tom, zda by mohlo být autorčiným tématem projevení vlastních emocí. Bílá barva může poukazovat na jistý odstup od emočního prožívání. Případně bílou dochází k tlumení emocí, kdy je jejich projev pod kontrolou ratic. Ve spojení se dvěma postavami, jež jsou na obrázku téměř nečitelné a navíc k divákovi otočené zády, mě toto vedlo k úvaze o opatrnosti, co se týká právě projevení emocí. Zeptala jsem se Karolíny, zda by jí takové téma něco říkalo, a odpověděla, že v té době řešila vztah, ve kterém si z nějakého důvodu nedovolila dát najevo emoce tak, jak by chtěla, a že emoce nebyly srozumitelně projevovány ani z druhé strany.

Použitá zelená barva má odstín khaki, který také poukazuje na „maskování“. Stejně tak bohatá koruna stromu obalená modrými můrami může mnohé ukrýt. K této koruně stromu přeplněné můrami autorka dodala, že sama mívá někdy pocit „zahlcení“.

V zobrazení této snové scény se potkává více úhlů pohledu, kdy výrazná je tzv. ptačí perspektiva. Lze přemýšlet o tom, zda pro autorku bylo „bezpečnější“ držet si jistý odstup od situace. Více perspektiv v obrázku může poukazovat na vnímání dané záležitosti jako složité, případně na více úhlů pohledu na ni, či více možných řešení. Prostor se sklápí do půdorysu a chybí zde druhý plán. Avšak vzhledem k tomu, že se jedná o výtvarné zpracování snu, beru v úvahu, že sny se neřídí pravidly reality, a tudíž je otázkou, zda v takovémto případě klientovi vstupovat do tvorby s případnými instrukcemi vedoucími ke správnému výtvarnému zobrazování, či nikoliv.

V horní části obrázku vznikl nedokončením koruny stromu prostor, o kterém Karolína uvažovala jako o něčem, co ještě není dané, co se bude teprve utvářet. Nabídla bych k úvaze také otázku, co autorka očekává, jaké má vyhlídky, jaká přání? K takové otázce by mě vedla i patrná úhlopříčka vedoucí spodem koruny stromu a dál do pravého horního rohu jako předěl mezi nebem a zemí. Tímto směrem vedená úhlopříčka je v „rožnovské“ arteterapii nazývána jako „otcovská úhlopříčka“. Symbolicky je spojována jednak s otcovskou postavou, rodinnými pravidly a zvyklostmi,

ale také je orientována do budoucna, značí jistou připravenost aktivně se účastnit toho, co život přináší, nebo otevřenost novému. Hrají zde svou roli jistá převzatá pravidla a vzorce z rodiny, či je naopak autorka odhodlaná se určitých starých vzorců zprostit?

Zajímavou součástí nejen obrázku, ale také Karolínina snu, je důraz na modrou barvu. Sny, v nichž je modrá barva významná, mívá prý častěji. Je to barva, jež „upřednostňují lidé citliví, s bohatým vnitřním životem, hledající lásku a oddanost...“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 158). Tato barva zřejmě symbolicky zdůrazňuje nějaký pro autorku důležitý aspekt. Barvy jsou metaforou emocí, a tudíž bych v takovém případě nabídla zamyslet se, jaké emoce a pocity nese tato barva přímo pro respondentku, co v ní evokuje za představy, eventuálně vzpomínky. Ještě zde dodám, že Lüscher (1997) k významu modré uvádí, že tato barva souvisí se sounáležitostí jako sepětím se vším kolem člověka. Jedná se totiž o podobný stav, který Karolína ve svém snu prožila, jak sama zmínila. Cítila se v něm prý součástí všeho kolem ní. Baleka (1999) považuje modrou za barvu všeho, co bylo, i všeho, co teprve bude. Zároveň dodává, že „modří jakoby člověku bylo dáno něco, co je jen on sám; modř je zrcadlem jeho nitra a dvojně podstaty jeho bytosti. V modré barvě - jako v žádné jiné - poznává sebe, uchvácen i zděšen“ (Baleka, 1999, s. 179).

Ze snové symboliky přenesla autorka do svého obrazu symboly můry (motýla), stromu a kromě postavy svého „snového já“ také postavu čaroděje. Pozoruhodné pro mne bylo autorčino váhání, zda šlo ve snu o motýly či můry, kdo obsadil celý strom. Symbol můry však nese dle Beckera (2002) stejný význam jako motýl, je však silně přitahována světlem, ač v něm může shořet. Motýl je někdy považován za symbol duše (*psyché*) a je spojován též s bohem lásky Erótem. Symbolizuje nesmrtelnost, pomíjivost, pošetilost (Becker, 2002). „V psychoanalytickém výkladu snů se m. objevuje jako symbol osvobození a nového začátku.“ (Becker, 2002, s. 181). Existuje označení „noční můra“ pro těžký až děsivý sen. Tzv. noční můry se mohou podobat úzkostným snům (Černoušek, 1988). Tedy je otázkou, zda by můry v tomto případě mohly představovat nějakou zátěž nebo obtíž. Byly to můry, kdo dělal strom ve snu respondentky zajímavějším, než ve skutečnosti byl. I o tomto by jistě bylo zajímavé

uvažovat v metaforické rovině, co by to mohlo znamenat. „Modrý strom“ vlastně nebyl ve skutečnosti tím, čím se na první pohled zdál. Jelikož je také spojení modré barvy a stromu neobvyklé, zaslouží si toto pozornost. Šicková-Fabrici (2016) uvádí, že co se týká diagnostických možností barev, ukazuje se modrá jako velmi významná, zvláště, pokud je použita bizarně, na místech, kde bychom ji neočekávali.

O můře účastnice pronesla, že vidí více z tohoto světa. Také čaroděj většinou ví a vidí více než jiní. Má schopnost přeměny. Dobrý čaroděj je moudrý, je to archetyp uvědomění a růstu. Mohli bychom přemýšlet o Jungově archetypu moudrého starce. V tomto snu je to čaroděj, kdo respondentku svými otázkami přiměje uvědomit si, že je to ona, kdo to všechno ví. S ním šla hlouběji do lesa. Mohl jí být ve snu průvodcem na cestě do jejího nevědomí, či do větší hloubky sebe? „Moudrý stařec se ve snech objevuje jako mág, lékař, kněz, učitel, profesor, dědeček nebo jakákoli jiná postava, která má autoritu. Archetyp ducha v podobě člověka, zvířete nebo skřítky se objevuje vždycky v situaci, kdy je třeba vhledu, pochopení, dobré rady, rozhodnutí, plánu atd.“ (Jung, 1997, s. 197). Archetyp starce reprezentuje soustředění duchovní síly a odhodlání k reflexi (von Franz, 2008).

Pro autorku důležitý strom, obecně mimo jiné symbol úkrytu, výživy, stability a zakořenění (Cooper, 1999), byl konkrétně lípa. Posvátný strom pro Slované a Germány, mnohdy ztvárňující centrum společenství (Becker, 2002).

Karolína k závěru rozhovoru sdělila, že důležitým momentem pro ni bylo, když si uvědomila, že stačila jedna čarodějova otázka na to, aby měla najednou přístup k sobě a svému *vědění*. Zmínila, že to je něco, co si ve skutečnosti přeje: být více v kontaktu se sebou sama, mít lepší přístup ke svému vnitřnímu světu. Trávit více času o samotě a naslouchat svým potřebám, ale zároveň si je prý vědoma toho, že svou pozornost naopak stále něčím rozptyluje.



## Účastnice č. 2 - Tereza, 35 let

Tereza namalovala dva obrázky k jednomu snu. Chtěla ztvárnit dvě snové scény, neboť se jednalo o dva pro ni významné momenty (Obr. č. 2 a Obr. č. 3). Nejprve cituji snovou scénu k obrázku č. 2 tak, jak mi ji sama vyprávěla.

*„Stojím před domem, kde jsem dříve skutečně bydlela s rodiči, a dívám se na kulturní dům, co stojí naproti. Přemýšlím, s kým budu mít sex, ale pak jsem si najednou řekla, že chci víc, že chci poznání. V tu chvíli vystoupil z mlhy strom a já hned věděla, co mám dělat. Měla jsem jít za kulturní dům, že tam je místo, kde se rozvíjí lidské schopnosti. Také jsem věděla, že každý má nějakou "superschopnost" a že moje "superschopnosti" jsou rychlé pojídání jablek a létání.“*

### Obr. č. 2: Strom poznání



O tomto prvním obrázku (Obr. č. 2) autorka pronesla, že zobrazuje okamžik, který pro ni byl takovým „bodem zlomu“, kdy si uvědomila, že jí nestačí „jen mít sex“, ale toužila po poznání, které mělo souviset s jejími schopnostmi a možnostmi. Výtvarně zachytila okamžik, jak hledí na kulturní dům před ní, zatímco ve chvíli jejího uvědomění vystupuje z mlhy jeden ze stromů nalevo od budovy. Strom, jež měl vystoupit v tomto okamžiku z mlhy, je jediným výrazným objektem v obrázku, jinak je obrázek proveden ve velmi světlých barvách. Tímto způsobem na sebe skutečně přitahuje pozornost jako důležitý prvek. Napadlo mě při autorčině popisu stromu a ve spojení s dějem snu

přirovnání ke Stromu poznání. Vyslovila jsem toto nahlas a autorka mou asociaci pozitivně přijala. „*No jasně, tak to tomu snu pro mne dává další rozměr. Vlastně ho teď začínám brát mnohem vážněji.*“ Přirovnání ke Stromu poznání Terezu natolik oslovilo, že tak nakonec pojmenovala i obrázek.

Koruna „Stromu poznání“ svou barevností evokuje podzimní období. Kmeni však jako by chyběly kořeny. Působí nepropojený se zemí. Uvažuji o míře pocitu ukotvení či „zakořenění“ v životě autorky, neboť právě kořeny drží strom v zemi, a tím mu dávají stabilitu. Též postava ve spodní rovině obrázku, která představuje autorku v jejím snu, je zde vyobrazena bez spodní části těla. Chybí jí nohy, tedy kontakt se zemí. Je k divákovi otočena zády, nevidíme její výraz. Takový způsob vyobrazení postavy ve spojení s použitím velmi světlých barev mě vede k zamyšlení, nakolik se autorka asi cítí sebejistě v životě. Postava svou barevností téměř splývá s okolím. Uvažuji, zda by se mohlo jednat o tendenci přizpůsobení se okolí, nebo činit se spíše nenápadnou, například z důvodu nejistoty? Tereza sama od sebe během našeho setkání otevřela téma potřeby porovnávat se s druhými. Byla součástí skupinové práce se sny v rámci této studie. Pozorovala na sobě, že nejprve sledovala ostatní, jakým způsobem tvoří, a připadalo jí, že ona není natolik tvůrčí a nápavitá, jako vnímala okolí. Otevřeně toto komunikovala a řekla, že mívá sklon porovnávat se a pochybovat o sobě. Na tomto místě přemýšlím, že Terezou zvolený sen mohl tento její přístup k sobě kompenzovat tím, že ji upozornil na jisté schopnosti, jež má v sobě k dispozici, a které by mohla rozvíjet (ve snu se autorka dostala do školy superschopností, jak bude zmíněno dále v souvislosti s obrázkem č. 3). Uvědomění si svých schopností a možností by tak mohlo přispět autorčinu většímu sebevědomí. „Sen konfrontuje snícího člověka s opomíjenými, zanedbávanými aspekty vlastní osobnosti, které je třeba vidět a žít jimi, aby člověk byl v dostatečně dobré rovnováze“ (Kast, 2013, s. 94).

Dům v pravé horní části obrazu bez dveří mi připomíná podobu tváře bez úst. K němu je natočená postava, autorčino snové já, jež je divákovi zády. To ve mne evokuje dojem, jako by autorka nechtěla, nebo se ostýchala, něco říci, projevit se.

Tereza také mluvila o tom, že dává hodně pozornosti a energie svému okolí a poté, jakoby jí nezbyvalo dost energie pro sebe. O nedostatku energie může vypovídat provedení obou obrázků (Obr. č. 2 a Obr. č. 3), jež jsou malovány velmi světlými

barvami, a druhý obrázek (Obr. č. 3) dokonce působí jako nedokončený. Avšak vzhledem k tomu, jak namalovala "Strom poznání" na obrázku č. 2, výraznější a sytější barvou než zbytek obrázku, lze vidět, že této barevné kvality schopná je. Nadměrná pozornost a energie autorky věnovaná jejímu okolí by se mohla též vázat k tématům přizpůsobování a porovnávání se s druhými, jež tu byly výše zmíněny. Dále mě na tomto obrázku upoutalo použití červené, popřípadě červenohnědé barvy, která se zde objevuje jako barva vlasů na hlavě postavy a na objektech, jež můžeme s hlavou a vědomím symbolicky spojit, a to střecha domu a koruna "Stromu poznání". Červená je barvou energie, síly i možného hněvu. V kombinaci s hnědou lze uvažovat o velkém výdeji energie, o jakém autorka také mluvila. Opět by se tak mohla nabízet otázka, zda nevěnuje autorka některým svým myšlenkám příliš mnoho energie, kdy by toto pak mohlo vést k pocitu většího vypětí?

Zaujalo mne, že jak případě této účastnice, tak také v případě účastnice č. 1 byl důležitým symbolem jejich snu strom. V obou případech se navíc strom objevuje mimo jiné ve spojení s tématem poznání a vědění. Becker (2002) vykládá symbol stromu jako symbol propojení kosmických oblastí (země a nebe). Upozorňuje na častou antropomorfní interpretaci stromu, neboť stojí vzpřímeně jako člověk. Zmiňuje též psychoanalytický výklad tohoto symbolu, jež bývá vykládán v souvislostech s matkou, duchovním a duševním rozvojem, přeměnou. „Strom je jedním z nejvýznamnějších symbolů - může symbolizovat vzestup, ale také může přejímat úlohu strážce, představovat posvátné místo“ (Becker, 2002, s. 279). Jedná se o jeden z nejrozšířenějších symbolů a po celém světě, v rozličných kulturách, bývaly uctívány různé posvátné stromy. „Dějiny symbolu vůbec líčí strom jako cestu růstu k neměnnému a věčně jsoucímu, které vzniká jen sjednocením protikladů“ (Jung, 1997, s. 161). Také Kast (2014) zmiňuje možné přirovnání procesu růstu člověka k růstu stromu. V případě Terezy by tak symbol stromu mohl reprezentovat její osobnostní růst, k němuž potřebuje svůj čas. Možná se strom objevil ve snu v období, kdy pro ni bylo v této souvislosti důležité spět k poznání, kým je, jaké jsou její schopnosti, jakým směrem by se chtěla ubírat, možná i k vědomí, jaké je její místo ve společnosti.

Na druhém obrázku (Obr. č. 3) je zachycena jiná snová scéna stejného snu, kterou Tereza popsala slovy: „*Ten prostor byl něco jako škola superschopností. Mám v ruce kufr. Věděla jsem, že tam jdu na delší dobu. Stojím na schodech a dívám se tam na nějaké kluky, jak trénují bojové umění.*“

**Obr. č. 3: Škola superschopností**



S tímto druhým obrázkem nebyla Tereza prve spokojená. „*Nelíbilo se mi, jak jsem namalovala samu sebe. Možná to odráží mojí vnitřní nespokojenost sama se sebou.*“

Za pozornost stojí, že na prvním obrázku autorka zobrazila sebe, své snové já, zády, kdy jí není vidět do tváře, a na tomto obrázku postavě, která jí má reprezentovat, tvář chybí. Nejen jí, ale všem třem postavám přítomným na obrázku. Takové postavy spolu mohou jen těžko komunikovat. Mohli bychom se autorky ptát, k čemu může být člověku dobré, že mu není vidět do tváře, či že jeho tvář není čitelná? Postavě v zelených šatech, jež zobrazuje Terezu v jejím snu, kromě tváře chybí také nohy a dlaně. Dvě malé postavy, věnující se tréninku bojového umění, zase působí, jako by se nad zemí vznášely. Tereza je zobrazila spíše schematicky, avšak díky vlnovkám a zaobleným čarám vytvořila dojem lehkého pohybu. Nicméně patrná „neukotvenost“ figur, chybějící stíny, scházející nohy a ruce u postavy s kufrem a jakoby ve vzduchu se vznášející schodiště mě vedou k otázce, nakolik se autorka obrázku cítí ukotvená

v realitě, zda má pocit „pevné půdy pod nohama“? Jak ona sama vnímá, že se vztahuje ke světu, k lidem kolem sebe?

Při pohledu na oba výtvarné artefakty této autorky si všímám spíše tápavé a méně jisté práce se štětcem. Podle Riedel (2002) svědčí takový tah pravděpodobněji o velké citlivosti a zároveň nejistotě a zábranách.

Velká část bílé nevyužité plochy obrázku by mohla poukazovat na možné „nezmapované území“, co se týká tématu. Jelikož se jedná o snovou scénu, kdy tato respondentka vstoupila do „školy superschopností“, zeptala jsem se, zda si je vědoma svých schopností, které by mohla mít k dispozici. Odpověděla, že toto je její téma, které se opakuje. Vnímá lidi kolem sebe jako schopné, s dobrými nápady, ale ona sama se stále dost dobrá necítí. Partner jí prý připomíná, že je šikovná a talentovaná, a že nerozumí tomu, proč si nevěří a pochybuje o sobě.

Bílá plocha obrázku toho mnoho neříká, podobně jako postavy bez tváří. K zamyšlení se nabízí také, jak to má autorka s hranicemi a vymezením se v životě, neboť bílá barva hranice nevytváří a je barvou souhlasu (Lhotová & Perout, 2018).

Tereza ve snu stála na schodišti. To na obrázku namalovala jako vedoucí do více směrů. Je zde více možností, kam jít, ale postava v zeleném je nemůže vidět a bez nohou nelze učinit krok. Bez dlaní není schopná uchopit kufr, možná svou „výbavu“, a tvořit, převádět nápady a ideje v realitu. Dle mého názoru by v případě této účastnice mohlo být prospěšné, kdyby postavě na obrázku tvář, dlaně a nohy domalovala. Tak by postava dostala svůj osobitý výraz, mohla se dívat na svět vlastníma očima a uchopit život do vlastních rukou.

Zmíněný kufr je na obrázku poměrně výrazný. Má tmavě hnědou barvu, jaká se váže k otci či mužské autoritě, ale také obecně k domovu. A tak by zajímavou mohla být úvaha o tom, co si tato postava sebou nese? Co by se jí případně mohlo hodit z „mužské výbavy“?

Ztvárnění schodiště, na němž se respondentka ve snu nacházela při příchodu do školy, věnovala značnější pozornost jako důležité součásti prostoru. U Beckera (2002) se setkáváme s výkladem tohoto symbolu jako obrazu možností duševního a

duchovního vývoje, kdy dochází k postupnému nárůstu moudrosti a vědění. Takový význam symbolu je zde podpořen navíc tím, že autorka ve snu vstoupila do školy, kde se měla učit rozvíjet své mimořádné schopnosti. V tomto momentu snu může být předjímana nějaká činnost, aktivita, kterou má snící před sebou. Schodiště ukazuje na výstup či sestup (Jung, 1999). Ke snům o škole Aeppli (1996) říká, že téměř vždy jde o symbolické znázornění situace, kterou si člověk prochází v současné „škole života“, kdy mu mohou být zadávány jisté úkoly, nebo má obstát v nějaké životní zkoušce.

K závěru mi tato respondentka sdělila, že původně měla o účast ve výzkumu zájem z důvodu, aby vyzkoušela něco nového, ale že práci se sny nebrala příliš vážně. Na konci prý byla překvapená, jak jí výtvarné zpracování snu a následný rozhovor nad obrázkem pomohl objevit *„nové roviny mého jednoho snu, na který často vzpomínám. Hravou formou v propojení s výtvarným zpracováním jsem objevila hluboké věci, které jsem si do té doby nedávala do souvislosti. Mohla jsem se zastavit nad svými "kreativními" postupy a mohla jsem nahlédnout na to, jak často žiji a reaguji ve svém životě.“*

### Účastník č. 3 - Pavel, 35 let

*„Jsem s tátou na sjezdovce, kam jsme jezdili na lyže se školou. Hádám se s ním. Jsem hrozně naštvaný. Spor s tátou byl kvůli tomu, abych si zul jeho lyžáky a neponičil je. Nechtěl jsem si je sundat a říkal jsem mu, že jsem je neponičil. On nakonec řekl, že ve skutečnosti nekřičí proto, že bych je zničil, ale že s nimi má spojené vzpomínky na naše dětství.“*

**Obr. č. 4: Hádka s tátou**



Autor obrázku se zmínil o tom, že v dětství vnímal svého otce jako dominantní osobnost. Sen o tom, jak se s ním hádá, se mu opakuje, a vždy ve snu cítí na otce vztek. Přemýšlí, zda může být tento vztek potlačený, protože v běžném životě si jej neuvědomuje. Za zajímavé považuje, že konfliktní situaci ve snech prožívá jen s otcem, nikdy s matkou.

Konkrétní sen, který Pavel maloval a poskytl mi pro tuto studii (Obr. č. 4), je jeden z posledních, který se mu v té době zdál. Namaloval sebe a otce, jak se hádají na sjezdovce. Přitom mají stoupat pěšky do kopce, kdy postava v modrém oblečení reprezentující Pavla má na sobě otcovy lyžařské boty a navíc nese na ramenou lyže. Mezi obě postavy Pavel zanesl výrazný symbol srdce. Poznamenal, že v tomto snu došlo k jisté změně v tom smyslu, že po hádce se otec najednou rozplakal. To se dříve nedělo. V tu chvíli se tím prý změnilo i autorovo prožívání. Náhle viděl otce jako muže,

který cítí bolest a nenaplnění, a sám pocítil porozumění a lásku. Po probuzení cítil Pavel smutek.

O důležitosti tématu pro snícího jistě vypovídá, že se jedná o opakující se sen, neboť jej stále znovu upozorňuje na téma, kterému zřejmě ještě zcela neporozuměl (Hamel, 2021). „*Tyto sny vytahují věci z mé minulosti, ale otázkou je, proč se mi zdají teď*“. Úvahu o tom, že se téma váže k minulosti, možná dokonce k autorovu dětství, podporuje způsob provedení obrázku. Kupříkladu frontální pohled (en face) pro stacionární objekty, tváře postav zachycené v jednoduchém profilu a spíše plošné užití barvy by odkazovalo zhruba na schematické období, tedy na dobu kolem 6-8 let věku dítěte, na kterou bychom se mohli autora optat (Lhotová & Perout, 2018). V případě zobrazených postav není zcela jasné, o jak staré postavy se jedná, ale působí na mne spíše jako dva chlapci. Pavel se identifikuje s postavou v modrém oblečení a postava v zeleném má být jeho otec. Pozornost poutajícím detailem jsou oranžové „naddimenzované“ lyžařské boty, jež modré postavě sahají snad do půli stehén. „Vývojově se oranžová řadí k předškolnímu věku a reprezentuje všechna témata k této vývojové fázi se vztahující“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 160). Postavy na obrázku mohou působit i jako vrstevníci. S oranžovou barvou se pojí také sourozenecká témata, jako kupříkladu sourozenecká rivalita, kdy spolu dva mohou soupeřit o pozornost, či o pocit „vítězství“. Lyžařské boty jsou obtaženy černou linkou, a tedy můžeme uvažovat o tom, zda téma, s nímž souvisejí a jež reprezentují, může být pro autora zatím nepřístupné, či natolik emočně silné, že zde může být potřeba mít tyto emoce pod jistou kontrolou. K obtažení černou linkou došlo též v případě dvou červených srdcí mezi postavami, lyží a zimních čepic.

Na minulost může dále odkazovat i tzv. mateřská úhlopříčka, jak je nazývána v „rožnovské“ arteterapii diagonála vedoucí mezi pravým dolním a levým horním rohem. Mateřská úhlopříčka symbolicky souvisí s minulostí a s mateřskou postavou. Může odkazovat na nedořešená témata v minulosti, popřípadě z dětství. Tato diagonála, již na Pavlově obrázku tvoří lano vleku, směřuje do slunce. Slunce jako symbol je v mnohých kulturách chápáno, kromě jiného, jako symbol mužský a otcovský. S mužskou (či otcovskou) autoritou se může pojit také hnědá barva vleku, neboť „v rodinných vztazích je hnědá přiřazována otci“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 160). Jelikož



je zde na konci mateřské úhlopříčky slunce, jako mužský princip, mohli bychom se autora ptát na vztah jeho otce a matky, kdo v rodině zastával jakou roli, kdo měl na koho jaký vliv, kdo udával pravidla, apod. Na přítomnost nevyřešených témat ve vztahu s otcem a jejich dopad na prožívání v životě upozornil sám Pavel. Zmínil dále, že pro něj osobně slunce představuje jisté osvícení, v tomto případě vyjasnění problému, tedy vztahu s otcem, a možnost jeho proměny skrze pochopení. Slunce tu není zobrazené cele, jakoby se nevešlo do formátu obrázku. Vzniká tak tvar půlkruhu, který Riedel (2002) vysvětluje jako tvar klidu, poskytování útočiště, přijetí a ochrany, kdy totéž však platí o celém kruhu. Takto ztvárněné slunce na obrázku upoutává svou sytě žlutou barvou. Zřejmě tak jako symbol nese sdělení, jaké autor do obrázku možná vnesl nevědomě, ale zároveň na něj upozorňuje. Tyto souvislosti bychom s autorem obrázku mohli dále asociativně rozvíjet.

Vracím se ještě k lyžařským botám, které měl Pavel ve snu na sobě, ačkoliv patřily jeho otci. Vztahovaly se k něčemu, na co měl otec hezké vzpomínky. Napadá mě úsloví „nosit něčí boty“. Co by pro autora mohlo znamenat „nosit boty svého otce“? Autor prý boty namaloval takto veliké, protože chtěl zdůraznit, že na nich záleží. S tímto se můžeme také setkávat v tvorbě dětí, kdy větší bývají objekty emočně a prožitkově významné. Na otázku, jak se té postavě v tak velkých lyžařských botách asi jde do kopce, odpověděl Pavel, že zřejmě dost těžce.

O jistém dosavadním neuchopení tématu, či možné emoční distanci, může vypovídat zobrazení scény z tzv. ptačí perspektivy. Nakolik je zřejmě dané téma pro autora srozumitelné, uvažuji také v kontextu toho, že postavy nejsou v prostoru nijak spojené se zemí. Na tomto výtvarném artefaktu je patrné, že autor nevěnoval pozornost správnému perspektivnímu zobrazení ani členění prostoru. Chybí rozlišení do třech plánů. Schází kontrast světla a stínu. Les vpravo nahoře působí, jako by se vznášel na okrovém oparu. V kontextu zobrazené snové scény a autorem otevřeného tématu bych se zamýšlela, zda les v mlze metaforicky nepoukazuje na nejasnou komunikaci mezi autorem a jeho otcem. Na druhou stranu les není neprůstupný a prosvítá skrze něj světlo. To by mohlo odpovídat autorovu vyjádření, že považuje za prospěšné, že si téma postupně zvědomuje.

Co se dále týká způsobu výtvarného zobrazení prostoru, ztvárnil účastník sjezdovou trať jako nestrukturovanou a neohrazenou bílou plochu, resp. se jedná o vynechanou velkou plochu papíru. Lze opět uvažovat, jestli se nejedná o vytěsněný, v současné době pro autora nepřístupný, obsah. Dále toto může souviset s otázkou hranic v životě, což je téma, o němž se v průběhu konzultace účastník také zmínil s tím, že mívá problémy s nastavením hranic a usměrněním druhého, pokud má pocit, že ten druhý „hranici překročil“.

Zajímavým momentem tohoto obrázku je pro mne vyobrazení postav, které jsou odlišené jen barvou oblečení. Uvažuji o barevné symbolice jako možné charakteristice těchto postav. Postava, která má zastupovat autora, je oblečená v barvě světle modré. To může poukazovat na citlivého člověka, s tendencí k „dobré vůli“ a pomáhání druhým. Je to on, kdo na sebe bere náklad v podobě červených lyží. Tak lyže na ramenou mohou být metaforou vedoucí k otázce, co si tato postava „nakládá na ramena“? Barva oblečení druhé postavy, světle zelená, může poukazovat na osobu emočně mladší, než je její reálný věk. K úvaze by mohlo být, zda autor nepovažuje v některých chvílích projevy svého otce za nedospělé. Případně, zda autor neúmyslně nezobrazil významnější vztah s nějakým vrstevníkem z dětství, například s bratrem (kterého autor skutečně má). Mezi postavami se nachází výrazné červené srdce, které jakoby vystupuje ze srdce menšího. Jelikož se jedná o velmi nápadný prvek v celém obrázku, je namístě se tázat, proč tam je. Co tam ty postavy s těmi srdci dělají? Symbol srdce autor vykládal jako jeho potřebu lásky a pochopení ve vztahu s otcem. Zdvojený, akcentovaný motiv srdce je vybarven sytě červenou barvou, stejně jako lyže a šály kolem krků (oblast sebevyjádření a propojení mysli a emocí) obou postav. Vzhledem k symbolice červené barvy může jít o téma silně emočně obsazené. Červené objekty zde rámuje černá linka, což pravděpodobně napovídá o kontrole, či potlačování takových emocí. O možnosti potlačeného, nevyjádřeného vzteku uvažoval sám autor. Dále zmínil, že nemá úplně pocit, že by se nemohl ve vztahu s tátou vyjádřit, ale že možná něco takového cítil kdysi jako dítě. *„Tam možná je ta určitá frustrace a vnitřní boj s tím tátou, kdy jsem třeba nebyl dostatečně respektován nebo vnímán“.*

Při pohledu na obrázek se překvapivým může zdát, proč jdou postavy do kopce pěšky a nevyužijí vlek, který by jim mohl ulevit? Přeneseně se dá přemýšlet o tom, zda ti dva využívají v jejich vztahu ty „správné nástroje“? Jsou schopni vidět a uplatnit jiné možnosti, než je jejich navyklé chování? Otázku, jaké nástroje „berou do svých rukou“ a nakolik funkčně s nimi zacházejí, evokuje i vyvedení rukou obou postav, které připomínají spíše třásně nebo střapce.

Na tomto artefaktu jsou akcentovány pro Pavla důležité symboly, a to oranžové lyžařské boty a velké červené (dvojité) srdce. O symbolu bot jsem již výše přemýšlela v souvislosti s frází „nosit něčí boty“. Franz (2008) uvádí, že se jedná o symbol moci, a proto se objevují rčení jako „být pod pantoflem“, „jít v otcových šlápějích“ apod. Také upozorňuje, že boty jako součást oděvu nosíme nejnižší zemi, „představují tedy náš postoj ke skutečnosti, jak pevně stojíme nohama na zemi...“ (Franz, 2008, s. 155). A podobně Heffernanová (2008) zmiňuje boty jako jeden z důležitých snových symbolů. Právě proto, že boty a nohy představují to, na čem stojíme, pojí se jejich význam s našimi základními postoji, na základě kterých fungujeme ve světě. „Vstoupení do něčích bot znamená zaujmout jeho místo...“ (Heffernanová, 2008, s. 190). Mohli bychom se ptát, kdo měl (či stále má) na koho v autorově primární rodině podstatný vliv. Mimo symboliku oranžové barvy zmíním ještě symboliku barvy fialové, neboť to je barva bot, v nichž stojí postava v zelném oblečení, nejspíše autorův otec. Fialová barva může poukazovat na výraznou ženu v rodě. Vzhledem k tomu, že tuto barvu zvolil autor obrázku, můžeme přemýšlet o tom, zda jeho otec nemůže být pod jistým vlivem autorovy matky.

O něco jemněji a lehčeji oproti levé části obrázku působí les vpravo nahoře, který lemuje zobrazenou scénu. „Les je oblast, kde míváme omezený výhled, kde můžeme zabloudit..., proto je stejně jako moře symbolem nevědomí“ (Franz, 2008, s. 102). Také je místem tajemství přírody a duchovního světa, kterým člověk má proniknout, aby našel jeho smysl, jak poznamenává Cooper (1999).

Respondent si je vědom, jak poznamenal, že svůj vztah s otcem a vůbec téma vztahování se k lidem ve svém okolí nevyřeší hned, *„zřejmě to bude trvat delší dobu, ale už jenom to, že o tom takhle mluvím, jak o tom snu, tak v souvislosti s obrázkem, mi pomáhá si toto téma lépe zvědomit.“* Reflekoval také, že během malování se mu znovu *„oživily“* pocity, které prožíval ve snu. Zároveň si, když namaloval obraz, jak stoupají s otcem pěšky do kopce, přestože vedle nich jede vlek, položil otázku, proč se vlastně nenechali vyvést? O tom před tím nepřemýšlel. K tomu jej napadla spojitost, že otec vždycky hodně šetřil. *„Raději by šlapal do kopce a táhl všechny věci, než zaplatil za vlek.“*

Ačkoliv měl nejprve Pavel, dle jeho slov, dojem, že začíná otce lépe chápat, a proto k němu už takový vztek necítí, v průběhu reflexe začal uvažovat i nad tím, zda to, že na něj otec někdy křičí, spíše neomlouvá tím, že k tomu má jistě svůj důvod. Zda nepřebírá příliš zodpovědnost za otcovy pocity, a nedochází tak jistou měrou k *„výměně rolí“*. *„Vím, že to, co se odehrává v mém životě, a to, proč táta křičí kvůli zdánlivě malicherným věcem, znamená mnohem víc. A je za tím jeho téma. Já si toto téma nemusím přivlastňovat. Zpracovat bych si chtěl mou reakci a přistupování k těmto konfliktům.“*

#### **Účastnice č. 4 - Alice, 39 let**

Tato devětatřicetiletá žena do naší plánované schůzky přinesla dva již hotové obrázky, které namalovala doma. Vybrala dva sny, se kterými chtěla pracovat, neboť se jí oba tematicky opakují. *„Chtěla bych zkusit, jestli se třeba dobereme k tomu, co by to mohlo znamenat, ale jinak žádná očekávání nemám.“* První sen a obrázek Alice nazvala *„Radost z pohybu“* (Obr. č. 5), druhý *„Za poklady světa“* (Obr. č. 6).

Nejprve jsme se věnovaly obrázku *„Radost z pohybu“*, který namalovala podle snu, jež vyprávěla takto: *„Zdá se mi, že jezdím na lyžích. Je plno sněhu a já si to svištím dolů. Někdy jedu na hraně svých sil a jezdím rychleji, než bych měla, ale ve snu se mi nikdy nic nestane. Je to radost z pohybu, volnost. Jsou tam i lidé, kteří s námi často jezdívali na hory, naši příbuzní, ale do děje nijak nezasahují. Ještě, než jsme měli děti, tak jsme takhle hromadně jezdili na dovolené. Někdy ve snu třeba i zabloudím a*

*objevím se jinde, než bych čekala. V tom snu mi to však dává smysl, nemám tam žádné pochyby. Prostě jedu a najednou se někde octnu. Je to hodně energické.“*

**Obr. č. 5: Radost z pohybu**



Sen na toto téma se Alici zdával nejčastěji. Pojmenovala jej „Radost z pohybu“ a dojem pohybu na obrázku opravdu dokázala zachytit. Sama k tématu snu poznamenává, že „*si tam buď zavzpomínám na pocity svobody a na ten adrenalin, a tím si ve snu kompenzuji to, co teď v životě neprožívám. Nebo situace z běžného života, které někdy, ač jsou banální, ve mně adrenalin vyplaví, a v tom snu si to pak v nějaké formě odžiju. Spontánnost každodenního života mi schází, jsem ve skutečnosti mnohem dobrodružnější člověk, než teď mohu projevit. Chápu, že je to dočasné, ale tuhle potřebu jsem musela hodně potlačit kvůli rodině. To, že musím potlačit své touhy a potřeby mě frustruje, cítím až vztek, a někdy mám pocit, že pak už z toho viním i partnera. Chybí mi pobyt sama se sebou. Já jsem člověk, který z tohohle čerpá a teď se mi toho nedostává vůbec.“*

Na důležitost tématu pro autorku může poukazovat bílý „rámeček“, který vytvořila tím, že si papír oblepila lepicí páskou před samotnou tvorbou. Takové orámování obrázku se, mimo estetickou funkci, může odvíjet „od něčeho, co je aktuálně nepřijatelné, zavřené, problematické, nesnadné k řešení, vytěsněné“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 139). Alice skutečně popsala situaci, jejíž řešení momentálně nevidí jako dostupné, avšak je si vědoma, že změna nastane přirozeně v průběhu času.

Obrázek je namalovaný pečlivě, je patrné dovedné zacházení se štětcem. Práci se světlem a stínem vytvořila Alice přesvědčivý prostor zasněženého svahu a krajiny. Výrazným dynamizujícím prvkem je zde úhlopříčka vedoucí z pravého horního rohu do levého dolního rohu, jíž tvoří okraj svahu porostlý stromy. Tato úhlopříčka jakoby odděluje prostor krajiny a nebe. Postava na obrázku, zastupující autorčino já ve snu, jede na lyžích směrem doleva, což by mohlo symbolicky naznačovat směr do minulosti. Tedy by bylo možné zvážit, zda není třeba v rámci tématu cosi z minulosti znovu nahlédnout. Scéna je zobrazena z nadhledu, což evokuje jistý (emocionální) odstup od situace, a také působí, že postava je vůči okolí malá. Napadá mě, zda autorka nepochybuje o tom, jak velký prostor si pro sebe dovolí „zabrat“, případně nemívá tendenci přikládat svému okolí větší důležitost než sama sobě. Takovou úvahu bych propojila ještě s tím, že v obrázku je hojněji použita světle modrá barva, která se mimo jiné pojí s důrazem na pomoc druhým a péči o ně.

Zobrazená žena, snové já Alice, jede na červených lyžích a na sobě má červenou bundu s černými kalhotami. Tedy je zde energie a vůle k aktivitě červené, která ve spojení s černou barvou může vyjadřovat touhu po změně jako reakci na nespokojenost se současným uspořádáním věcí. Avšak v souvislosti s (ne)poměrem ženské figury oproti prostředí, v němž se nachází, a kde převažuje světle modrá a bílá barva, působí tato žena až nenápadně, jako by si projevení své energie příliš nedovolovala, či jej výrazně upozadila.

Postava lyžuje na sjezdovce zcela sama. Tím je zdůrazněna autorčina potřeba většího prostoru a času, který by měla sama pro sebe. *„Je to prostředí, kde bych si vlastně přála být. Je tam příroda, svoboda, mohu si jet, kudy chci, kam chci, a jen si dýchat ten vzduch a neslyšet žádné kňourání. Zajímavé je, že se mi nechtělo malovat lidi, kteří v tom snu byli. Kdybych se cítila do toho obrazu, tak jsem vlastně ráda, že tam nikdo není. To odráží mou potřebu klidu, odpočinku, prostoru pro sebe.“*

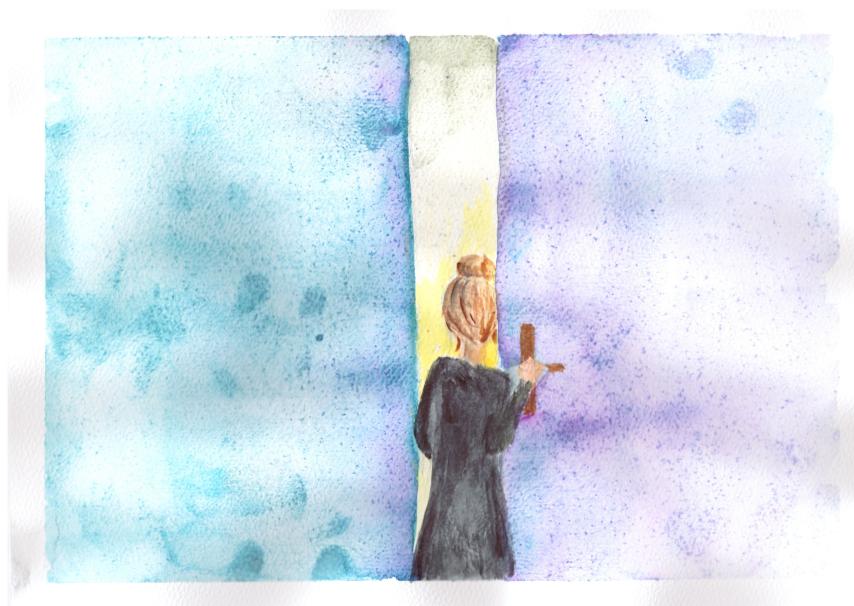
Vzhledem k tomu, jak Alice sama sen, a následně i obrázek, reflektuje, lze usoudit, že se tu jedná o výraznou kompenzační funkci snu, kdy „sen, čerpající z hlubinných zdrojů, doplňuje situaci zážitky, které dosud zůstávaly stranou, ale je třeba je do ní zahrnout“ (Aeppli, 1996, s. 37). Takto sen tvoří rovnováhu mezi vědomým prožitkem a nevědomým postojem (Aeppli, 1996). Sen s touto tematikou se

navíc v poslední době Alici opakoval často. Podobně, jako tomu bylo v případě účastníka č. 3. Opakující se sny vyžadují pozornost snícího, neboť pro něj nesou důležité sdělení. Sen sdělení opakuje, dokud snící daný problém nevyřeší, či se situace nezmění (Heffernanová, 2008).

Zaujalo mě, že v rámci mého menšího výzkumného souboru se objevily dva sny a obrázky, jejichž děj se odehrává na sjezdovce pokryté sněhem. V případě tohoto obrázku autorka o symbolice sněhu uvažovala v tom smyslu, zda nepoukazuje na jistý emoční chlad. Dále zmínila, že se setkala s významem sněhu jako možného egoismu, a tento výklad jí prý utkvěl v paměti. *„Přemýšlím o tom, ale nevím, jestli to může znamenat právě toto. Možná, že ten "egoismus" je vlastně ta moje potřeba toho, co mi teď schází“*. Dle mého úsudku Alice výtvarně zachytila ze snové scény především to, co by skutečně ráda prožívala. *„V tomto snu dělám to, co mě baví. Lyžuji ráda. Je tam vzrušení z toho, jak fouká vítr. Když lyžuji, nemám moc času přemýšlet, ale hodně mě to vybudí. Obrázek jsem malovala natřikrát. Užívala jsem si malování té postavy, jak jí vlají vlasy, a bavilo mě malovat ty stromy, že je to v přírodě.“*

Druhý sen Alice nazvala „Za poklady světa“ (Obr. č. 6). *„Opět je to sen, který se mi tematicky opakoval již několikrát. Zdálo se mi, že jsem v bytě, kde skutečně bydlím, přišla na to, že jsou tam dveře, které vedou do další místnosti, o které jsem nevěděla. Mám z nově objeveného prostoru radost. Říkám si, jak jsem o ní mohla nevědět. Mám pocit, že se mi bude žít líp, když teď o ní vím. Můžu ji vydekorovat a zvětší se mi prostor k žití. Mám radost, že můj životní prostor bude větší a vznikne tam prostor i pro nějakou moji kreativitu.“*

**Obr. č. 6: Za poklady světa**



Pro oba obrázky zvolila Alice formát na šířku a výtvarně je ohraničila bílým rámečkem. Sama reflektuje podobnost tématu, a to potřeby většího prostoru pro sebe a své potřeby. Tento druhý obrázek (Obr. č. 6) je malován z většiny spíše lazurní kvalitou barvy. Je členěn jakoby na tři svislé pruhy, dva široké a prostřední tenký. Zcela patrná je centrální kompozice. To, ve spojitosti s formátem na šířku, může poukazovat na momentální menší vůli ke změně.

Divák se o prostoru mnoho nedovídá. Tím je umocněn dojem čehosi utajeného, ukrytého. Postava na obrázku stojí k divákovi zády, dívá se kamsi, ale my netušíme, co může vidět. *„Když jsem nad tímhle snem přemýšlela, vnímala jsem ho tak, že může jít o nějaký můj skrytý potenciál, který jen potřebuji objevit a zakomponovat ho. Asi to zase souvisí s nějakým životním pocitem, že toho je ve mně mnohem více, než projevuji. Ať už tím, jak žiju, kde žiju a s kým. Mám pocit, že ten můj život by mohl být pestřejší, že bych toho mohla dělat více, než dělám.“*

Postava na obrázku stojí v pootevřených dveřích fialové barvy a drží se za hnědou kliku. Nevidíme jí do tváře, ale vzhledem k její velikosti vůči výšce kliky uvažují, že by se mohlo jednat ještě o dívku v dětském věku. Má na sobě černé šaty. *„Černá odpovídá stažení se ze světa, opevnění se, vymezení se proti ohrožujícímu světu... Z hlediska vývoje člověka odpovídá pubertálnímu vymezování“* (Lhotová & Perout, 2018, s. 155). Při pohledu na obrázek mě napadá, že buď tato postava hledí někam,



kam sama (ještě) nemůže, či že právě objevuje něco nového, nové možnosti. Když jsem požádala autorku, aby mi ona řekla, jak svůj obrázek vnímá a jak by jej popsala, odpověděla, že *„ta žena tak jenom nakukuje, láká a září to tam. Je tmavá, jako by vystupovala z nějakého temna, a šla za světlem. Ale zároveň stojí u dveří, nakukuje, ale nejde dovnitř. Z nějakého důvodu je zatím ještě ve dveřích. Působí to nesměle. Cítím z toho zvědavost a možná i překvapení a touhu.“*

Téměř celou pravou stranu obrázku tvoří fialová plocha, levou tyrkysová. Ústřední postava je mezi těmito dvěma plochami až stísněná. Barva pravé strany, v „rožnovské“ arteterapii považované za stranu *Já*, by mohla souviset s autorčinou rolí matky, která momentálně tvoří podstatnou část jejího každodenního života, neboť symbolický obsah fialové barvy je spojován též s mateřstvím. Dále také s důležitou ženou rodě. Je to navíc barva ambivalentní, jež v sobě spojením červené a modré slučuje protiklad těchto dvou barev - energii a sílu červené s klidnou, spíše pasivní a oddanou modrou. Na levé straně, tedy na straně *Ty*, je použit tyrkysový odstín. „Tyrkysová barva je podobně jako modrá vyjádřením klidu, avšak klidu chladnějšího, méně citového“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 158). Nakolik autorka prožívá citové uspokojení v pro ni důležitých vztazích, by tak mohlo být dalším předmětem rozhovoru.

Žena/ dívka na obrázku je ztvárněna jen částečně, chybí jí nohy. Rukou se drží kliky, ale chybí zde kontakt se zemí. Otázka, která mě tu napadá, je, zda jí něco, čeho se drží (ať již se jedná o přesvědčení, či cokoliv jiného), nebrání převádět svá přání do reality?

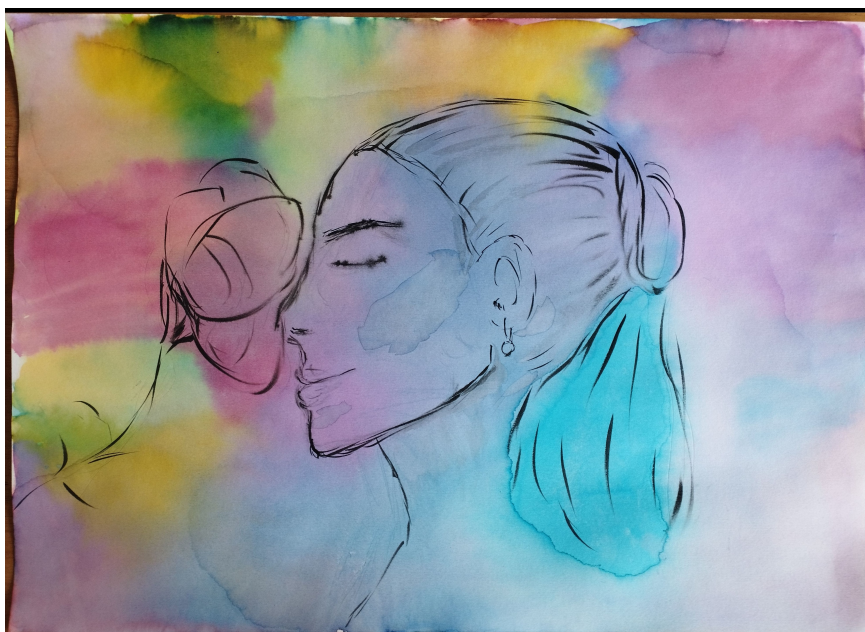
Podstatné symbolické sdělení v tomto snu pro Alici nese jistě nově objevená místnost. Na obrázku jsou zobrazeny dveře, které do takové místnosti vedou. „Dveře a brány jsou místa „procházení“, „přecházení“,... Podsvětní perspektiva začíná u vstupních bran, kde vstup znamená zasvěcení“ (Hillman, 2023, s. 211). Podobně o symbolice dveří pojednává Cooper (1999), který uvádí možné významy jako průlom, vstup do nového života, naděje i vhodnou příležitost. Aepli (1996) se zmiňuje o tom, že sny o nevyužívaných místnostech v bytě, který známe, je poměrně častý. Sen člověka může vést k tomu, aby takovou místnost nově zařídil a obýval ji. Jedná se o

kompenzační sen, který souvisí s psychologickými funkcemi (myšlení, smyslové vnímání, cítění a intuice). „Každé z těchto funkcí odpovídá některá místnost v bytě. Jedna z našich funkcí je vždy dominantní, pod vědomou a volní kontrolou. Protikladná funkce z této čtveřice je nevědomá, nedostatečně rozvinutá a méněcenná“ (Aeppli, 1996, s. 154).

Alice podotkla, že vnímá jistou společnou „nit“ představených snů. Vykládá si je s tím, že upozorňují na některou její část, jež je opomíjena. Uvedla, že se cítí jako „*taková Popelka*“, co se nemá moc šanci dostat ke slovu a, ačkoliv na povrch to nějak funguje, uvnitř se to hlásí o slovo. „*Tohoto tématu jsem si vědoma docela dlouho, zvědomila jsem si ho před nějakou dobou na terapii, ale ještě to asi téma bude a nevím, jestli z toho budu schopná vystoupit. Že bych otevřela svou mysl natolik a šla něčemu novému naproti. Člověk i přemýšlí, jak by to pak vzali ti druzí. Co na to řeknou mí blízcí? Partner, děti, moji rodiče. Pak se bojím, že by to ode mne bylo sobecké. Ale možná to používám jako výmluvu. Možná jsou to jenom moje představy, že je to takhle.*“ Pozitivně hodnotila Alice prožitek, že v průběhu našeho setkání tam byl čas a prostor plně pro ni, a že byla případnými otázkami „pozdržena“ u témat, která jsou pro ni důležitá, ale sama by jim takovou pozornost jinak nevěnovala.

S Alicí jsme se následně potkaly ještě jednou se záměrem tvorby tzv. akčního (asociačního) akvarelu jako obohacení snové práce v arteterapii, jak bylo uvedeno v kapitole 4 Metodologie výzkumné studie.

**Obr. č. 7:** Akční akvarel



*„Bylo zajímavé, že člověk vůbec neví, co z toho bude. Nejprve mě to táhlo k symbolice vody, hladiny. Potom jsem viděla vodopád stékající ze skály, ale bála jsem se, že bych to nezvládla. A pak jsem uviděla culík a růži. Z toho, co vzniklo, mám příjemný pocit, harmonizující. Z té ženy jde klid, pohoda. Je romantická. Růže je pro mne symbol lásky a chuti do života.“*

Jak účastnice poznamenala, její asociace nejprve směřovaly k symbolice vody, možná pojící se s obsahy hloubky prožitku, ženského principu, případně nevědomých obsahů. Nakonec zvýraznila ženu čichající k růži. Použila černou linii k zobrazení tvarů. Je možné, že grafický vstup zvolila z pocitu nejistoty, zda dokáže najít správný tvar. Výsledný artefakt evokuje dojem klidu a jemnosti. *„Mám pocit, že jsem více v mužské energii, výkonné, hodně přemýšlím, organizuji a funguji v každodenním životě. Mám v sobě více romantismu, než můžu projevit, nebo než si dovolím projevit. Je příjemné si to tady takhle prožít a vědět, že to tam někde mám k mání. Třeba se budu snažit na to více v tom každodenním životě myslet.“*

## Účastnice č. 5 - Zora, 37 let

*„Jsem někde v tmavé ulici a hledám své auto. Nemohu si vzpomenout, kde jsem ho zaparkovala. Jsem trochu v panice, kde to auto je. Potom ho zahlédnu namotané na dvě lampy. Tam visí a je u toho nějaká parta lidí, co ho tam namotala. Myslím, že tam nebyl nikdo, koho bych znala. Vyjevuje se můj tradiční pocit, jak si to můžou dovolit? Cítím křivdu, vztek. Třesu se vzteky.“*

### Obr. č. 8: Ukradené bezpečí



Zora obrázek (Obr. č. 8) namalovala sama doma ještě před naším setkáním. Poté, co jsme se sešly, uvedla k němu na začátku rozhovoru, že měla konkrétní představu snové scény, kterou chtěla namalovat, ale výsledný výtvarný artefakt její představě prý neodpovídá. Obrázek zhodnotila jako spíše infantilní. Byla však spokojená s jeho barevností. Na obrázku vidíme modré auto zavěšené lany mezi dvě lampy a pod ním skupinku lidí na levé straně, kteří měli autorčině snovému já auto takto odcizit, a postavu na pravé straně, autorčino snové já, která vypadá, jako by běžela směrem ke skupině lidí vlevo.

Důležitý pro Zoru byl symbol auta. Představuje místo, kde se může schovat před světem. Cítí se v něm bezpečně, sama sebou. Také je místem, kde může odpočívat, a pojí se jí s ním pocit nezávislosti, svobody, svobodného pohybu. Ve snu došlo k ohrožení těchto hodnot. *„Možná téma snu souvisí s překračováním mých hranic. Moji*

*blízcí mi překračují hranice a narušují mé soukromí i pocit bezpečí. Nemám kontrolu nad svým pocitem bezpečí. Jako by bylo závislé na vnějších okolnostech.“*

Podstatné bylo pro respondentku i téma vzteku, o kterém v souvislosti se snem mluvila. Jedná se o emoci, kterou ve snech pociťuje častěji. Uvědomuje si jej prý také v běžném životě. Neví přesně, na koho vztek ve skutečnosti má, ale mohlo by se podle ní jednat o její rodiče. Popsala, že ve vztahu s rodiči má od dětství pocit, jakoby ji a její potřeby nebrali vážně, nenaslouchali jí. K tomuto ještě dodala, že mimo vzteku je u ní též silný pocit studu. *„Stud cítím často za to, co cítím.“* Zora dále uvedla, že občas trpí panickými ataky. Z toho důvodu je v psychoterapii a užívá antidepresiva. Téma kontaktu a zacházení s vlastními emocemi je dle ní její časté téma i v terapii.

Emoci vzteku na obrázku namalovala Zora jako „mlhu“ kolem postavy na pravé straně, jež ji znázorňuje. Chtěla tuto mlhu ztvárnit jako červenou, avšak výsledný odstín je spíše růžový. Figuru obklopuje zvenčí a ta na mne působí, jako by se pro něj nemohla pořádně nadechnout. Je otázkou, jak autorka se svým vztekem v životě zachází. Jak a zda jej projevuje? Růžová barva vzniká, pokud červenou „ztlumíme“ bílou. Růžová barva tak symbolicky „červenou“ energii nenechá plně projevit. K zamyšlení pak je, co se s touto neprojevenou energií děje?

Jako další téma snu vyzdvihla autorka pocit *„já versus nějaká skupina“*, který v životě zažívá. Rozmístění postav na obrázku by takové prožívání mohlo vyjadřovat. Postava vpravo, autorčino snové já, je z topografického hlediska, s nímž pracuje „rožnovská“ arteterapie, na straně Já, zatímco skupinka lidí se naopak nachází na straně Ty. Všechny postavy jsou znázorněny pouze hnědou barvou a spíše schematicky. Jsou velmi málo rozlišené. Lze se pouze domnívat, která postava může být ženského, či mužského pohlaví. Nabízí se zamyšlení nad způsobem vztahování se k ostatním. Kdo jsem já, kdo jsou ti druzí? V kontextu zmíněného prožitku jisté oddělenosti od druhých autorka též uvedla, že mívá pocit samoty a reaguje na základě myšlenkového vzorce, že pokud neudělá to, co po ní chtějí ostatní, pak je s ní něco špatně. Otázala jsem se autorky, jak vnímala tu skupinu lidí ve snu, co jí přemístila auto. Odpověděla, že jako skupinu výtržníků. *„Pouliční gang. Připomínají mi nějakou partičku ztroskotanců, kteří mají sílu v tom, že je jich hodně.“*

Tváře a výrazy postav nejsou čitelné. Zeptala jsem se Zory, zda ji k tomu něco napadá. Uvedla, že ji napadá, že většinou neví, co může od svého okolí očekávat, jestli může lidem ve svém okolí důvěřovat. „*Moje přesvědčení je, že pro blízké lidi ve svém okolí nejsem dost důležitá. Možná to souvisí s tím, že od rodičů necítím respekt, naslouchání. Nemám pocit, že by mě viděli.*“

Mimo tváře postav je málo srozumitelný též prostor obrázku. Záběr je na první plán a mírným odstupňováním intenzity barev vzniká jistý dojem hloubky, ale mimo to divák nemá ponětí, kde se daná scéna odehrává. Je zahalená do jakési barevné neprůhledné mlhy. Mohli bychom se autorky ptát, jak se jí v obrázku dýchá? Postavy se v tomto prostoru spíše vznášejí, a vzniká tak dojem chybějící „pevné půdy pod nohama“. Barva je na tomto artefaktu podstatný výrazový prostředek. Figury a automobil jsou dokonce barvou obehnané, a to způsobem, jež měl být expresí autorčiných dojmů. Ve snu tomu takto nebylo. Barvou jsou figury a automobil oddělené od okolního prostředí. Proč jsou oddělené, by mohl být další dotaz směřovaný na autorku.

Auto, které je pro Zoru útočištěm, je světle modré barvy. Mohla by vyjadřovat touhu po prostoru poskytujícím bezpečí, péči a přijetí. Vzhled auta ve snu, i v případě výtvarného ztvárnění, bychom neměli opomenout. Často je totiž také výrazem naší *Persony*, jak poznamenává Aeppli (1996) s tím, že jde o tu masku, kterou nasazujeme ve styku s okolním světem. Zvenčí má auto zamířená okýnka, čímž může být zkreslen nebo dokonce znemožněn pohled dovnitř. Co je uvnitř, je tak ponecháno vsкрыtu. Markantní žlutá barva kolem auta na něj jednak upoutává pozornost a zároveň „spojuje“ auto se skupinkou, která je též obklopena touto žlutí. Tím se auto jakoby dostává do sféry lidí, kteří jej autorčině snovému já odcizili. Měli tak určitou moc, která ve snu vedla k pocitu bezmoci autorky.

Svůj význam zde jistě mají i vysoké pouliční lampy, k nimž je auto přivázáno. Jsou naprosto stejné barvy jako všechny lidské postavy na obrázku, a tudíž přemýšlím, jestli by i tyto lampy mohly představovat nějaké osoby. Požádala jsem autorku, aby ona sama řekla, co ji k symbolu lampy napadá. „*Nedostupnost. Jsou veliké, nesmí se po nich lézt. Kdybych po nich chtěla vylézt a to auto si odvázat, ještě mi někdo vynadá. Třeba policie.*“ Lampy jsou hnědé barvy, jež se váže k domovu, tradici, pravidlům. Jsou dvě. Mohly by zastupovat kupříkladu autorčiny rodiče? Upoutalo mě, že ačkoliv

respondentka zmínila, že se nacházela v tmavé ulici, z lamp nevychází žádné světlo. Pouliční lampy mají svítit za tmy, aby člověk viděl na cestu. Co by pro autorku mohlo znamenat, že tyto lampy nesvítí?

Pokud bychom přemýšleli o snové symbolice převedené do výtvarného pojetí, pak si Zora propojila symbol auta především s významem, který pro ni auto představuje v běžném životě, jehož tvoří podstatnou součást. Jelikož se nejedná pouze o funkci přemístění, může autorce vynahrazovat něco, co jí v životě schází. V případě symbolu auta je třeba brát v potaz, že se jedná o neosobní tažnou sílu, ale je to řidič, kdo má odpovědnost za řízení (Aeppli, 1996). V tomto snu bylo snící auto odcizeno, a ta se cítila ohrožená a rozzlobená, že si vůči ní někdo něco takového dovolil. Zeptala bych se, jestli někdy v životě prožívala podobný pocit?

Auto je zavěšeno mezi lampami na lanech červené barvy, kterou se autorce původně nepodařilo dostat do „oblaku“ symbolizujícího její hněv. Respondentka si symbol lana spojila s představou omezení, svázání. S takovým výkladem symbolu lana se setkáváme též u Coopera (1999), jež jej však dále rozšiřuje i o potenciál nekonečného rozvíjení. *„Zároveň je to neobvyklý předmět. Dříve se používal, ale dnes ho tolik nevidíme. Tedy by provaz mohl představovat něco staršího, z minulosti.“* Auto mezi lampami na provazech visí, a tak mě napadá přirovnání, na čem to vlastně „závisí“ autorčin pocit bezpečí?

Provaz má moc svazovat i rozvazovat (Becker, 2002). Schopnost lana něco svazovat, můžeme dále metaforicky rozvíjet i jako ideu jistého závazku. Mohlo by vyjadřovat nějaký závazek v životě respondentky, který by vnímala jako nekonformní, případně ohrožující? Červená barva provazů na tomto obrázku nejspíše poukazuje na intenzivnější emoce spojené s tím, co tento obraz vyjadřuje. Jelikož na nich visí modré auto, lze uvažovat také o napětí mezi stavy klidu a výdeje energie.

V průběhu procesu práce s tímto snem došla Zora k tomu, že zde může být úzká souvislost prožívání v současném životě s prožitky z dětství. Dospěla k závěru, že by pro

ni bylo dobré dát větší váhu svým emocím. „Všímat si jich a přemýšlet o tom, jak se o sebe postarat.“

### **Účastnice č. 6 - Lenka, 33 let**

*„Ten sen neměl děj, jen jsem v něm jasně slyšela, jak někdo říká tu větu. Žába na prameni. Ta věta se mi připomněla během dne a bylo to jako alarm v hlavě, upozornění. Přemýšlela jsem, co by mohla být moje žába na prameni, a věděla jsem, že tu si chci namalovat.“*

#### **Obr. č. 9: Žába na prameni**



*„Napadlo mě, že mě sen upozorňuje na nějakou žabu na prameni, jako kdyby mi seděla na mojí energii. Spojila jsem si to se současným nefunkčním vztahem. Vyčerpává mě a brzdí od celkového žití. Ale nevím, jestli to souvisí přímo s tím vztahem nebo obecně s mým životem. Životním elánem, chutí něco dělat“.*

Lenčiným záměrem bylo zobrazit žabu jako „nabubřelou ropuchu, jak si tam sedí“. Chtěla jí dát přísný výraz, kterým by dávala najevo, že záměrně škodí. Představu žáby ze snu si spojila s ropuchou a zmínila označení "ropucha" pro „frustrované, nepřející ženy. Takový typ ženy jako královna ze Sněhurky.“ Podle jejích slov se jedná o



obraz takové ženy, která prošvihla svůj život, jeho krásy, a teď se zlobí na svět. Je ukřivděná, a přitom takhle dopadla vlastní vinou.

Celková atmosféra obrázku na mne působí nehostinně. Prostředí přesvědčivě evokuje dojem chladu, vlhka. Rostliny v popředí vypadají jako již bez života. Autorka velmi zdařile zachytila podobu macaté ropuchy, jak sedí na oblém kameni a opanuje svůj prostor. Při práci s barvou však použila málo vody. Z toho bych usuzovala na větší míru kontroly výtvarného projevu a ponechání malého prostoru náhodě. Barevnost obrázku je redukována na hnědou a zelenohnědou khaki barvu, jež si spojujeme především s maskováním, neboť je barvou vojenských uniforem. V případě uvažování o barvě jako symbolu nesoucího emoční obsah tu lze přemýšlet o potřebě své emoce skrývat, popřípadě je projevovat úsporným způsobem, či se ptát, jakými přesvědčeními se řídí autorčino zacházení s vlastním emocemi? Hnědé a zelené barvy se týká také obava z nového, ze změn (Lhotová & Perout, 2018). O momentální neschopnosti učinit změnu v osobním životě, v partnerském vztahu, Lenka sama mluvila. Zároveň však nelze opominout, že zmíněná barevnost evokuje spojitost se zemí, hlínou, temnem a vlhkem, což je prostředí, ve kterém ropucha většinou přebývá, a tedy jich mohla autorka využít právě v souvislosti se zobrazeným motivem.

Žába sedí na kameni zřejmě v místě, kde měl být onen pramen. Ten tu však není. Žába se přesto kamene drží a nepůsobí, že by jej chtěla opustit. V tomto Lenka spatřovala podobnost s jejím přístupem, co se týkalo nefunkčního partnerského vztahu, kterého se z nějakého důvodu nemohla nebo nechtěla pustit.

„Žába na prameni znamená člověka omezeného rozhledu a chápání“ (Cooper, 1999, s. 224). Vyobrazenou scénu na obrázku obklopuje velké množství prázdné bílé plochy, možná poukazující na neprozkoumané „území“, a tedy možnosti. Ropucha na tomto obrázku má skutečně jen omezený výhled, kam jinam by se mohla vydat. Proto jsem se Lenky zeptala, zda by měla zájem namalovat obrázek ještě jednou s tím, že by žába větší rozhled dostala. Jelikož jsem byla opatrná na jakoukoliv mojí intervenci do produkce účastníků výzkumné studie, bylo toto pouze nabídkou autorce, která však souhlasila, a obrázek namalovala ještě jednou (Obr. č. 10).

**Obr. č. 10: Žába na prameni (2)**



Přestože se Lenka stále uchýlovala spíše k redukované barevnosti, převážně odstínům hnědé a zelené, jsou barvy na tomto obrázku více „svěží“ a živější. Přibyla navíc barva okrová. Zelená barva v kopcích vpravo nahoře svým odstínem působí dojmem zavlažené, úrodné krajiny. Zlatavé pole nalevo by mohlo být připravené ke sklizni. Sama autorka krajinu na obrázku, ve srovnání s prvním (Obr. č. 9), hodnotila jako plodnější, a pro žábu jistě optimističtější, co se výhledů týká. Vesnice v dálce napravo pro ni představovala přítomnost lidí, civilizace, života. K obrázku zároveň dodala, že *„je zajímavé, jak je tam ta sedící žába ještě "korunovaná" těmi stromy nad hlavou. Jako kdybych to téma ještě "korunovala". A obilné pole nalevo mi připomíná zadek.“*

Ani na tomto obrázku divák nevidí žádný pramen. Vprostřed mezi spodními dvěma kameny je místo, kterým by potenciálně voda vytékat mohla. Dokonce země dole pod tímto "otvorem" je namalována takovými tahy štětce, že si můžeme představit, že tamtudy voda někdy tekla, ale zřejmě už se vsákla do země. K uvážení by bylo, kdo by mohl být tou žábou? Kdo se drží čehosi, což už třeba není aktuální, nebo se zarytě drží svých přesvědčení? Co by se mohlo stát, kdyby žába opustila tohle své místo?

Účastnice během našeho setkání vícekrát poznamenala, že jí ve vztahu s partnerem chybí projev citů a něhy z jeho strany. Zeptala jsem se, jak to má

s projevováním citů ona. „*Asi mám hodně společného s tátou, co se týká nemluvení o emocích, určitě nějaký chlad a distanc. Mám problém vyjadřovat svoje pocity a vnitřní emocionální procesy. Víc funguji podle představ, jak by se co mělo, nebo jak by mělo být, jak mi to logicky dává smysl, oproti tomu, abych jednala podle toho, co cítím.*“ Zmíněné fungování podle jistých osvojených pravidel by též mohly naznačovat barvy hnědá a khaki, neboť obě se s dodržováním pravidel pojí.

Žába na prameni je v tomto případě konkrétně pojata jako ropucha, jak Lenka uvedla. Franz (2008) upozorňuje na rozdíl v mytologickém pojetí žáby jako mužského prvku a ropuchy jako naopak ženského. Ropuchu pak představuje jako bohyni země vládnoucí nad životem i smrtí. Svým jedem může usmrtit, ale zároveň ropucha představuje uterus, a tedy schopnost život dát. Pojí se s principem lásky.

Pramen, který však ve výtvarném zpracování snu na obou artefaktech chybí, autorka propojuje s významem životní síly, energie, a dodává, že žába tu sílu a energii blokuje. Takové chápání symbolu je blízké i jiným jeho výkladům. Pramen jako zdroj podzemní vody vyvěrající na povrch země, je symbolicky blíže tvůrčímu zdroji a představuje život a „pramen vědomí“ v lidském životě (Fontana, 1994). „C. G. Jung spatřuje v p. symbol nevyčerpatelné duchovní a duševní energie“ (Becker, 2002, s. 229).

Autorka na základě svých úvah o snu dospěla k mínění, že byl upozorněním na to, že v takovém, v tu chvíli aktuálním, nastavení a uspořádání života byla blokována její energie, kdy i na fyzické úrovni často pociťovala únavu. Cítila se v takovém stavu jako zacyklená a neviděla možná východiska. Tím, že o možném sdělení svého snu přemýšlela a rozvíjela jej o výtvarné zpracování, prý dospěla k uvědomění, že lpí na některých situacích nebo v nich zůstává, přestože jsou nefunkční, a vnímala to jako impuls ke změně.

S časovým odstupem zhruba třech měsíců mě tato účastnice oslovila znovu s tím, že výtvarně ztvárnila ještě jeden svůj sen, který ji zaujal, a nabídla mi také tento

artefakt pro účely mé bakalářské práce (Obr. č. 11). Sešly jsme se, aby mi sen mohla vyprávět a abychom spolu mohly dále vést rozhovor o jejím obrázku. Pojmenovala jej „Poslové z oceánu“.

*„Byla jsem nahá v moři. Viděla jsem sluncem zalité útesy, takže to nebylo daleko od pevniny. Nebyla jsem tam sama, stála tam nějaká skupinka lidí. Věděla jsem, že k nim patřím, ale byla jsem stranou toho kolektivu. Mívám ve snech, že je tam hodně lidí, ale jako taková kulisa, ani jim nevěnuji moc pozornost. Najednou jsem viděla v dálce širokou vlnu. Nebyla vysoká, ani se nezvětšovala, ale valila se na mne. Vyděsilo mě to. Jak se přiblížila, uviděla jsem, že tu vlnu tvořila skupina kosatek. Bylo jich hrozně moc. Měla jsem strach, že mě sežerou. Ptala jsem se sama sebe, proč se mi děje takový průser? Měla jsem pocit křivdy. Valí se to na mne, ale nelíbí se mi to, nemůžu s tím nic udělat. Cítila jsem bezmoc i vztek. Pak mě najednou ta vlna nabrala a v tu chvíli jsem si uvědomila, že mě nechtějí sežrat, ale že mě jen nesou s tou silou kupředu. Ulevilo se mi, že je to v pohodě a pluji s nimi. Pak v tom snu zazněla věta: ‚Namaluj, jak pluješ s kosatkami.‘ Scéna se změnila, stála jsem na břehu a objevilo se tam čisté malířské plátno. Začaly se na něm míhat barevné obrysy. Jen takové linky. Ukazovaly mi, co mám namalovat.“*

**Obr. č. 11: Poslové z oceánu**



V souvislosti s tímto obrázkem (Obr. č. 11), zachycujícím další snovou scénu, mi Lenka sdělila, že od posledního obrázku (Obr. č. 10) se udály změny v jejím osobním životě. Rozešla se s partnerem, o kterém mluvila při práci s předešlým snem nazvaném "Žába na prameni".

Téma tohoto nového snu, kterému dala název „Poslové z oceánu“, si Lenka vykládala jako popohnání v životě. *„Přešlapovala jsem tam na místě, ale kosatky mě nabraly a popohnaly dále. Momentálně mám pocit stagnace, že nedělám, co bych chtěla, co by mi dávalo smysl. Je to strach následovat své pocity? Bráním se jim?“* Popsala atmosféru prostředí ve snu jako krásnou přírodu, kde vnímala slunce, teplo, klid. Cítila se přirozeně. Sílu přírody vnímala jako něco, co ji přesahuje, a co zdánlivě jednalo proti její vůli. Uvědomila si strach z neznámého a to neznámé vnímala jako nějakou sílu, se kterou nemůže nic udělat. *„Cítím se někdy jako oběť situace. Mám strach, že s tou situací nemůžu nic udělat, že mě semele. Někdy chci, aby se věci děly, ale ony se nedějí, a já stojím na místě.“*

I tentokrát se u Lenky jedná o sen, v němž důležitou úlohu hrají zvířata. Výjev na tomto artefaktu zobrazuje skupinu kosatek plujících na mořské vlně a nesoucích s sebou nahé tělo autorčina snového já. Opět mě zaujala výtvarná dovednost autorky. Zdařile zachytila těla kosatek a pohyb vody. Nicméně všímám si, že celý obrázek je jakoby orámován vynechaným prostorem papíru po stranách, což je úkon, se kterým se setkáváme na všech třech obrázcích od této autorky. Otázkou je, co ji vedlo k tomu, že plochu papíru nikdy nevyužila celou a okraje ponechala bílé. Moře tak vypadá jako ohraničené, vyjmuté z kontextu okolního prostředí. Mimo to na mne obrázek působí uvolněně a příjemně. Vlna i seskupení kosatek tvoří diagonálu, jež zde přispívá dojmu pohybu i dynamice celého výjevu. Je výrazným prvkem při tvorbě děje. Jedná se o tzv. mateřskou úhlopříčku, která zde může mít podstatný symbolický význam. Kosatky v přírodě žijí v poměrně složitém sociálním uspořádání, ale zcela základní skupinu tvoří mateřská linie, tedy jedna samice a její potomci. Podobně i mateřská úhlopříčka se váže k matce, či jiné důležité ženě v rodu. Pozornost by tak mimo jiného mohla být věnována tématu autorčiny ženské rodové linie. Jakým způsobem mohla autorku ovlivnit a „vybavit“ do života? Jak ona sama vnímá pro ni důležité ženy v rodě, případně jak vnímá samu sebe jako ženu? Je možné, že ji kosatky ve snu nesou, aby tak

získala potřebný čas pro sebe, k prověření osvojených způsobů jednání a prožívání od žen v rodě, a pro zhodnocení dalších kroků v životě?

Žena na obrázku na autorku působila toporně, jako loutka. „*Je tuhá. Ted' bych ji namalovala uvolněnější, rozevlátější, více odevzdanější.*“ Takovou změnu v pojetí lze vzít v úvahu jako možnou nabídku jiného přístupu do budoucna.

Kromě toho, že kosatky nakonec Lenku v jejím snu „*popohnaly*“, dostala v něm také instrukci k tvorbě, aby obraz, jak pluje s kosatkami, namalovala. Sen jí dokonce liniemi naznačil, jak to má udělat. Snový pokyn poslechla a obrázek účastnice namalovala. Myslím, že v tomto případě by obrázek mohl být pro autorku povzbuzením, že následovat své pocity a nápady dokáže a může jim důvěřovat.

Aeppli, (1996) tvrdí, že zvířata, která k nám přicházejí ve snech, svým vzhledem a chováním zrcadlí nás samé. Takové sny nás spojují s našimi vlastními instinkty, přirozeným fungováním našeho těla a našich pudových potřeb. „*Zvířata jsou symbolem toho, co v nás bylo zkroceno a co naopak zůstalo nezkrotné...*“ (Aeppli, 1996, s. 219). Hillman (2023) pojímá zvířata ve snech jako božské, inteligentní síly, kdy se opírá o dějiny umění a náboženství, neboť bohové byly často zobrazováni ve zvířecí podobě. „*Z perspektivy nočního světa jsou to obrazy určitých vlastností, jež se nemohou představit lépe než v této zvířecí podobě*“ (Hillman, 2023, s. 176). Ženatá (2019) chápe zvíře ve snu jako průvodce, který je vlastně instinktivní silou jedince, jež jej vede správným směrem. Podobně smýšlely o zvířatech ve snu i některé tzv. primitivní společnosti. Věřili například, že ve snu, který se zdál mladému člověku v době přechodového rituálu, získal v podobě zvířete nebo nadpřirozené bytosti svého průvodce a ochránce (Heffernanová, 2008).

Primárně je třeba vědět, jak konkrétní zvíře vnímá přímo snící. Co pro něj představuje, s čím se mu pojí. „*Vždycky jsem měla kosatky ráda, ale později jsem k nim začala přistupovat jako k agresorům, když jsem o nich četla. Kosatky už jsem ve snu měla i dříve, ale vždy byly mírumilovné. I v tomto snu. Vnímám je jako velmi inteligentní, organizovaná stvoření. Jsou až neuvěřitelně inteligentní, umí spolupracovat, využívají sílu kolektivu.*“ Při tomto popisu kosatky autorkou obrázku je k zamyšlení, proč ona ve snu stála stranou kolektivu, k němuž patřila. Proč, jak zmínila, takovému kolektivu ve snech nevěnuje pozornost, a nevyužije i ona jeho potenciální

sílu? Mohly by zmíněné vlastnosti, autorkou přisouzené kosatkám, být jejími vlastními, ačkoliv si jich není vědoma, či jich zatím neumí náležitě využít? Jedna z kosatek se navíc nachází vpravo dole, na tzv. identifikačním místě, tedy bychom mohli společným rozhovorem s autorkou hledat podobnosti, která má s kosatkou v jejím chápání, nebo se zeptat, čím by se od tohoto zvířete mohla inspirovat.

Během vyprávění snu Lenka také poznamenala, že nejprve měla strach, že ji kosatky chtějí sežrat. To mi připomíná biblický příběh o Jonášovi, který měl být v moři spolknut velkou rybou a v jejím těle strávit nějaký čas, než jej ryba zase vyvrhla na pevninu. Tento příběh může být chápán jako proces proměny člověka, jeho vědomí (Aeppli, 1996). Kosatky však autorku v jejím snu pozřít nechtěly, nesly ji na zádech, než se vrátila na pevninu. Její obavy se tak nenaplnily. Čas s nimi byl naopak příjemný. Tedy bychom se mohli ptát, zda takový sen nepobízel autorku k opuštění jistých scénářů a představ, ze kterých mohla mít strach?

Snící byla v moři nahá, tedy v těsném spojení s ním. Moře, či oceán, pro autorku představuje samostatný, skrytý svět. To propojila s představou svého vnitřního skrytého světa, světa jejích emocí. Becker (2002) zmiňuje moře jako symbol nevyčerpatelné životní síly, ale stejně tak i pohlcující propasti. Pro jeho temné hloubky je považováno za symbol nevědomí a jeho skrytých obsahů. Autorka sen i obraz nazvala "Poslové z oceánu", a tedy je otázkou, jaké poselství, obsahy, či dary jí tito vodní poslové chtěli ve snu předat.

Na otázku, zda autorce práce se snem pomohla něco si uvědomit, odpověděla, že dostala podněty k zamyšlení, což vnímala jako obohacující. Uvědomila si absenci důvěry v dění, že se věci mohou dít třeba i k jejímu prospěchu. Chtěla v sobě najít větší důvěru a odevzdání se.

Poslední výtvarný artefakt od této účastnice (Obr. č. 12), je akční (asociační) akvarel, který malovala v průběhu našeho dalšího a posledního setkání, s časovým odstupem od předešlého obrázku (Obr. č. 11) zhruba tři měsíce.

**Obr. č. 12:** Akční akvarel



Postup tvorby akčního akvarelu Lenka hodnotila jako zajímavou zkušenost v tom smyslu, že co zůstává na papíře, se postupně nečekaně proměňuje a nedá se kontrolovat. *„Nejprve jsem nemohla žádný tvar nebo obrázek najít, spíše jen takovou změť věcí, občas nějaký malý detail. Potom jsem našla ženskou tvář a část mužské postavy.“*

Barevně je obrázek vyvážený díky doplňkovosti barev modré, fialové a tmavě žluté, či žlutozlaté. Respondentka dotvořila zmíněnou ženskou tvář v pravém dolním rohu, na tzv. identifikačním místě. Část mužské postavy viděla v modré skvrně nalevo, těsně u ženské hlavy. Následně ještě využila tvarů, které jí připomínaly ptáka a motýla. Ptáka přiřadila k mužské postavě a motýla k ženské. S výsledným dojmem byla spokojená, obrázek na ni působil snově, jemně, hezky. *„Žena má trochu vyděšený výraz. Kouká upřeně někam do dálky. Je soustředěná. Muž se dívá směrem k ní, ale zároveň stranou.“* Symboly ptáka i motýla pro ni vyjadřovaly lehkost, bezstarostnost. To si spojila s vlastní touhou žít ve větší lehkosti a bezstarostnosti. *„Ne ve smyslu nic*



*neřešit, ale lehkost v tom nejt přes křeč, spíše lehkost bytí.“ Ženu hledící do dálky pak vnímala jako výraz svého očekávání, co přijde v budoucnosti, a přítomnost mužské postavy jako potenciálního partnera.*

Motýl, jako symbol duše a přeměny, by mohl vyjadřovat autorčinu touhu po změnách a nových začátcích v jejím životě. Tou dobou, jak mi sdělila, se rozhodla odjet na nějaký čas do ciziny. Pociťovala silnou potřebu takovéto změny. Také pták bývá, stejně jako motýl, často považován za obraz duše a transcendence (Cooper, 1999). Obě tato zvířata jsou okřídlená a mohou létat. „Létání vždy symbolizovalo osvobození od tělesných omezení pozemského života...“ (Fontana, 1994, s. 86). Zda mohla mít autorka ve svém životě v té době potřebu překonat jisté situace považované za omezující, by mohlo být předmětem dalšího rozhovoru.

### **Účastnice č. 7 - Beáta, 34 let**

*„Ve snu jsem se dozvěděla, že moje máma není moje máma, a že ta pravá je zavřená někde v psychiatrické léčebně na vrcholku strmé hory. Na izolovaném místě kdesi v Katalánsku. Měla tam dlouhou houpačku v podobě lana a na té se houpala, když chtěla. Dostala jsem od ní dopis a jela jsem tam za ní. Později jsem v tom snu najednou byla v nějakém ústavu. Myslím, že pro odložené děti. Byly tam samé holky a já jsem v tom snu věděla, že už jsem tam dříve byla. Asi před tři čtvrtě rokem, ale nikdo mě nepoznával, protože jsem měla úplně jiné vlasy. Byla tam holka, se kterou jsem dříve něco měla, a teď, když jsem se vrátila, rozhodla jsem se, že s ní budu. Z fotek se ale ukázalo, že poté, co jsem odjela, byla smutná a začala dělat blbosti, a já jsem nevěděla, jestli už není ve vězení. Byla nakrátko ostříhaná, taková drobná. Objevila jsem její pokoj a nastěhovala se tam.“*

**Obr. č. 13: Izolovaná žena**



Obrázek Beáta namalovala samostatně doma, a to vodovými barvami na kancelářský papír o velikosti A4. Zobrazila dva strmé vrcholky hor, které jsou vespodu propojené. Na vrcholu pravé hory měla být zachycena psychiatrická léčebna Beátiny snové matky. Léčebna na obrázku vypadá spíše jako klec s malým balkónem. Není zcela srozumitelné, co se na obrázku vlastně děje. Ani prostor není úplně přehledný. Nelze vidět za hory, jako by byly ponořené do mlhy. Místo pod horami je temné, šedočerné. Krajina na mne působí opuštěně a znepokojujícím dojmem. Celková barevnost obrázku vyvolává dojem tísně, až úzkosti. Při pohledu na obrázek mám pocit, že by se mi tam těžce dýchalo. Stejně tak si říkám, jak se asi dýchá té postavě zavřené v léčebně připomínající klec? Je vybarvená modře, avšak je transparentní, a tak na mne působí jako prosklená. Beáta při vyprávění snu zmínila, že z ústavu pro děti, kde se později ocitla, znala holku, o níž si nebyla jistá, zda není ve vězení. Kdo by tedy skutečně mohla být postava na obrázku? Koho nebo co v životě, či nitru autorky mohla představovat dívka, k níž měla ve snu blízko?

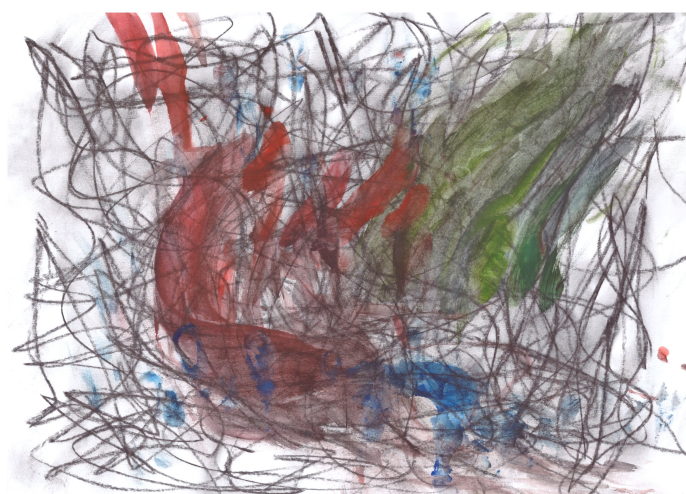
Houpačka, na níž se mohla houpat snová matka autorky, zde visí odněkud z nebes. Divák nemůže tušit, kde by mohla být upevněná. Uvažuji, že pokud by se chtěla postava na obrázku zhoupnout, mohlo by se jednat o velmi nebezpečnou, možná zcela nemožnou záležitost. Vyobrazené hory svým tvarem skutečné podobě hor úplně neodpovídají. Mohli bychom se autorky zeptat, co by tyto hory mohly jinak zastupovat, symbolizovat? Proč jsou dvě, když ve snu byla jedna? Proč lano (houpačka) visí právě mezi nimi?

Požádala jsem Beátu, jestli by popsala, jak se jí obrázek tvořil. Ukázala mi další dva obrázky, které vznikly v průběhu malby snu (Obr. č. 14 a Obr. č. 15). „*Já jsem v polovině toho obrázku dostala chuť namalovat si jiný, tak jsem namalovala ten druhý, modročervený, a potom jsem měla chuť vzít uhel, takže jsem ještě namalovala uhlem ty klikyháky. Potom jsem se vrátila zpátky k horám. Ta modrá vlevo nahoře u těch hor se mi tam dostala omylem, jinak je asi všechno tak, jak jsem chtěla.*“

**Obr. č. 14**



**Obr. č. 15**



Při pohledu na první z přiložených obrázků (Obr. č. 14) přemýšlím o tom, že výtvarná exprese snové scény se mohla „dotknout“ tématu silně emočně obsazeného, a autorka pocítila potřebu tyto emoce nějakým způsobem ventilovat. Vzhledem k barevnosti obrázku (Obr. č. 14) zvažuji, zda city symbolizované červenou neměla autorka potřebu „zchladit“, ztlumit následně barvou modrou. Tahy štětcem, dle mého vnímání, tvoří dojem vzhůru šlehajících plamenů ohně a proti plamenům zase naopak

dolů tekoucích proudů vody, které by mohly oheň uhasit. Červená barva, jaká se zde hojně objevila, naopak chybí na obrázku s námětem snu (Obr. č. 13). Tam je namísto ní barva hnědá. To ve mně vyvolává otázku, jakým způsobem zachází respondentka kupříkladu s vlastním hněvem?

Druhý obrázek (Obr. č. 15) připomíná dětské čáranice, s nimiž se u dětí setkáváme ve velmi raném věku. Takové gesto bychom mohli považovat za regresní. Stejně tak otisky prstů na výtvarném artefaktu nesoucím snový námět (Obr. č. 13). Malba prsty se objevuje též u velmi malých dětí. Téma se tak může vázat na dobu Beátina raného dětství, o němž bychom s ní mohli mluvit, pokud by i ona připouštěla souvislost. Tímto se vrátím k úvodnímu obrázku (Obr. č. 13), na kterém vnímám postavu, proporcemi a ztvárněním, spíše jako dětskou. Zeptala jsem se autorky, jak ji vnímá ona. Řekla, že by to mohla být malá holka, že by to mohla být ona jako dítě. Zeptala jsem se jí dále, jak myslí, že se tam ta dívka asi cítí? Zmínila pocity opuštěnosti, uvěznění, ohrožení. *„Jako malá jsem se takhle vlastně cítila docela často.“*

Prostor zamýšlený jako léčebna je tvořen několika čtverci, čímž jednak působí jako klec, a zároveň přemýšlím, zda volba geometrických tvarů, čtverců, by mohla souviset s potřebou uchopit téma racionálně, eventuálně s tendencí k racionalizaci jako obrannému mechanismu?

Při pohledu na lano na obrázku mě napadá, zda by postava nepotřebovala, aby jí někdo hodil tzv. záchranné lano? A popřípadě, odkud by takové „záchranné lano“ očekávala? Ve snu mělo lano plnit funkci houpačky. Houpačku mají v oblibě děti, rytmické houpání sem a tam. „Kývání může být uklidňující a jako takové snižuje psychické napětí“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 142). Bylo by dobré znát autorčin vztah k houpačce, její vzpomínky a pocity s tímto předmětem spojené.

K zamyšlení také je, proč se důležitým místem děje stal vrcholek hory. Beáta sen pojmenovala "Izolovaná žena" a izolace tu skutečně patrná je. Tuto „izolovanost“ si přeložila jako *„vlastní izolované ženství“*. Sen ji na vrcholek hory pozval tím, že dostala dopis, na základě kterého se tam Beáta vydá za svou pravou matkou. „V duchovní rovině ztělesňují vrcholky hor stadium plného vědomí“ (Cooper, 1999, s. 54). Je

otázkou, s čím se tu autorka doopravdy setkala? Vrcholky jsou tu však dva. K horám se dvěma vrcholy Cooper (1999) uvádí, že se může jednat symbolicky o sídlo solárních nebo astrálních božstev, případně o sídlo slunce a měsíce. V souvislosti s takovou symbolikou zvažuji, zda by se na obrázku mohlo jednat i o symbolické zobrazení rodičů účastnice. Becker (2002) k symbolu hory poznamenává, že většina kultur vnímala horu jako spojení nebe a země. Takové spojení symbolicky vyjadřuje možnost duchovního vzestupu, tedy vyššího vývoje, kterého je třeba dosáhnout.

Proč sen umístil matku do psychiatrické léčebny v horách, by mohlo být k zamyšlení pro snící v tom smyslu, co pro ni takové místo představuje. Ta uvažovala o tom, že by léčebna mohla představovat nemoc duše, v tomto případě izolovanou, skrývanou. Také však podotkla, že ji takové místo vždy připadalo zajímavé. *„Mám ráda tu tematiku, i ve filmech, v knížkách. Je to něco autentického, autentické projevy duše.“*

Také Beáta projevila v rámci této výzkumné studie zájem o práci ještě s jedním jejím snem, který pro ni byl, jak podotkla, *„velmi silný a živý“* (Obr. č. 16). Zdál se jí necelý měsíc po snu předchozím.

*„Chystaly se obrovské záplavy. Voda zalila celé údolí i s městem. Já z toho byla v šoku, partner překvapený nebyl. Jeli jsme autem na vrcholek hory a tam byly průhledné zátarasy. Voda, byla to mořská voda, sahala až skoro nahoru. Přemluvila jsem partnera, že už dál jet nemůžeme, že se musíme vrátit. Byli jsme tam i s malou dcerou. Pak jsme šli do nějakého domu, kde jsme se chtěli uložit. Položili jsme se do postelí a já jsem najednou říkala, že musíme vlastně domů, že se musíme připravit, takže tam nemůžeme spát. Partner říkal, že ta voda určitě nestoupne tak rychle, ale já jsem odpověděla, že to nemůžeme riskovat. Přemýšlela jsem, co je pro mne důležité a jak to schovat před vodou, aby to nepromoklo. V tom domě se ke mně přitočil jeden kluk a říkal, že se musím připravit sama, že tím nemám nikoho zatěžovat.“*

Obr. č. 16: *Blížící se velké emoce*



Obrázek malovala respondentka v průběhu našeho osobního setkání, tentokrát na velký formát akvarelového papíru A2. Dala mu název "Blížící se velké emoce", ale přemýšlela také o názvech "Odmítnutá žena" a "Odmítané naléhavé potřeby". V době, kdy se jí tento sen zdál, prý tušila blížíící se rozchod s partnerem, který se též ve snu objevil. Bylo to nedlouho po zde uvedeném snu "Izolovaná žena" (Obr. č. 13) a spatřuji jisté podobné momenty nejen ve způsobu jejich výtvarného ztvárnění. V případě obou se dostala autorka na vrcholek hory. Na obrázku č. 16 zobrazila průhledné zátarasy obdobně jako prostor psychiatrické léčebny na obrázku č. 13. Vedle sebe kladené tvary čtverce vybarvené modrou barvou tvoří určitou oddělující bariéru. V případě tohoto obrázku s obrannou funkcí. *„Na vrcholu té hory, za tou průhlednou zábranou, jsem se obávala, že se to může protrhnout a zaplaví nás to. Nebo se voda přes tu zátarasu přelije. Bylo to tak tak, na prasknutí. Pořád jsem měla dojem, že nás ta zábrana neochrání. Že je to asi jenom otázka času, kdy nás to zaplaví.“*

Valící se nebezpečná voda sahá až po horní okraj obrázku, kde nezbylo žádné místo pro nebe. Situace v tu chvíli mohla být pro autorku tak „zaplavující“, že nebyl prostor pro nic jiného. *„Byla jsem z té povodně v šoku. Obávala jsem se toho, co přijde, nebo co jsem očekávala, že nejspíš přijde. Ve snu jsem řekla, že se musíme připravit. Na to, že může vytéct ta voda. V našem vztahu by nás mohly zaplavit moje emoce, protože partner žádné moc nemá. Já jsem ta, kdo je nespokojený. Já ale potřebuji silnější vazbu.“*

*Nemyslím, že on ji nemá, ale neumí to ukázat. Potřebovala bych, aby se mi otevřel, ale zároveň by to mělo znamenat, že je i vnímavý vůči druhému.“*

Přesto, že účastnice popsala, že ve snu jela na vrchol hory s partnerem a malou dcerou, na obrázku žádné postavy nejsou. Prostor působí opuštěně, tiše, až jakoby zastavený v čase. To by mohlo poukazovat na snahu autorky situaci udržet, pokud možno, pod kontrolou. Prostor není správně perspektivně zachycen. Jde spíše o jakési „vyjmenování“ pro autorku podstatných momentů a symbolů snu. Barva hory je zašpiněná černou barvou, kterou autorka použila také k „výstavbě“ města v pravém horním rohu. Jaký emoční obsah by mohl nést motiv hory, by mohlo být předmětem dalších úvah. Černá barva zde zakrývá žlutozelenou plochu. Tímto jako by autorka zakrývala skutečné pocity, avšak otázkou by bylo, proč tomu tak je?

Město, ač zalité vodou, divák stále vidí. Beáta jej zobrazila černou linkou za využití mnoha geometrických tvarů. Pracně vyobrazené město může odkazovat na něco, co bylo pro Beátu důležité. Měla potřebu zdůraznit, že to tam je, a záleželo jí na tom, aby bylo vidět. Ptala jsem se, jaký pocit má při pohledu na toto město. *„Asi stejný, jako mám při pohledu na tu holčičku na prvním obrázku.“* Po této poznámce ještě dodala, že podobné pocity, které prožívala ve vztahu s partnerem, prožívala i v dětství.

Aeppli (1996) říká, že sny, v nichž hrozí nebezpečí, chtějí varovat. Je však nutné přistupovat k nebezpečí ve snu jako k podobenství a nikdy je nebrat doslova. Záplavy si autorka vyložila jako metaforu vlastních silných emocí a téma snu se jí pojilo se stavem, v jakém se tou dobou nacházel jejich vztah s partnerem. Popsala to jako situaci, v níž se potácí, a neví, jak ji dál řešit. *„Uvědomuji si, že už to nechci dál pocítovat. Zároveň mi přijde nereálné, jak v tom žít a nepocítovat to, tu záplavu emocí.“* Došlo k tomu, že něčeho již bylo příliš, k narušení rovnováhy, a tak nastal stav, jaký byl pro autorku neudržitelný. *„Říká se, zaplavily mě city, voda tedy může symbolizovat city vázané na nějaké neuvědomělé obsahy mysli. Sen nám přišel říci, že citové energie se natolik nahromadily, že nás hrozí zaplavit a zbourat naše navyklé způsoby“* (Heffernanová, 2008, s. 245). Symbolické záplavy se mohou rozšířit natolik, že zahrnou celou pevninu psýchy Aeppli (1996). Voda je považována zejména za symbol nevědomí, nevědomé energie protékající vnitřní psychickou krajinou (Becker, 2002). Vodní živel je nezbytný

pro život na zemi, ale může být i nebezpečný a destruuující. Může způsobit konec, zároveň však i nový začátek.

Výrazným prvkem na obrázku je také silnice, po níž se dalo jet až na vrchol hory. Propojuje tu levou a pravou stranu. „Cesty v prostoru krajiny v arteterapii nabývají na významu tím, že určují směr a zaměřují na cíl“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 199). Ve snu po této silnici jela autorka s partnerem a dcerou, avšak na obrázku po ní nejede nikdo. Becker (2002) zmiňuje psychoanalytické pojetí symbolu cesty, který bychom mohli vztáhnout i na silnici, jako touhu po změně.

Ve chvíli, kdy respondentka reflektovala, zda ji arteterapeutická práce se snem napomohla k lepšimu náhledu na některá její osobní témata, odpověděla, že má dojem, že ji s partnerem čekají velké změny. Dále ještě připomněla moment snu, který nezpracovala výtvarně, ale považovala jej za důležitou součást jeho sdělení. *„Když jsem vyprávěla ten sen, zatahalo mě za uši to, jak ten kluk říkal, že bych se měla připravit sama. Řekl mi to tónem, který byl neutrální, možná až lehce nepřátelský. Takový rodičovský. Znělo mi to spíše jako: "Máš, co sis upekla". Myslím, že to je něco, co do mne rodiče nasolili v dětství. Že nemám nikoho ničím zatěžovat. Je to ten pocit, jako když mi kdysi říkali, ať si jdu hrát sama a neobtěžuju je teď s tím. Ten pocit, že jsem na to zase sama. Přitom člověk by asi nemusel být vždycky na všechno sám. Vlastně jsem nikdy neměla pocit, že tam se mnou někdo je, nikdy v průběhu života. To mi připomíná ten pocit samoty na prvním obrázku, u té holčičky. Takovému pocitu by dítě asi nemělo být vystavené. Určitě je příjemné moci se někdy opřít i o někoho jiného, a aby se druzí zase jindy mohli opřít o mne. Myslím, že by se mi žilo lehčeji, kdyby to takhle fungovalo. Myslím, že ve snu na mne dopadl i strach o přežití. To asi souvisí se strachem, že já nevím, jak na rozchod partner zareaguje, jestli nás podpoří. Nevíš, co se v těch vyhrocených situacích stane.“*



## 6 DISKUZE

Sny jsou malé noční příběhy, v nichž se ocitáme, bez ohledu na to, zda tomu chceme. Po celý život jsou součástí našeho vnitřního světa. Snad od nepaměti se lidé ptají, odkud sny pocházejí, co znamenají, zda mají nějaký smysl. Pohled na sny se proměňoval a vyvíjel po dlouhou dobu naší historie, než vznikla skutečná moderní psychologie snů, u jejíhož zrodu stál Sigmund Freud. Myslím však, že už pouhými otázkami, co mohou znamenat naše sny, jim věnujeme díl pozornosti, a jsem přesvědčená, že svou pozornost si zaslouží. Jelikož jsou sny naší součástí, jistě s námi mají mnoho společného, a mnohé nám o nás mohou prozradit. Proto jsem se rozhodla, že se pokusím hlouběji prozkoumat jejich možný potenciál při využití snového námětu v arteterapii. Zformulovala jsem si dvě hlavní výzkumné otázky, na něž jsem se chtěla především zaměřit. Prvně, **jakým způsobem může člověku práce se sny v arteterapii napomoci k dosažení lepšího kontaktu se sebou sama, hlubšího sebezpoznání, a tak i lepší orientace v jeho životě.** A jelikož mluvíme o využití snů v arteterapii, pak mou druhou otázkou bylo, **jaký přínos může mít jejich výtvarné ztvárnění pro porozumění sdělení snu a rozpoznání důležitých osobních témat v životě snícího.**

Tato bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou zpracována teoretická východiska pro realizaci mé výzkumné studie při práci s účastníky výzkumu, jejíž výsledky představuji následně v praktické části.

**První výzkumný záměr** této studie jsem se snažila naplnit prostřednictvím konkrétně formulovaných otázek v dotazníku, který každý účastník obdržel před naším osobním setkáním. Otázky sloužily k rozboru jejich vybraného snu, zejména k hledání jeho hlavních témat. Dále bylo k naplnění tohoto cíle směřováno prostřednictvím rozhovoru při osobním setkání a rozhovorem nad výtvarným artefaktem, což již zároveň představovalo naplňování **druhého výzkumného cíle**, součástí kterého je též analýza výtvarných artefaktů uvedená v praktické části této práce. Tyto artefakty jsou výtvarným zpracováním snové scény respondenty, které mi poskytli pro naplnění účelů této studie. Při jejich interpretaci jsem vycházela z přístupu projektivně-intervenční arteterapie, neboť studium tohoto přístupu nabízí Ateliér arteterapie na PF JU

v Českých Budějovicích, a mou snahou bylo uplatnit poznatky a zkušenosti, jež jsem zde získala během tříletého studia.

Při interpretaci jednotlivých obrázků jsem se soustředila na obsah snu jeho autora a způsob výtvarného ztvárnění, resp. ztvárnění vybrané snové scény. Stejně tak na celkové vyznění a dojem artefaktu, na jeho barevnost, kompozici, obsazenost plochy obrazu, jeho srozumitelnost, na proporce figur a prostorové vztahy mezi nimi, na tvary, kvalitu linií, dynamizující prvky, aj. V tvorbě sledovala i možné regresní projevy. Všechny tyto formální náležitosti, jejich možná symbolika, napomáhají rozkrývání nevědomě projektovaných témat do tvorby. Lhotová a Perout (2018) k formálním aspektům obrazů říkají, že mohou ukázat jejich obsahy v novém světle. Proto má práce s těmito aspekty v arteterapii za cíl dosáhnout integrity obsahu a formy. Velmi podstatnou součástí pro mne byla samotná reflexe každého účastníka a zvolená snová symbolika převedená do obrazu. Za symbol byl považovaný i obraz samotný, neboť „obrazy jsou symboly, případně kombinacemi symbolů... Jako všechny symboly jsou obrazy tím, co sjednocuje protiklady, a tak vytváří smysl“ (Riedel, 2002).

Výtvarné zpracování snu mu nemusí odpovídat přesně, dokonce někdy člověk zjistí, že se jeho obraz od snu podstatně liší, avšak už proces výtvarné tvorby nám umožňuje znovu navázat se svým snem vztah, rozvíjet jeho sdělení, ale také uvolnit napětí, jaké může snové téma v člověku vyvolat. „Jako všechny symboly, které v sobě zahrnují to, co by se jinak beznadějně rozpadlo, jsou obrazy znamením směřujícími proti chaosu, proti ztrátě smyslu, a - emocionálně viděno - proti úzkosti. Tyto výtvary, byť by úzkost obsahovaly, jsou jakýmsi nádobami, které jsou s to tuto úzkost do sebe pojmout a spoutat“ (Riedel, 2002).

Osobní reflexe každého z účastníka pro mne znamenala natolik podstatnou součást celé interpretace proto, že sny jsou záležitostí velmi osobní, až intimní. Jak bylo zmíněno též v teoretické části této práce, symboly jsou mnohoznačné a ty, s nimiž se setkáváme ve snech, můžeme vykládat pouze v kontextu celého snu, neboť týž symbol může znamenat ve snu jednoho člověka něco zcela jiného, než v případě druhého člověka. Vždy záleží na kontextu jeho osobního příběhu. Při výkladu symbolů je užitečná znalost jejich obecného kulturního či náboženského pozadí, kdy tato znalost

může rozšířit naši perspektivu jejich vnímání, nejpodstatnější je však to, co symbol znamená pro konkrétního člověka (Heffernanová, 2008).

Jak jsem postupným studiem literatury pojednávající o snech do tématu více pronikala, stávalo se pro mne stále zajímavějším a fascinujícím. I tak pro mne konkrétní realizace naplnění cílů této studie byla cestou do neznáma. K naplnění cílů mé práce jsem měla k dispozici jen poměrně malý výzkumný soubor. Přesto jsem měla možnost k jistým **poznatkům** v průběhu této studie dospět. Ty bych zde chtěla tímto shrnout. Snový materiál skutečně napomohl jednotlivým účastníkům k **lepšímu uvědomění si svých osobních témat**, jež pro ně byla aktuálně důležitá. Následná práce s vybraným snem v arteterapii jim pak umožnila těmto tématům věnovat větší pozornost a pronikat do možných souvislostí a příčin některých obtíží, jak někteří účastníci též sami reflektovali. Vyprávění snového děje a úvaha o jeho symbolice vedla snícího k **přezkoumávání životní situace a důležitých vztahů**. Výtvarná reflexe vybrané snové scény nabídla další možné pohledy na situaci, či nabídla nové otázky a úvahy vztahující se ke snovému obsahu, či obecně životnímu kontextu daného účastníka. Výtvarné zpracování snu vedlo k jeho **znovuprožití**, o co při práci se sny v terapii usiloval například Perls (1976). V některých případech si účastníci díky tomuto procesu začali **klást nové otázky**, jež se ke snu vztahovaly. Lze tedy tvrdit, že práce se sny v arteterapii napomáhá zvědomování si vlastních témat a díky metodě volných asociací, užití při reflexi výtvarných artefaktů, docházelo také k tzv. „aha-momentům“, jež s sebou nesli často silný zážitek pro účastníky. Důležitost těchto „aha-momentů“ spočívá v tom, jak uvádí Lhotová a Perout (2018), že se dotýkají osobnosti autora obrázku v souvislosti s jeho důležitým tématem či obtížemi, a tím přispívají k žádoucí **tvorbě náhledu**. Tímto zodpovídáme jak **první výzkumnou otázku**, tak částečně i druhou. Co se týká **druhé výzkumné otázky**, dospěla jsem k tomu, že nejenže nám výtvarná reflexe snu může napomoci jeho porozumění, ale dokonce nám může pomoci rozvést snové sdělení o další souvislosti, jež bychom zřejmě ze samotného snu nevyčetli. Zde se dostáváme zároveň k přínosům přístupu projektivně-intervenční arteterapie, která, jak bylo uvedeno v teoretické části, „obohacuje arteterapeutické uvažování o **projekci nevědomých obsahů do výtvarné tvorby** s důrazem na témata psychoanalýzy“ (Lhotová & Perout, 2018, s. 95). Tedy mluvíme o tématech psychických obran, projevů

nevědomé psychodynamiky, pudových impulzů, dětských traumat, přenosu, uznání symboliky obrazů a metaforických popisů, apod. (Lhotová & Perout, 2018).

Nutno však zmínit některé **nedostatky a limity** této studie. Jak jsem již podotkla, jednalo se o poměrně malý soubor dat na to, abychom z předkládaných výsledků mohli vyvozovat obecné závěry. Dále bych chtěla upozornit, že věk účastníků se pohybuje v úzkém rozmezí zhruba od 30 do 40 let, a tedy zde nenabízím možné porovnání s mladší či starší věkovou kategorií. Také považuji za důležité znovu zmínit, že se jednalo pouze o účastníky bez vážných psychických problémů, kteří o účast a snovou práci za účelem lepšího sebepoznání sami projevíli zájem. Tedy jim daná tematika byla do jisté míry blízká, a to mělo nepochybně vliv na jejich otevřenost a ochotu ke spolupráci. Jsem si vědoma, že v praxi taková ochota ke spolupráci a schopnost sebereflexe ze strany klienta nemusí být samozřejmostí. Za další se chci zmínit o zkoumaném potenciálu snové práce, ke kterému v průběhu této studie bylo dospěno. Ovšem dovolím si říct, že jistě ne každý sen by představoval natolik bohatý materiál pro terapeutickou práci, jako sny zde předložené. Na toto usuzuji z toho důvodu, že každý z účastníků si pro tuto studii vybral sám takový sen, jenž považoval za zajímavý a pro sebe významnější. V neposlední řadě je třeba zamyslet se také nad tím, nakolik je výtvarným zpracováním snu možné jeho obsah „zkreslit“, a tedy případně i posunout jiným směrem. Případně jej upravit v souladu se svým přáním, či s ním jinak racionálně manipulovat.

V popisu metodologie této výzkumné studie jsem uvedla, že se čtyřmi účastníky, resp. účastnicemi, z celkových sedmi, jsem pracovala formou individuálního setkání, a se zbylými třemi účastníky formou skupinového setkání. Tedy bych ještě ráda shrnula některé **rozdíly, možné přínosy, či negativa, práce se sny v individuální a skupinové arteterapii**. V průběhu individuálního setkání bylo možné věnovat plnou pozornost a prostor jednomu konkrétnímu člověku. Jedna z účastnic toto přímo zmínila jako pozitivum s tím, že byla věnována dostatečná pozornost tématům, jakou by jim sama jinak nevěnovala. Vzniká tak také prostor více důvěrný, kdy klient není konfrontován s názory a úhly pohledu jiných účastníků, což někteří mohou preferovat. Na druhou stranu může být takový proces právě o jiné úhly pohledu ochuzen. To tedy tvoří možný přínos naopak skupinového setkání, kdy jsou klientovy nabízeny i jiné

úvahy než pouze jeho a arteterapeuta. Ve skupině záleží na osobnostech jednotlivých klientů, kteří se setkají, neboť to pak tvoří specifickou dynamiku skupiny. V případě konkrétní skupiny, v níž jsme s účastníky pracovali se sny v rámci této studie, se projevilo, že jednotliví účastníci na sebe vzájemně působí, a to také v jistých ohledech ovlivňuje průběh práce. Jednalo se o skupinu dvou žen a jednoho muže, kdy muž hned od začátku projevoval větší aktivitu, čímž motivoval účastnice, aby se zapojily do vzájemné komunikace a sdílení. Ve skupině však může docházet k tendenci porovnávat se s druhými, a tak odvádění pozornosti od své osoby k druhým. K tomuto v případě jedné účastnice skutečně došlo a pozitivně hodnotím, že toto téma sama pojmenovala a do skupiny vnesla. Jedná se o účastnici č. 2 a tato situace byla při analýze jejího artefaktu již zmíněna.

Tato bakalářská práce může sloužit jako úvod do tematiky využití snů v arteterapii, na které jsem chtěla upozornit, neboť souzním s názorem, že přes sen vede „nejschůdnější a nejefektivnější cesta k poznání mechanismů a obsahů nevědomí“ (Jacobi, 2013, s. 77). Představuji některá teoretická východiska pro tuto práci a jejich možnou aplikaci v praxi. Čtenář má také možnost vidět, jak může výtvarné ztvárnění snů klienty vypadat a jak lze postupovat v případě jejich analýzy. V tom spatřuji **přínos této práce**. Za užitečné považuji také možnost propojovat zvolené postupy s přímou reflexí účastníků.

Práce může sloužit jako inspirace pro jiný výzkum orientující se na využití snů v arteterapii, jež by mohl zde uvedené poznatky rozšířit a obohatit o jiné informace, zkušenosti a porovnání. Mohlo by se jednat o zaměření na odlišnou cílovou skupinu, např. klienty s psychickou poruchou. Taková studie by pro své vypracování vyžadovala ještě další teoretická východiska, důležitá nejen pro arteterapeutickou praxi. Zajímavé a účelné by jistě bylo také zaměřit se na sérii po sobě jdoucích snů u vybraných jedinců, dokonce by pro účely sebepoznání člověka takový přístup byl ještě vhodnější. Výsledky této výzkumné studie je možné rozšířit i o zkušenosti s využitím jiných výtvarných technik.

Celý čas strávený realizací této výzkumné studie považuji pro sebe za obohacující a jsem ráda, že jsem ji mohla vést na toto téma. Přivedlo i mne samotnou

k tomu, abych vlastním snům věnovala mnohem více pozornosti. I mne tato práce přivedla k novým a užitečným poznatkům o sobě.

## 7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce s názvem *Práce se sny v arteterapii jako cesta k sebepoznání* je představit využití snové práce v arteterapii jako jednu z efektivních cest pro ty, kdo chtějí lépe poznat a pochopit sami sebe, pronikat hlouběji ke svým niterným obsahům, tématům a konfliktům. Sny jsou velmi osobní a niternou záležitostí, proto bychom měli při takové práci postupovat s vědomím toho, že pravda je ukryta tam, odkud sny pocházejí, a že jediný, kdo o ní může rozhodnout, je ten, komu se zdají. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, přičemž první je úvodem do problematiky snů. Zabývá se vývojem názoru na tento fenomén, různými terapeutickými přístupy ke snové práci a její využití v arteterapii. Záměrem praktické části je předvést možné využití námětu snu za výše zmíněnými účely v arteterapii, a to za využití techniky tematického akvarelu. Obohacena je též o zkušenost s použitím techniky akčního akvarelu jako paralely snové práce, kdy jsou asociovány náhodně vzniklé tvary a symboly. Interpretace a analýza předložené výtvarné produkce aplikuje poznatky a teoretická východiska přístupu projektivně-intervenční arteterapie a nabízí tak jeden z možných způsobů, jak výtvarně a interpretačně zacházet se snovými obrazy a jejich symbolikou v praxi.

Výsledky této výzkumné studie poukazují na přínos snové práce v arteterapii v oblasti sebepoznání, získávání nových úhlů pohledu na problémy v osobním životě, nacházení možných řešení, rozvoj vlastní fantazie a kreativity, odhalování nevědomých obsahů včetně vlastních obranných mechanismů, aj. Využít lze za těmito účely i jiné arteterapeutické přístupy, metody a umělecké techniky. Tato bakalářská práce tak představuje úvod do zde předložené tematiky a nabízí podněty pro další výzkum, jež by tuto oblast mohl dále rozvinout a obohatit.

## SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Adler, A. (1999). *Porozumění životu: úvod do individuální psychologie*. Aurora.
- Aeppli, E. (1996). *Psychologie snu (včetně 500 symbolů ve snech)*. Sagittarius.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Baleka, J. (1999). *Modř: barva mezi barvami*. Academia.
- Becker, U. (2002). *Slovník symbolů*. Portál.
- Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Horizont.
- Černoušek, M. (1997). *Sigmund Freud: dobyvatel nevědomí*. Paseka.
- Černoušek, M. (2019). *Děti a svět pohádek: kouzlo vyprávěného slova*. Portál.
- Česká arteterapeutická asociace. (2023). *Co je arteterapie*. arteterapie.cz/arteterapie
- Dieckmann, H. (2014). *Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů*. Portál.
- Edwards, M. (2008). Jungiánská analytická arteterapie. In Rubin (ed.). *Přístupy v arteterapii: teorie & technika* (s. 137-142). Triton.
- Fontana, D. (1994). *Tajemný jazyk symbolů: názorný klíč k symbolům a jejich významům*. Paseka.
- Freud, S. (2021). *Výklad snů*. Naše vojsko.
- Fromm, E. (1999). *Mýtus, sen a rituál*. Aurora.
- Garfield, P. (1992). *The healing power of dreams*. Simon & Schuster.
- Hamel, J. (2021). *Art therapy, dreams, and healing: beyond the looking glass*. Routledge.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Heffernanová, J. (2008). *Tajemství dvou partnerů: teorie a metodika práce se sny*. Argo.
- Hillman, J. (2023). *Sny a podsvětí*. Portál.



- Hogan, S. (2016). *Art therapy theories: a critical introduction*. Routledge.
- Hrdina, M. (1999). *Akvarel a kvaš*. Aventinum.
- Jacobi, J. (2013). *Psychologie C. G. Junga*. Portál.
- Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla: archetypy a nevědomí*. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (1999). *Výbor z díla: snové symboly individuálního procesu*. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2017). *Člověk a jeho symboly*. Portál.
- Kast, V. (2013). *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Portál.
- Kast, V. (2014). *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Portál.
- Lhotová, M., & Perout, E. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Portál.
- Lüscher, M. (1997). *Čtyřbarevný člověk*. Ivo Železný.
- Malchiodi, Cathy A. (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Mitchell, Stephen A., & Blacková, Margaret J. (1999). *Freud a po Freudovi: dějiny moderního psychoanalytického myšlení*. Triton.
- Parramón, José M., & Fresquet, G. (1995). *Jak malovat akvarel*. Svojtka a Vašut.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico & testimonios de terapia*. Cuatro Vientos.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Riedel, I. (2002). *Obrazy v terapii, umění a náboženství: interpretace obrazů z pohledu hlubinné psychologie*. Portál.
- Rubin, J. A. (Ed.). (2008). *Přístupy v arteterapii: teorie a technika*. Triton.
- Šicková-Fabrice, J. (2002). *Základy arteterapie*. Portál.
- Šicková-Fabrice, J. (2016). *Základy arteterapie*. Portál.
- von Franz, M.-L. (2008). *Psychologický výklad pohádek: smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. Portál.
- Vedfelt, O. (2017). *A guide to the world of dreams: an integrative approach to dreamwork*. Routledge.

Ženatá, K. (2019). *Obrazy ze snů: sen jako průvodce životem*. Kolem.

Ženatá, K. (2015). *Obrazy v pohybu: jedenadvacet zastavení s aktivní imaginací v arteterapii*. Kolem.

## **PŘÍLOHA 1**

### **Dotazník pro písemný rozbor snu**

1. Jak byste sen/výtvarný artefakt pojmenoval/a? Vnímáte souvislost tohoto tématu s něčím ve svém životě?
2. Jaké emoce jste ve snu prožíval/a, co na vás ve snu zapůsobilo nejsilněji? Jak na vás působilo prostředí snu?
3. Jak jste se ve snu choval/a?
4. Jakou snovou scénu chcete výtvarně zpracovat?
5. Jaké snové symboly a postavy považujete za důležité?
6. Uvědomil/a jste si něco díky tomuto snu? Upozornil vás na něco?