

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**SNY NEVIDOMÝCH**  
**DREAMS OF THE BLIND**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Bc. Adéla Vedralová

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

Olomouc

**2016**

## Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Sny nevidomých“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Čelechovicích dne 30. 3. 2016

Podpis .....

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové za vedení mé bakalářské práce, za odbornou kritiku a podnětné rady a za čas tímto strávený.

Děkuji také všem účastníkům výzkumu, kteří mi věnovali svůj čas a podělili se se mnou o své zkušenosti. A také organizacím či jedincům, kteří mi pomohli zprostředkovat kontakt s účastníky.

# OBSAH

ÚVOD.....	5
<b><u>TEORETICKÁ ČÁST</u></b> .....	6
<b>1 SNY</b> .....	7
1.1 Spánek a snění.....	7
1.1.1 <i>Spánek</i> .....	7
1.1.2 <i>Definice snu</i> .....	8
1.1.3 <i>Typologie snů</i> .....	10
1.2 Teorie snění.....	11
1.2.1 <i>Sny z hlediska různých psychotherapeutických směrů</i> .....	12
1.2.1.1 Freudova psychoanalytická teorie snění.....	12
1.2.1.2 Sny z hlediska Jungovy analytické psychologie.....	12
1.2.1.3 Sny z hlediska daseinsanalýzy.....	13
1.2.1.4 Sny z hlediska gestalt terapie.....	15
1.2.2 <i>Kognitivní teorie snění</i> .....	15
1.2.2.1 Kognitivní teorie snění Calvina S. Halla.....	15
1.2.2.2 Kognitivní teorie snění Davida Foulkese.....	16
1.2.3 <i>Neurologické teorie snění</i> .....	16
1.2.3.1 Aktivačně syntetická hypotéza.....	16
1.2.3.2 Kortikální teorie Marka Solmse.....	17
1.3 Charakteristiky snů.....	17
1.3.1 <i>Vybavování snů</i> .....	18
1.3.2 <i>Senzorické modality, barevnost a emocionalita</i> .....	19
1.3.3 <i>Obsah snů</i> .....	21
<b>2 NEVIDOMÍ LIDÉ</b> .....	25
2.1 Zrakové vady.....	25
2.1.1 <i>Prevalence zrakového postižení</i> .....	26
2.2 Osoby nevidomé.....	27
2.2.1 <i>Specifika vývoje zrakově postižených</i> .....	27
<b>3 SNY NEVIDOMÝCH LIDÍ</b> .....	30
3.1 Počátky výzkumu snění nevidomých lidí.....	30
3.2 Zjištění týkající se snění nevidomých lidí.....	31
<b><u>PRAKTICKÁ ČÁST</u></b> .....	37
<b>4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM</b> .....	38
4.1 Cíl výzkumu.....	38

4.2	Výzkumný soubor .....	39
4.2.1	<i>Výběr výzkumného souboru</i> .....	39
4.2.2	<i>Popis výzkumného souboru</i> .....	40
<b>5</b>	<b>METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU</b> .....	<b>42</b>
5.1	Průběh sběru dat .....	42
5.2	Etika výzkumu .....	43
5.3	Analýza dat .....	43
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU</b> .....	<b>45</b>
6.1	Výbavnost snů .....	45
6.2	Zájem o sny .....	46
6.3	Senzorické modality .....	47
6.3.1	<i>Zrakové vjemy</i> .....	47
6.3.2	<i>Sluchové vjemy</i> .....	50
6.3.3	<i>Hmatové vjemy</i> .....	50
6.3.3.1	Vnímání bolesti ve snu .....	51
6.3.4	<i>Čichové vjemy</i> .....	52
6.3.5	<i>Chuťové vjemy</i> .....	53
6.3.6	<i>Vestibulární počítky</i> .....	53
6.4	Obsah snů .....	54
6.4.1	<i>Snové postavy</i> .....	55
6.4.1	<i>Snové prostředí</i> .....	57
6.4.2	<i>Sociální interakce</i> .....	58
6.4.3	<i>Emoce</i> .....	58
6.4.4	<i>Rekurentní sny</i> .....	60
6.5	Noční můry .....	61
6.6	Lucidní sny .....	63
6.7	Analýza deníku snů .....	63
<b>7</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>65</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>71</b>
<b>9</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>73</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY:</b> .....	<b>76</b>
	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>79</b>

## ÚVOD

Sny jsou pro většinu populace spojené se zrakovými či obrazovými představami, proto kdysi existovala široce rozšířená představa, že nevidomí lidé sny nemají. V minulosti však bylo dokázáno, že tomu tak není. Od 19. století různí vědci zkoumají, jakou podobu sny nevidomých lidí mají a čím se liší od snů lidí vidoucích. Výzkumy ukazují, že existuje rozdíl ve snech lidí, kteří se již narodili se zrakovým postižením, které jim znemožnilo získat vizuální zkušenosti, a ve snech lidí, u kterých k úplnému poškození zraku došlo po sedmém roce života.

V České republice prozatím nebyl podobný výzkum realizován. Cílem této práce tedy je prozkoumat sny nevidomých lidí, kterým jejich zrakové postižení neumožnilo získat zrakové zkušenosti, a zjistit, zda mají oproti vidoucím lidem nějaká specifika.

Tato diplomová práce umožní nejen nahlédnout do světa snů nevidomých lidí a obohatit tak mozaiku poznatků týkající se fenoménu snění, ale dovolí také pohlédnout na skutečný život nevidomých lidí z jiné perspektivy, čímž pomůže nám vidoucím více se přiblížit pochopení jejich prožívání.

# **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 SNY

Sny fascinují lidstvo už odnepaměti. Už nejstarší dokumenty hovoří o snech a jejich významu (Kast, 2013). S různými předvědeckými pojetími snu jsme se mohli setkat v Islámu, v indické filozofii, v čínském myšlení i v myšlení tzv. přírodních národů (Černoušek, 1988). Systematický výzkum snů zahájil až Sigmund Freud, ačkoli vědecký přístup ke snům se objevil již před ním (např. Charcot) (Boss, 1994; Kast, 2013). Vydáním Freudova *Výkladu snů* v roce 1900 se tedy sny staly součástí vědeckého bádání s přesahem do terapeutické praxe (Dieckmann, 2004).

## 1.1 Spánek a snění

Člověk stráví přibližně jednu třetinu života spánkem, který má pro něj nenahraditelnou biologickou hodnotu obnovy životních sil. A z této jedné třetiny svého pobytu na světě nikoliv nepatrnou dobu sní. Zdravý dospělý člověk má v průměru přibližně jeden tisíc snů během jednoho roku (Černoušek, 1988).

### 1.1.1 *Spánek*

*„Spánek je přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a sensorického systému. [...] Spánek nelze považovat za stav úplné tělesné i psychické pasivity. Probíhají v něm různé druhy mentálních aktivit, především snění.“* (Plháková, 2005, 87). Snění je tedy mentální aktivita, která není přístupná přímé exploraci, jak vyplývá z následující definice: *Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku* (Schredl & Wittmann, 2005, 485). Sny se nejčastěji objevují v charakteristické spánkové fázi, která byla podle doprovázejících rychlých očních pohybů nazvána REM (*rapid eye movements*) fází spánku. Ostatní fáze spánku se rychlými očními pohyby nevyznačují, a proto se označují jako NREM fáze (*non-rapid eyes movements*) (Černoušek, 1988).

Po usnutí prochází jedinec čtyřmi stadii NREM spánku. Úvodní cyklus postupného prohlubování a změlčování NREM fáze obvykle trvá 70 až 90 minut, pak teprve nastává REM fáze spánku. Během jedné noci projde jedinec zpravidla čtyřmi cykly NREM spánku trvajících 90 až 110 minut (kromě kratší úvodní etapy), které se střídají se čtyřmi až pěti REM fázemi, které tvoří asi jednu čtvrtinu prospaného času, přičemž první REM stadium trvá přibližně 10 minut a další se postupně prodlužují. Naopak jednotlivá NREM stadia se

během nočního spánku zkracují a navíc jsou stále povrchnější. K samovolnému probuzení dochází během poslední REM fáze, která většinou trvá 30 minut, ale může trvat i déle (Fernald, 1977 in Plháková, 2013).

### 1.1.2 Definice snu

Nyní uvedu několik různých definic snu či snění, jelikož jedna výstižná definice zatím neexistuje.

Z neurofyziologického hlediska je sny „možno definovat jako zážitky mnohasmyslových mentálních vypoodobnění, jež se objevují spontánně během spánku. Často ztělesňují události a jevy, které jsou ve fyzickém světě nepravděpodobné či nemožné a obvykle nepodléhají kontrolním mechanismům snícího subjektu. Po formální stránce je sen charakterizován: 1. způsobem vnímání (**většinou jsou sny obrazové**, méně často zvukové a jiné); 2. emočním obsahem (často negativním – strach, úzkost atp.); 3. nesouladem, nespojitostí a nestálostí v čase, místě a osobách (mnohdy bizarní charakter snů); 4. silným pocitem reality“ (Brunovský, 2009, 353).

Podle Ernesta Hartmanna, psychiatra a neurologa, jsou sny „hyperkonektivní“, tj. jsou velkou měrou spojující. Sny ustavují různá spojení (Hartmann, 1996 in Kast, 2013). „**Snový obraz** spojuje paměťový materiál, takzvané denní zbytky, s fantaziemi“ (Kast, 2013, 43). „Staré zkušenosti, související se snovým zbytkem dne vyvolávají nové **snové obrazy**. Sny **obraznou formou** zpracovávají problémy snícího člověka“ (Kast, 2013, 46).

Calvin S. Hall sen definuje jako sekvenci převážně **vizuálních představ** prožívaných ve spánku (Hall, 1959 in Plháková, 2013).

Při uvádění definic snu nelze opomenout představy o podstatě snů nejvýznamnějších badatelů v této oblasti, Sigmunda Freuda a C. G. Junga. Freud ve svém *Výkladu snů* tvrdí, že „sen tedy myslí převážně **ve vizuálních obrazech**, ale přece ne výlučně. Pracuje také s **obrazy sluchovými** a menší měrou s dojmy ostatních smyslů. Mnohé je ve snách prostě myšleno nebo představováno (pravděpodobně tedy zastoupeno zbytky slovních představ), zcela tak jako jindy za bdění. Sen však charakterizují jen ony obsahové prvky, které se chovají jako **obrazy**, tj. které se vjemům podobají více než vzpomínkovým představám. [...] sen...nahrazuje myšlenky halucinacemi. V tomto směru není rozdíl mezi představami vizuálními a sluchovými“ (Freud, 1994, 34).

Jung (1996, 195) říká, že „sen je **symbolické zobrazení** nevědomého obsahu“, nebo ještě trochu jinak, že „sen je spontánní **sebezobrazení** aktuálního stavu nevědomí v



*symbolické formě.*“ A o snění hovoří jako o specifickém vědomém výrazu nevědomí a doplňuje to konstatováním, že „*stejně jako má duše svou denní stránku, vědomí, má i stránku noční, nevědomou psychickou aktivitu, kterou bychom mohli považovat za snovou fantazijní činnost.*“ (Jung, 1996, 142). Když mluví o dalších aspektech svého pojetí psychologie snu, tak mimo jiné používá slovní spojení „**snový obraz**“ či „**snové obrazy**“ (Jung, 1996). Bližší seznámení s pojetím snů Freuda a Junga představím až v kapitole pojednávající o teoriích snění.

Jungův následovník Ernst Aeppli (2001) říká, že „*sen je psychický život, k němuž dochází, když tělo spí*“ (s. 12) a že „*sen je řečí nevědomí...*“ (s. 18), ale že jazyk snu se příliš nepodobá tomu, co běžně označujeme jako jazyk, ale „*sestává spíše z obrazů*“ (s. 19).

Michal Černoušek ve své knize *Sen a snění* (1988, 32) nejprve uvádí jednoduchou definici toho, jak si lidé dle něj představují význam slova sen: „*málo uspořádaný sled představ, **zpravidla obrazných**, které člověk zakouší ve spánku*“, a poté uvádí podle něj jednu z nejužitečnějších definic, která se nachází v *Ottově slovníku naučném* z roku 1939. „*Sen je zvláštní psychický projev spánku. Jde tu o psychickou činnost, při níž je podvázána vůle, soudnost, rozvaha, schopnost pořádat myšlenky k vědomému cíli [...] Uvolněny jsou zákonitosti myšlení, podle příčiny, účelu, prostoru i času. Etické a estetické zásady bývají potlačeny. Ve snu má převahu **myšlení v názorech** nad myšlení pojmovým. Vrchu nabývají fantastické prvky [...] city bývají nepřiléhavé [...] veškeré pocity ve snu mají tendenci se **vizualizovat** [...] Zároveň bývá změněn cit známosti a cizoty věcí, osob, situací, cit reality a pravdivosti*“ (Černoušek, 1988, 32).

Na základě výše uvedených definic je zřejmé, že se mnohdy opírají o obrazový charakter snů (viz tučné písmo). Například i Dieckmann (2004, 9), reprezentant hlubinné psychologie, říká, že „*sen je řečí nevědomí, je to **jazyk obrazů**, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já.*“ Plháková (2013) též uvádí, že snové představy jsou nejčastěji **zrakové**, méně často sluchové. Dokonce i výzkumy se prý shodují na tom, že v četnosti výskytu percepčních modalit jsou ty **zrakové** popisované **vždy**<sup>1</sup> (Brunovský, 2009). Z řečeného jasně vyplývá, že se málokdo z těchto myslitelů pozastavil nad tím, jakého charakteru jsou sny od narození nevidomých lidí, kteří nikdy neměli možnost zahlédnout svět věcí. Tyto definice spíše než sny obecně charakterizují podstatu snů z hlediska lidí vidomých.

---

<sup>1</sup> Zvukové modalit se vyskytují zhruba ve 40 – 60 % snů, hmatové a pohybové pocity se objevují v 15-30 % snů, zatímco čichové a chuťové vjemy jsou přítomné v méně než 1 % snů (Brunovský, 2009).

### 1.1.3 Typologie snů

Ve spánku neustále probíhají různé druhy mentální aktivity, jež jsou korelátem proměnlivé činnosti mozku v různých stádiích spánku (Nielsen, 2000 in Plháková, 2013). Při přechodu mezi bděním a spánkem se též odehrává pestrá mentální aktivita. Poměrně běžným fenoménem jsou **hypnagogické představy** označované také jako pseudohalucinace, které se někdy spontánně vynořují v prvním stadiu spánku, ve stavu dřímoty. Nejčastěji se objevují tehdy, když se člověk delší dobu zabýval jednotvárnou činností, např. hrabáním listů, sbíráním borůvek či po delším hraní počítačových her (např. Tetrisu). Dotyčný pak krátce před usnutím vidí ve vzdálenosti asi jednoho metru před sebou listy, borůvky nebo kostičky z počítačové hry. A i když jsou tyto představy velmi živé, tak si je dotyčný po celou dobu jejich trvání vědom, že nejsou skutečné (Vondráček & Holub, 1968 in Plháková, 2005; Stickgold et al., 2000 in Plháková, 2013).

Výsledkem mentální aktivity probíhající ve spánku jsou snové zážitky, které lze rozdělit na **REM** a **NREM sny** (Schredl & Wittmann, 2005 in Plháková, 2013). Sny se v NREM spánku objevují méně často než v REM fázi a také se od těch v REM fázi liší. Sny v NREM fázi jsou kratší, obsahují méně vizuálních prvků a zdaleka nejsou tak živé jako sny v REM fázi. Po probuzení má snící jedinec spíše dojem, že o něčem mlhavě přemýšlel, že celkem racionálně uvažoval o zcela realistických věcech, že přemýšlel v pojmech nikoli obrazech. Nejnápadnější rozdíl spočívá v tom, že po probuzení schází jedinci ono subjektivní přesvědčení, že „měl sen“ (Černoušek, 1988).

**Noční můry** jsou v MKN-10 zařazeny mezi neorganické parasomnie (tj. poruchy spánku s epizodami abnormálních událostí během spánku) vázané na REM spánek (Orel et al., 2012; MKN-10, 2006 in Plháková, 2013). *„Noční můra je snový prožitek, nabitý úzkostí nebo strachem, s velmi detailní vzpomínkou na snový obsah. Tento snový prožitek je velmi živý a obvykle zahrnuje témata, týkající se ohrožení života, bezpečnosti nebo sebeúcty. Dostí časté je opakování týchž nebo podobných hrozivých témat. Při typické epizodě je v určitém stupni přítomen vegetativní doprovod, nikoli však zřetelné hlasové projevy ani pohyby těla. Při probuzení je jedinec rychle plně orientován a bdělý“* (MKN-10, 2014, 229).

**Noční děs** (pavor nocturnus) je neorganickou parasomnií vázanou na nejhlubší stadium NREM spánku (Plháková, 2013). *„Jde o noční epizody extrémního děsu a paniky, spojené s intenzivním křikem, pohyblivostí a silnými vegetativními příznaky“* (MKN-10, 2014, 229). Jedinec prožívající noční děs (obvykle dítě) se náhle posadí v posteli s velmi

úzkostným výrazem a panickým křikem, dále se vyskytuje zmatenost a nesrozumitelná řeč a to vše doprovází zvýšená tepová frekvence, zrychlené dýchání a rozšíření zorniček. Dotyčného nelze probudit a ráno si na tuto událost nepamatuje (Moráň, 2002; Šonka, 2005 in Plháková, 2013). Noční děsy je nutné odlišit od nočních můr. Člověk trpící nočními můrami si většinou pamatuje obsah snů v živých detailech, zatímco noční děs buď nemá žádný obsah, nebo obsahuje pouze jediný obraz. Noční můry se navíc objevují v poslední třetině noci, kdežto noční děsy se objevují na jejím počátku (ICSD-2, 2001).

**Rekurentní sny**, neboli opakující se sny, jsou výzkumníky obvykle definovány jako sny, které se objevují opakovaně v průběhu určité doby, přičemž si zachovávají v podstatě stejný obsah (Brown & Donderi, 1986; Heaton, Hill, Hess, Leotta, & Hoffman, 1998; Domhoff, 1993; Zadra, 1996; Zadra, Desjardins, & Marcotte, 2006 in Guachat et al., 2009). Délka doby, po kterou se takové sny objevují, se může pohybovat od několika měsíců po desetiletí. Frekvence výskytu v rámci této doby je též velice rozmanitá, sny se mohou opakovat jednou či dvakrát za týden nebo jednou či dvakrát za rok (D'Andrade, 1985 in Domhoff, 2000). Bylo zjištěno, že většinu (až 85 %) těchto snů provázejí negativní emoce a že jejich častým obsahem (až 40 %) jsou situace, v nichž je snící vystaven nějakému nebezpečí (je pronásledován, hrozí mu zranění či smrt) (Cartwright, 1979 in Plháková, 2013).

**Lucidní snění** lze definovat jako mentální děj, v jehož průběhu si spící uvědomuje, že se mu právě zdá nějaký sen, v němž může být schopen realizovat určité volní akty, např. ovlivňovat jeho prostředí nebo probíhající události. Lucidní sny si lidé pamatují lépe než ostatní snové zážitky a to díky jasnému stavu vědomí a zřetelnému prožívání osobní identity. Dle předpokladů do lucidního snu člověk přechází z běžného snění v REM fázi spánku (Voss et al., 2009 in Plháková, 2013).

## **1.2 Teorie snění**

Fenomén snění jak v minulosti, tak v současnosti zkoumalo mnoho badatelů. Na základě jejich zkoumání vzniklo nespočetně teorií snění. Zde uvádím ty nejznámější z nich.

## ***1.2.1 Sny z hlediska různých psychotherapeutických směrů***

### ***1.2.1.1 Freudova psychoanalytická teorie snění***

Rozvoj psychologického výkladů snů se datuje od roku 1900, kdy zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud (1856 – 1939) vydal knihu *Výklad snů* (Skála, 2008; Plháková, 2013). Freud navrhl svou teorii snění v rámci tzv. topografického modelu lidské psychiky, který obsahuje tři vrstvy, a to nevědomí, předvědomí a vědomí. Předvědomí (povrchnější vrstva nevědomí) chrání vědomí před přívalem pudových sil z nevědomí za pomoci *cenzury*, což je Freudovo označení souboru obranných mechanismů, umístěných v předvědomí (Freud, 1994 in Plháková, 2013).

Zdrojem snu mohou být dle Freuda (1994) recentní zážitky, tj. prožitky právě uplynulého dne, zážitky z dětství, tělesné podněty (vnější a vnitřní), ale především jsou jimi nevědomá přání, která se v noci při oslabení vědomí probouzejí a touží po uspokojení, čímž narušují spánek. Ta tvoří *latentní obsah snu*, k němuž se může dospět analýzou snu a *asociací snícího*. Avšak latentní obsah snu byl snícím vytěsňen jako nepřipustný, proto je dle Freuda uvnitř nás *vnitřní cenzor*, který odvádí *snovou práci* tak, aby trapná latentní přání nebyla vědomím rozpoznána. Latentní obsah snu je v průběhu snové práce např. *zhuštěn* (tzn. že dochází ke spojení různých událostí v jednu scénu), pravý význam *přesouvá* jinam, k vyjádření (zejména sexuality) používá *symboly* atd. Takto snový cenzor transformuje latentní snový obsah (skutečné přání) v obsah *manifestní, zjevný*, který tvoří sen, jenž je zpřístupněn našemu vědomí (Skála, 2008). Freud (1994, 99) tedy kromě toho, že snění slouží k ochraně spánku, říká také, že „*sen je (zahaleným) splněním (potlačeného, zapuzeného) přání*“.

Freud (1994, 366) na základě výše řečeného dospěl k závěru, že „*vykládání snů je via regia k poznání nevědomí v duševním životě*.“

### ***1.2.1.2 Sny z hlediska Jungovy analytické psychologie***

Carl Gustav Jung (1875 – 1961) po myšlenkovém rozchodu s Freudem založil svou vlastní školu analytické psychologie, v níž hraje výklad snů významnou roli (Plháková, 2013). Snění je podle Junga (1996, 142) „*specifický vědomý výraz nevědomí*.“ Analýza snů tudíž s konceptem nevědomí stojí a padá, jelikož, jak říká Jung (1996, 132): „*Bez ní je sen pouhý lusus naturea (hříčka přírody), nesmyslný konglomerát rozdrobených zbytků ze dne*.“

Dle Junga je řeč snu symbolická, je to řeč obrazů, jejichž význam může být odkryt pouze specifickým výkladem. Prostřednictvím snu dává nevědomí často najevo svou regulující činnost, protože sen přináší projev, jenž je protikladný vědomému zaměření. Tuto funkci označuje Jung pojmem kompenzace (Jacobi, 1992). Čím je vědomý postoj jednostrannější, tím snáze se objevují živé sny se silně kontrastujícím, ale účelným obsahem, který znázorňuje psychologickou autoregulaci jedince (Jung, 1996) Sny jsou tedy „*přirozená reakce seberegulujícího psychického systému*“ (Jung, 1993, 121) a „*chovají se kompenzačně vůči stavu vědomí v daném okamžiku*“ (Jung, 1996,181).

V Jungově pojetí není možné se při výkladu snu obejít bez snícího, jednak proto, že je nutné znát jeho vědomou situaci a jednak kvůli tomu, že slova, vyskytující se ve zprávě o snu, nemají pouze jeden smysl, a proto je potřeba, aby snící omezil víceznačnost slov na významy, které jsou podstatné (Jung, 1996). Tento postup, který Jung označuje jako „*záznam kontextu*“, „*spočívá v tom, že se u každé nápadné podrobnosti snu pomocí nápadů snícího zjišťuje významový odstín, v němž se mu jeví*“ (Jung, 1996, 225). „*Nápad snícího*“ je metoda amplifikace<sup>2</sup>, což je hledání paralel (Jung, 1993). Podle Junga je sen celek a nic neskrývá, je to výraz bezděčného nevědomého duševního procesu a znázorňuje vnitřní pravdu a realitu takovou, jaká opravdu je (Jung, 1993; 1996). Tím poukazuje na Freuda, který manifestní obsah snu považoval za „*nepravý*“ či „*symbolický*“ a např. za „*kostelní věží*“ vyděl „*falus*“ (Jung, 1996). „*I manifestní snový obraz je sen jako takový a obsahuje celý svůj smysl. Když najdu v moči cukr, tak je to cukr, nikoli pouhá fasáda bílkoviny*“ (Jung, 1996, 144). Jung proto pracuje se snem jako s nesrozumitelným textem, který nemá skrytý význam. Proto se také nesoustředí na to, co by zatím mohlo být, ale říká, že se musíme nejprve naučit tento text číst (Jung, 1996).

### 1.2.1.3 Sny z hlediska daseinsanalýzy

Daseinsanalýza překládající se do češtiny jako analýza pobytu (Jan Patočka) či bytí-ve-světě (Medard Boss aj.), je převážně evropský psychologický směr. Představitelé daseinsanalýzy, mezi něž patří mimo jiné i Medard Boss, se pokusili aplikovat myšlenky německého filozofa Martina Heideggera na oblast psychoterapie (Plháková, 2013; Růžička, 2009). V psychoterapeutické praxi se daseinsanalýza orientuje podle

---

<sup>2</sup> Z odpovědí snícího na otázky, co pro něho znamená každý snový prvek, tj. ze subjektivní amplifikace, vyvozujeme subjektivní, individuální smysl snu. Z objektivní amplifikace, při níž dochází k obohacení jednotlivých snových elementů všeobecným symbolickým materiálem mýtů, pohádek atd., pak vyplývá kolektivní smysl. Tímto způsobem pak sny objasňují obecný aspekt problému (Jacobi, 1992).

tzv. existenciálů (termín M. Heideggera). Ty jsou základními dimenzemi lidského bytí ve světě a náleží mezi ně *prostorovost, časovost, tělesnost, rozpoložení (vyladěnost), spolubytí, dějinnost a smrtelnost*. Mezi hlavní léčebné metody tohoto směru patří mimo jiné i výklad snů (Condrau, 1998 in Plháková, 2013).

Medard Boss (2002) podává o daseinsanalytickém porozumění snu výklad ve své knize *Včera v noci se mi zdálo*. Bossova teorie snu se vymezuje vůči teoriím Freuda a Junga. Především se opírá o kritiku běžné představy symbolu. Boss (2002) při práci se sny odmítá hledat jejich symbolický význam. Boss (2002) se táže, proč vlastně nechceme např. psa, který je součástí snového světa, nechat být tím, jako co se ukazuje sám za sebe. Proč pes, který se objevuje člověku ve snu, nemá nebýt ničím jiným než psem, a proč jím nesmí zůstat? Pes sám o sobě v sobě soustřeďuje celou bohatou náplň významovostí a odkazovacích souvislostí. Snový pes je a zůstává psem setkávajícím se s člověkem a mimoto neznámá již nic jiného. „*Odkud by asi vykladač snů získal oprávnění tvrdit, že snovému psu k jeho snově vnímanému psímu bytí náleží navíc ještě další význam, který s ním nemá co dělat a jehož smyslem je představovat zvířecí charakteristické rysy snícího, nebo být jejich personifikací? Odkud by takový pes měl tuto symbolickou významovost vzít, anebo kdo by mu ji mohl dát a podsunout?*“ (Boss, 2002, str. 33). Pouze tehdy, když snového psa necháme být „jen“ psem, který se setkává s člověkem, tak nám snový pes poskytne příležitost mnohé zvážit a poznat. Už jen skutečnost, že člověk ve snu vnímá právě psa a nic jiného, nám dává na vědomí něco podstatného. Zaprvé, že snící osoby se v době snění nějak dotýkalo něco ze psího způsobu života, když do okruhu svého snového světa vpustila danost „být psem“. Od snící osoby se zároveň také dozvíme, jakým způsobem jakožto vnímající člověk na vnímané odpovídá a jak se k psovi ve snu vztahuje, např. zda před ním v panické hrůze prchá nebo naopak. Vzhledem k celkovému snovému dění musíme dle Bosse (2002) nejprve co nejpřesněji zvážit, vůči čemu, pro které danosti (např. „být psem“) je existence snící osoby otevřená a pro čí možnou přítomnost je přístupná. Společně s tím také poznáme, vůči čemu se otevřenost snového světa snící osoby ukazuje jako uzavřená. Poté je nezbytné podrobit dalšímu ohledání to, jakým způsobem se snící osoba pokaždé vztahuje k tomu, co se jí ukazuje v otevřenosti jejího snového světa. A následně určit i vyladění, pod jehož vlivem se chová právě tímto způsobem a ne jinak. Tímto je podrobněji přiblíženo celkové existování snící osoby, které se uskutečnilo v době, kdy se jí sen zdál, neboť daseinsanalýza sen chápe jako způsob bytí ve spánku (Boss, 2002, Růžička, 2009).

#### 1.2.1.4 Sny z hlediska gestalt terapie

Frederick Perls (1893-1970) zakladatel gestalt terapie, jejímž hlavním cílem je dosažení integrity osobnosti, řekl, že „*sny jsou královskou cestou k integraci*“ (Perls, 1969, 66, in Mackewn, 2004,153; Plháková, 2013). Sny jsou v gestalt terapii nahlíženy jako vyjádření snícího. Každá část snu tak vyjadřuje jiný projikovaný aspekt osobnosti snícího. Cílem práce se sny je pomoci danému jedinci identifikovat se právě s těmito projikovanými částmi, prozkoumat roli každé z nich v jedincově životním poli a zjistit, jaký smysl pro ně má, a tak prohloubit jeho schopnost sebeuvědomění (Mackewn, 2004).

V rámci gestalt terapie jsou snové symboly vnímány jako velmi osobní a závisí na přítomných podmínkách pole snícího člověka. Takže i když je užitečné zabývat se univerzálními a archetypálními významy symbolů, měl by být přednostně zkoumán aktuální význam, které symboly pro dotyčného člověka mají (Mackewn, 2004).

Prvním krokem gestaltterapeutické metody práce se sny je vyprávění snu v přítomném čase, což má snícímu usnadnit znovuprožití jeho snu. Poté následuje ztotožnění s jednotlivými částmi snu (např. zahrát je sami nebo pomocí loutek či figurek, mluvit za ně atd.), při kterém často dochází k nečekaně mocným uvědoměním, týkajících se určitých částí snu nebo jedincova života. Gestalt terapie pracuje i s chybějícími nebo zapomenutými sny. Tato metoda, která spočívá v tom, že jedinec vede s chybějícím či zapomenutým snem dialog či reaguje jako by byl sám tím unikajícím snem, často odhalí individuální význam, který zapomenuté sny pro jedince mají (Mackewn, 2004).

### **1.2.2 Kognitivní teorie snění**

#### 1.2.2.1 Kognitivní teorie snění Calvina S. Halla

Hall považuje snové obsahy za kognitivní výtvar, který je nositelem koncepcí a významů prezentovaných především ve vizuální podobě. Hall tedy pokládá snění za poznávací proces. Podle Hallovy kognitivní teorie je snění myšlení probíhající ve spánku. Snové představy jsou znázorněním myšlenek. Kognitivní procesy jsou transformovány do takové podoby, aby mohl snící jednotlivé myšlenky vnímat. Cílem interpretace snů, která spočívá v překladu obrazných snových koncepcí do verbální podoby, není porozumět snu, ale spíše pochopit snícího. Tyto koncepce mohou reprezentovat různé kategorie: a) sebepojetí, b) pojetí druhých lidí, c) koncepce světa, d) koncepce impulzů, zákazů a trestů nebo e) koncepce konfliktů. Ty jsou organizovány do systémů, které působí jako předchůdci chování. Sny přitom poskytují vynikající materiál pro jejich analýzu, neboť znázorňují

nevědomé a prototypické koncepty. Podle Hallovy hypotézy kontinuity existuje určitá souvislost mezi citovými prožitky a zájmy daného jedince v bdělém stavu a obsahem jeho snů (Hall, 1959 in Plháková, 2013).

#### 1.2.2.2 Kognitivní teorie snění Davida Foulkese

David Foulkes považuje sny za vedlejší produkt zpracování informací ve spící mysli. Podle něj jsou sny výsledkem převážně náhodné spánkové aktivace různých sémantických a epizodických složek paměti a jejich následné reorganizace a integrace. Podle Foulkese jsou během snění zpracovávány volně asociované informace, které mají širší rozsah než v bdělém stavu. Snové vědomí se dle Foulkese pokouší o narativní syntézu dostupných snových obsahů, které by pro bdělou mysl byly nezvyklé. Schopnost snít, kromě toho, že závisí na lidské schopnosti zpřístupnit a kognitivně zpracovat nedávné prožitky, znalosti a jiné pamětní obsahy, souvisí také s jazykovými a vyprávěcími dovednostmi a s vyššími úrovněmi poznávacích konstruktivních procesů (Moorcroft & Belcher, 2003 in Plháková, 2013).

Foulkes navrhl svou teorii snění na základě zkoumání snů dětí různého věku. Přístup dětí ke světu a vyvíjející se operace jejich mysli se fundamentálně liší od dospělých. Vědomý a snový život dětí a dospělých tudíž nejsou identické. Dětská schopnost vytvářet snový svět se tedy postupně rozvíjí (Foulkes, 2002 in Plháková, 2013).

### **1.2.3 Neurologické teorie snění**

#### 1.2.3.1 Aktivačně syntetická hypotéza

J. Allan Hobson a Robert W. McCarley uveřejnili v roce 1977 článek, ve kterém tvrdí, že sny jsou vedlejším produktem zvýšené mozkové aktivity v REM fázi spánku, k níž dochází automaticky každých 90 minut od usnutí, tj. *stadium aktivace*. Hobson a McCarley předpokládají, že impulzy pro zahájení snění vycházejí z mozkového kmene, konkrétně z Varolova mostu<sup>3</sup>, který odesílá do mozkové kůry náhodné signály. Ty se pak kůra snaží zpracovat do snové zkušenosti. Lze-li ve snech najít nějaký smysl, pak do nich byl vložen v tzv. *syntetickém stadiu*, kdy dohází k tomu, že se aktivované oblasti mozkové kůry pokoušejí objasnit chaotické informace vygenerované specifickými okruhy na základě

---

<sup>3</sup> Později začal Hobson přisuzovat větší význam koncovému mozku, zejména různým oblastem limbického systému (Hobson, 2005 in Plháková, 2013).



srovnání s dřívějšími pamětními záznamy (např. zablokování motoriky mohou interpretovat jako pronásledování a neschopnost úniku) (Hobson & McCarley, 1977 in Plháková, 2013).

Podle Hobsona je snění mentální zkušenost vyskytující se ve spánku. Některé sny jasně reflektují aktivaci určité oblasti mozku, zatímco jiné se vztahují k minulosti snícího nebo k jeho zájmům. Vzbuzují tak dojem, že by mohly mít určitý význam, jenž je však pravděpodobně nalezen dodatečně, nicméně bývá vysoce osobní a jedinečný (Hobson, 2005 in Plháková, 2013).

### 1.2.3.2 Kortikální teorie Marka Solmsa

Na základě svých výzkumů dospěl Solms k závěru, že sny jsou generovány v koncovém mozku a že mezi REM fází spánku a sněním neexistuje žádná přímá souvislost. Předpokládá, že REM fáze funguje pouze jako „budiček“, který může zahájit snění, přičemž pro tvorbu snů nemá zásadní význam (Solms, 2000 in Plháková, 2013). Výzkumy ukázaly, že při formování snu hrají významnou roli tyto oblasti:

- Mediobazální frontální kůra, jejíž součástí jsou vlákna z ventrální tegmentální oblasti Tsai, což je apetitivní centrum, které je zdrojem vyhledávání žádoucích objektů, tedy chování vedoucího k uspokojení tužeb a přání (tzv. systém odměn).
- Parieto-temporo-okcipitální asociační oblasti, které jsou zodpovědné za vizuální prvky snění.

Při poškození těchto oblastí dochází k vymizení snění, avšak nedochází k vymizení REM fáze, z čehož vyplývá, že pro tvorbu snů jsou tyto oblasti důležité a to nezávisle na REM spánku (Kramer, 2007 in Plháková, 2013).

Žádná z výše uvedených teorií se však nezamýšlí nad tím, zda lze její pojetí snů vztáhnout i na jedince, kteří se od většinové populace liší např. zdravotním handicapem, tak jako nevidomí lidé a zda je jejich práce se sny aplikovatelná i na sny těchto jedinců.

## **1.3 Charakteristiky snů**

Když chceme někomu vyprávět, co se nám zdálo, tak si musíme náš sen znovu imaginativně vybavit. Většinou se nám při tom vybaví obrazy, někdy také hlasy, různé zvuky, doteky, chutě a vůně, které se prolínají celým snovým příběhem, jenž většinou netvoří úplně smysluplný děj. Dále se nám mohou vybavit barvy a především se nám asi

vybaví emoce, které jsme ve snu prožívali či které v nás sen zanechal. Všechny tyto charakteristiky snů byly a neustále jsou předmětem různých výzkumů. V následujících kapitolách se blíže seznámíme s tím, co bylo na poli tohoto bádání zjištěno.

### 1.3.1 Vybavování snů

Aby bylo možné sny podrobit nějakému zkoumání z hlediska jejich obsahu a rysů, je nutné si je nejprve vůbec vybavit. I tímto tématem se zabíraly výzkumy už od 60. let minulého století (Kramer, 2007 in Plháková, 2013).

Výzkumy ukázaly, že k vybavování snů dochází v různé míře po procitnutí ze všech stadií spánku. Po probuzení v 1. a 2. stadiu spánku (tj. bezprostředně po usnutí) a v REM fázi podává zprávy o snových zážitcích průměrně 80 % osob, zatímco po procitnutí z hlubokého delta spánku pouze 40 %. Někteří autoři si myslí, že vybavování snů je tím lepší, čím je dané stadium spánku bližší bdělému stavu. Proto si nejlépe pamatujeme sny, které se nám zdají po usnutí, v REM spánku nebo bezprostředně před ranním procitnutím (Pagel, 2008 in Plháková, 2013).

Bylo zjištěno, že frekvence vybavování snů se mění v závislosti na věku. V dětském věku se počet zapamatovaných snů zvyšuje souběžně s chronologickým věkem (i když nikoli úplně lineárně), zatímco v dospělosti se příliš nemění. K úbytku zapamatovaných snů dochází teprve ve vyšším věku, přičemž u žen je početní i věkový pokles vybavování snů pomalejší než u mužů. Toto zjištění se vysvětluje menší živostí snů starších osob a zhoršováním paměti i kvality REM spánku, které je u mužů výraznější než u žen (Giambra, Jung, & Grodsky, 1996 in Plháková, 2013). Rodové rozdíly se ukázaly také obecně v zapamatování snů, kdy bylo zjištěno, že ženy si vybavují více snů než muži a to zejména v období adolescence (10-18 let) a ve věkovém rozmezí 30-60 let. Má se za to, že by tyto rozdíly mohla vysvětlovat odlišná snová socializace, která u dívek podporuje zájem o snění ve větší míře než u mužů (Schredl & Reinhard, 2008 in Plháková, 2013). Fiske a Pillemer (2006) zjistili, že sdílení snů a zájem o ně, který podporují rodiče u svých dětí, je pravděpodobně příčinou toho, že tito jedinci si pak v dospělosti své sny z dětství lépe pamatují.

Na zapamatování snů má vliv také působivost snových zážitků. K lepšímu zapamatování snů přispívá podle Cohena (1974 in Plháková, 2013) jejich *význačnost*, mezi jejíž komponenty patří *živost* (smyslový účinek), *emocionalita* (pozitivní nebo negativní náboj), *bizarnost* (věrohodnost, pravděpodobnost, neobvyklost) a *aktivita* (tempo událostí).

Tyto charakteristiky snových zážitků, ke kterým se v současnosti řadí také *význam snu* pro snícího a jeho *vnitřní koherence*, by mohly přispívat k zesílení jejich působnosti na snícího a k vytvoření silné pamětní stopy (Cohen 1974 in Plháková, 2013; Parker & Horton, 2009 in Plháková, 2013). Vliv na zapamatování snu mají také rušivé vlivy působící na jedince hned po probuzení, které vedou k odpoutání pozornosti od nočních snových obsahů a mají na vybavování a zapamatování snů silný inhibiční účinek (Koulack & Goodenough, 1976 in Plháková, 2013).

S frekvencí vybavování snů souvisejí také osobnostní rysy jedince. Například podle konceptu *propustnosti mentálních hranic*, který v 80. letech navrhl Ernest Hartmann, si osoby se slabými, propustnými hranicemi své sny vybavují častěji než osoby se silnými, nepropustnými hranicemi. Jedinci se slabými mentálními hranicemi se vyznačují tendencí současně registrovat různé vnější podněty. Myšlení a cítění se u nich prolíná. Někdy se nechají pohltnout denním sněním natolik, že jim není úplně jasná hranice mezi reálným a fantazijním světem. Současnost se u nich prolíná s minulostí (sice jsem už dospělý, ale v mnoha směrech jsem ještě dítě). Mnohdy se také nebrání přijmout u sebe smíšenou sexuální identitu (jsem sice muž, ale je ve mně také mnoho ženského). Obvykle se úplně neztotožňují s žádnou sociální skupinou, ale mají spíše tendenci stát se příležitostnými členy mnoha různých skupin. Naopak lidé se silnými hranicemi se snadno dokážou soustředit na jednu věc a ignorovat všechny ostatní podněty. Daří se jim oddělovat myšlení a cítění. Je jim naprosto jasné, kdy bdí a kdy sní. Minulost, přítomnost a budoucnost jsou u nich zřetelně odděleny a mívají také přesnou představu o svém osobním prostoru a jasně vymezenou sexuální i skupinovou identitu (Hartmann, 2011 in Plháková, 2013).

Výbavnost snů mimo jiné může také souviset s postojem daného jedince ke snům či s jeho životním stylem. Kdy častější vybavování snů je spíše součástí obecnějšího způsobu života, který zahrnuje tvořivost, otevřenost, živou fantazii a také zájem o sny a jejich význam (Beaulieu-Prévost & Zadra, 2007 in Plháková, 2013).

### ***1.3.2 Senzorické modalit, barevnost a emocionalita***

Jak už bylo nastíněno v kapitole *1.1.2 Definice snu*, hlavní komponentu snových obsahů (v REM spánku) tvoří živé zrakové vize (halucinace), doplněné představami jiných sensorických modalit, především sluchovými. Označovat snové představy termínem „halucinace“ je poměrně výstižné, protože spící je (s výjimkou lucidního snění) nedokáže odlišit od vjemů, jeho schopnost testovat realitu se vytrácí (Plháková, 2013).

Ve své přehledové studii Schredl a Wittmann (2005) uvádějí, že ve třech studiích zkoumajících smyslové vjemy, se vizuální percepce u všech vyskytovala ve 100 %. Dále uvádějí, že sluchové vjemy jsou běžné, kdežto dotykové, chuťové a čichové vjemy a bolestivé percepce jsou naproti tomu velmi vzácné. Sluchové vjemy byly ve studiích zaznamenány v 76 %, v 65 % v případě laboratorních snů a v 53 % v případě snů z deníkových záznamů. V jedné studii byly zkoumány také vestibulární počitky, které byly zjištěny v 8 % laboratorních snů. Dotykové, chuťové, čichové vjemy a bolestivé percepce byly zjištěny jen v rozsahu 1 % a méně (Schredl & Wittmann, 2005).

Co se barevnosti snů týče, tak vědecké názory na tuto charakteristiku se v průběhu času měnily. Ve 40. letech minulého století vedly výsledky výzkumů k závěru, že sny jsou převážně černobílé. Počátkem 50. let Hall uvedl, že 29 % snů je buď úplně barevných, nebo obsahují některé barevné prvky (Schwitzgebel, 2002 in Plháková, 2013). V 60. letech minulého století došlo v této oblasti k zásadnímu obratu. V té době totiž Kahn a Dement uveřejnili výsledky své studie, při níž se zkoumaných osob dotazovali na barevnost jejich snů bezprostředně po probuzení z REM spánku. Ve vybavených snech se barvy objevily v 82,7 % (Kahn et al., 1962 in Plháková, 2013). Ve druhé polovině 20. století se ve výzkumech počet barevných snů (v závislosti na způsobu dotazování) pohyboval mezi 50 a 83 %. Avšak poměrně často se lidé o zbarvení svých snů vůbec nezmiňovali, případně uváděli, že bylo nejasné, což mohlo mít nejrůznější příčiny: snící nevěnoval barvám pozornost nebo byly rozptýlené, špatně osvětlené či neznámé, takže je nešlo popsat (Rechtschaffen & Buchignani, 1992 in Plháková, 2013).

Filozof Eric Schwitzgebel se domnívá, že změny v popisu barevnosti snů, k nimž došlo během 20. století, souvisejí s přechodem od černobílého filmu k barevnému. Podle něj jsou vzpomínky na sny natolik nejasné, nejisté a prchavé, že je lidé na základě působivých vizuálních podnětů snadno modifikují (Schwitzgebel, 2002 in Plháková, 2013). O snadné ovlivnitelnosti vzpomínek na sny vnější stimulací vypovídají také výsledky studie Kráčmarové a Plhákové (2012), která byla orientována na dětské sny a v které se mimo jiné děti dotazovaly, zda se jim někdy zdají kreslené sny. Autorky zjistily, že polovina dětí z výzkumného souboru (35 dětí) má s nimi zkušenost. V šesti případech byly samy děti ve snu také kreslené, někdy transformované v jinou bytost (např. v kreslené zvíře nebo postavu z počítačové hry). Autorky dále zjistily, že u dětí převládaly sny barevné, přičemž asi polovina z nich (53 %) již zažila i sny černobílé (Kráčmarová & Plháková, 2012).

Sny mívají výrazné emoční zbarvení. Dosavadní výzkumy emočního zbarvení snových zážitků většinou vedly k závěru, že ve snech převládají negativní emoce nad

pozitivními (Domhoff, 1996 in Plháková, 2013). Michael Schredl a Evelyn Doll (1998 in Plháková, 2013) poukázali na některé metodologické problémy těchto výzkumů. Schredl a Doll ve své studii aplikovali tři různé metody měření<sup>4</sup> emocí ve snech a dospěli tím ke dvěma pozoruhodným zjištěním. Zaprvé, že emoce jsou značně podceňovány, když jsou hodnoceny vnějším posuzovatelem<sup>5</sup>. A zadruhé, že míra pozitivních a negativních emocí se liší v závislosti na technice měření<sup>6</sup>. Když hodnotí své sny z hlediska emočního zabarvení sami snící, tak je poměr pozitivních a negativních emocí vyvážený, ale když je emoční zabarvení snů hodnoceno vnějšími posuzovateli, tak převažují emoce negativní (Schredl & Doll, 1998 in Schredl & Wittmann, 2005).

V současné době se většina badatelů přiklání k názoru, že ve snech mírně převládají negativní emoce nad pozitivními, a to zejména při spontánním vybavování starších snů. To lze vysvětlit tím, že se intenzivní záporné emoce poměrně snadno ukládají do dlouhodobé paměti (Plháková, 2013).

### **1.3.3 Obsah snů**

Obsah snů je vysoce individuální, proměnlivý a soukromý. I přes rozmanitost snových obsahů se v nich vyskytují určitá typická či kulturně sdílená témata. Zřetelné rozdíly existují v obsahu snů, které se zdají dospělým a dětem, mužům a ženám, případně zdravým a nemocným (Plháková, 2013).

Co se **obsahové analýzy** týče, tak existuje více než 130 systémů, které umožňují kvantifikovat snové komponenty, k nimž patří počet postav, způsoby jejich interakce, prostředí, počasí, atd. Nejužívanější systém vytvořili v 60. letech minulého století americký psycholog Calvin S. Hall s Robertem Van de Castleem. Systém obsahové analýzy snů, který obsahuje následující kategorie: postavy, sociální interakce, aktivity, úsilí, štěstí a neštěstí, emoce, prostředí a objekty, deskriptivní elementy, jídlo a prvky

---

<sup>4</sup> Zaprvé použili Hallův a Van de Castlův systém, který měří jen explicitně vyjádřené emoce, poté čtyřbodovou celkovou hodnotící škálu navrženou Schredlem dovolující kódovat emoce, pokud jsou ve snu zřejmé, a podobnou čtyřbodovou škálu použili sami snící k ohodnocení svých snů (Schredl & Doll, 1998 in Schredl & Wittmann, 2005).

<sup>5</sup> Kategorie „žádné emoce“ byla samotnými snícími vybrána v 0,8 %, při posuzování vnějším posuzovatelem v 13,5 % a při posuzování za pomoci Hallova a Van de Castlova systému byla užita v 57,9 % (Schredl & Doll, 1998 in Schredl & Wittmann, 2005).

<sup>6</sup> V případě, že emoční zabarvení svých snů hodnotili sami snící, kategorie „převážně negativní emoce“ se vyskytla v 50,4 % a kategorie „převážně pozitivní emoce“ v 36,8 %. Kategorie „vyvážené emoce“ byla v tomto případě vybrána ve 12,0 %. Když byly sny hodnoceny vnějšími posuzovateli, tak procentuální zastoupení jednotlivých kategorií vypadalo takto: 56,4 %, 21,1 % a 9,0 %. Při hodnocení pomocí Hallova a Van de Castlova systému byly jednotlivé kategorie zastoupeny takto: 26,3 %, 9,0 % a 6,8 % (Schredl & Doll, 1998 in Schredl & Wittmann, 2005).

z minulosti, publikovali v roce 1966 (Domhoff, 1996 in Plháková, 2013; Plháková, 2013). Hall vycházel z kritiky Freudova výkladu snů a kladl si za cíl zavést analýzu snů jako validní diagnostickou metodu některých stránek osobnosti (Hall, 1947 in Plháková, 2013). Na základě analýzy obsahu asi 10 000 snových záznamů vysokoškolských studentů, kterou provedl ve 40. a 50. letech minulého století, konstatoval, že ve snech obvykle vystupují lidé, s nimiž je snící v citovém, nezářivě konfliktním vztahu. Dále zjistil, že nejběžnějším snovým prostředím jsou domy, auta nebo ulice. Ve většině snů je nějaký druh pohybu, především chůze, ale objevuje se v nich i pasivní chování. Převládají v nich různé oddechové aktivity nad prací. Hall analýzou dospěl také ke zjištění, že ženy se ve snech projevují pasivněji než muži, což korespondovalo s dobovými normami maskulinního a femininního chování. Dále uvádí, že sny mívají různé emoční zabarvení, přičemž záporné emoce (strach, hněv, smutek) jsou obsahem snu přibližně dvakrát častěji než kladné (Hill, 2009 in Plháková, 2013).

Co se **rodových rozdílů** týče, tak výsledky první normativní studie uveřejnili Hall a Van de Castle v roce 1966. Srovnání obsahu mužských a ženských snů bylo provedeno na 500 snových záznamech získaných od amerických vysokoškolských studentů. Studie ukázaly, že ve snech studentů vystupuje přibližně dvakrát více mužů než žen (67 % versus 33 %), zatímco ve snech studentek se objevuje přibližně stejný počet příslušníků obojího pohlaví (48 % mužů versus 52 % žen). Ve snech studentek se také častěji než ve snech studentů objevovali jejich známí (příbuzní, přátelé a malé děti). Autoři dále zjistili, že 47 % mužských snových záznamů a 44 % ženských obsahuje alespoň jednu agresivní interakci. V mužských snech přitom větší procentuální zastoupení měly přímé fyzické útoky (50 % versus 34 % v ženských). Všechny snící osoby byly častěji v roli oběti než útočníka, přičemž u žen bylo tzv. *procento viktimizace* o něco vyšší než u mužů (67 % versus 60 %). Ve 38 % mužských a 42 % ženských snů se vyskytly přátelské projevy. Co se sexuálních interakcí týče, tak tento poměr byl 12 % ku 4 %. Dále bylo zjištěno, že v mužských snech se častěji než v ženských objevují zmínky o zbraních a náradí a častěji se odehrávají ve venkovním prostředí (52 % versus 39 %). Ženské sny obsahovaly zase více zmínek o oblečení (Domhoff, 1996 in Plháková, 2013).

Podle Plhákové (2013) se typické rodové rozdíly ve snech objevují i v naší kultuře. Plháková (2013) se též domnívá, že obsah snů je poměrně konzervativní v tom smyslu, že nereflektuje dramatické změny v mužských a ženských sociálních rolích nebo na ně reaguje s určitým zpožděním.

Badatelé, kteří se zabývají obsahovou analýzou snů, se také zajímají, jaká je **souvislost mezi bděním a sněním** (Plháková, 2013). Při výzkumu vzájemných vztahů mezi bděním a sněním se opírají o *hypotézu kontinuity*, kterou počátkem 70. let zformuloval Calvin S. Hall. Hypotéza kontinuity předpokládá, že sny reflektují zážitky z bdělého života daného jedince (Schredl & Wittmann, 2005). Nicméně Hall (1959 in Plháková, 2013) upozornil na to, že některé bdělé mentální zkušenosti (např. prezidentské volby, vyhlášení války či atletické soutěže) se do obsahu snů vůbec nepromítají. Předmětem snového myšlení tak nejsou vědecké, kulturní, finanční, obchodní či průmyslové záležitosti, ale především intimní, emoční a konfliktní svět daného jedince.

Empirické výzkumy vzájemných vztahů mezi bděním a spánkem zkoumaly různé **faktory ovlivňující obsah snů**. Byly zkoumány především účinky vnějších smyslových podnětů a manipulace s podnětovou situací před usnutím (Plháková, 2013).

Bylo provedeno mnoho výzkumů zaměřených na *působení vnějších podnětů* a ukázalo se, že zřetelné změny snových obsahů mohou být evokovány stimuly nejrůznějších smyslových modalit včetně čichové, sluchové, zrakové (světelné záblesky), vestibulární (změny polohy hlavy), dotykové a tepelné, avšak působení chuťových vjemů nebylo dosud systematicky zkoumáno. Výsledky empirických výzkumů tedy potvrzují běžnou zkušenost, že rušivé vnější i vnitřní podněty bývají buď přímočaře nebo v podobě důmyslných symbolů či příběhů začleněny do obsahů snů (Nielsen, 1993 in Plháková, 2013).

Výzkum zaměřený na *manipulaci s podnětovou situací před usnutím* provedli Foulkes a Rechtschaffen (1964 in Plháková, 2013), kteří zjistili, že sny, které se lidem zdály po sledování filmu s agresivním obsahem, byly delší, živější, výrazněji citově zabarvené a obsahovaly více zrakových představ než sny po promítnutí komediálního filmu, avšak nebyly nepříjemnější a ani neobsahovaly více násilí. K přímému začlenění filmových scén do obsahu snů téměř nedocházelo nebo bylo značně sporné.

Schredl a Wittmann (2005) uvádějí, že efekt večerního zhlédnutí filmu na sny, které poté následují, je poměrně malý. Efekt skutečných stresů jako je například intenzivní psychoterapie nebo čekání na chirurgickou operaci je mnohem silnější. Silný efekt na sny i po letech mají také traumata jako je znásilnění, únos či zážitek války. To naznačuje, že emocionální intenzita zážitků z bdělého života ovlivňuje rychlost, s jakou jsou tyto zážitky včleněny do snů.

Co se týče **bizarnosti** snových zážitků, tak na tu upozornil už Sigmund Freud ve své knize *Výklad snů*, kde zdůrazňuje častou absurdnost snových představ, jejich nespojitost a nelogičnost (Freud, 1994). Dosavadní výzkumu nasvědčují tomu, že přibližně

20 % snů zaznamenaných v laboratoři obsahuje bizarní prvky. U snů z deníkových záznamů je to 30 %. Z nich je asi 30 % realistických, tzn. že by se stejně tak jako ve snu, mohly odehrát v běžném životě, a 50 % fiktivních, tzn. že je možné, aby se odehrály v reálném životě, ale je nepravděpodobné, že by se přihodily snícimu v jeho každodenním životě. Při použití širší definice bizarnosti, která zahrnuje inkongruenci s bdělým životem (např. nová budova v ulici, kde snící bydlí), počet bizarních prvků drasticky vzroste (Schredl & Wittmann, 2005).



## 2 NEVIDOMÍ LIDÉ

Zrak je pro člověka jeden z nejdůležitějších smyslů. Využíváme jej jako primární smysl při získávání informací (Slowík, 2007). Lidské oko na základě zrakových podnětů přijme asi 75 až 80 % informací z našeho okolí (Štréblová, 2002). Dále zrak nad ostatními smysly dominuje tím, že plných 70 % z celkového počtu smyslových receptorů člověka se soustřeďuje v očích. Oblasti určené primárně ke zpracování zrakového podnětu zabírají až 30 % povrchu mozkové kůry a pokrývají značnou část týlního, temenního a spánkového laloku. A až 60 % energie mozkové kůry je věnováno zpracování zrakového podnětu (Šikl, 2012). Z výše řečeného vyplývá, že důsledkem závažného zrakového postižení vzniká senzorická, tj. i informační deprivace (Vágnerová, 2014). Jakékoli zrakové omezení ztěžuje především orientaci. Jedná-li se o dlouhodobé nebo trvalé postižení, pak v jeho důsledku dochází i k výraznému ovlivnění komunikace, psychické integrity a celkově i sociální existence lidského jedince (Slowík, 2007).

### 2.1 Zrakové vady

Za osobu se zrakovým postižením není považován každý, u koho se vyskytne zraková vada. Z pohledu tyflopédie se za osobu se zrakovým postižením považuje člověk, který i po optimální korekci (medikamentózní, chirurgické, brýlové apod.) má v běžném životě problémy se získáváním a zpracováváním informací zrakovou cestou (např. čtení černotisku, zrakové orientace v prostoru atd.) (Slowík, 2007). Zrakově postižení lidé tvoří heterogenní skupinu, protože porucha jejich zrakových funkcí může nabývat různých podob (Vágnerová, 2014).

Existují různá hlediska, podle kterých lze zrakové vady rozlišovat. Zrakové vady lze dělit podle *doby vzniku* na vady vrozené (kongenitální, perinatální) a na vady získané (postnatální, juvenilní až senilní). Podle *délky trvání* lze zrakové vady rozdělit na krátkodobé (akutní), opakující se (recidivující) a dlouhodobé (chronické nebo trvalé, případně progresivní). Dále lze zrakové vady členit podle *stupně<sup>7</sup> zrakového poškození* a to (v souladu s klasifikací WHO) do následujících skupin: „*slabozrací (vizus od 6/18 až do 3/60 na lepším oku)*; *lehce slabozrací (vizus od 6/18 až do 6/60 na lepším oku)*; *těžce slabozrací (vizus od 6/60 až do 3/60 na lepším oku)*; *prakticky nevidomí (vizus pod 3/60*

---

<sup>7</sup> Stupeň vidění je určován podle rozsahu ztráty zrakové ostrosti a velikosti omezení zorného pole. Zraková ostrost je vyjádřena tzv. vizem, který se zpravidla udává ve zlomku, kde první číslo znamená vzdálenost v metrech, ze které dotýčný čte, a druhé číslo pak vzdálenost, ze které čte tu samou velikost písmene člověk s nepoškozeným zrakem (vizus zdravého oka je tedy např. 6/6) (Kimplová & Kolaříková, 2014).

nebo zorné pole menší než  $10^\circ$ , v ČR se užívá název „zbytky zraku“); nevidomí (vizus pod  $1/60$  nebo zorné pole menší než  $5^\circ$ ); zachovaný světlocit s projekcí (rozeznají směr zdroje světla); zachovaný světlocit bez správné projekce (rozeznají pouze světlo a tmou, nikoli zdroj světla); úplná slepota bez světlocitu (amauróza)“ (Kimplová & Kolaříková, 2014, 24). Zrakové vady lze klasifikovat také podle *postižených zrakových funkcí*. Do této kategorie spadá snížení zrakové ostrosti, omezení zorného pole, poruchy barvocitu, poruchy akomodace (refrakční vady), poruchy zrakové adaptace, poruchy okohybné aktivity, poruchy hloubkového vidění (3D) (Slowík, 2007). Poslední hledisko, podle kterého je možné zrakové vady třídit, je *etiologie*. Dle tohoto kritéria existují vady funkční a vady orgánové. Zrakové vady funkční jsou poruchy binokulárního vidění, kam patří tupozrakost (amblyopia) a šilhavost (strabismus). Zrakové vady orgánové jsou poruchy na základě snížení nebo nevyvinutí zrakového ústrojí (oko, oční nerv, zrakové centrum) a patří sem slabozrakost, zbytky zraku, nevidomost, kombinované vady a osleplost (Štrébllová, 2002; Slowík, 2007).

### **2.1.1 Prevalence zrakového postižení**

Světová zdravotnická organizace odhaduje, že ve světě žije 285 milionů lidí se zrakovým postižením, přičemž z toho je 39 milionů nevidomých a 246 milionů slabozrakých (Světová zdravotnická organizace, 2013 in Kimplová & Kolaříková, 2014). V Evropě žije přibližně 11 milionů slabozrakých a asi 1 milion nevidomých. Za zmínku stojí také skutečnost, že procento slabozrakých lidí v populaci průběžně roste, na čemž má velký podíl prodloužení délky lidského života (především v „západní“ civilizaci), kdežto počet nevidomých se díky kvalitnější lékařské péči snižuje (Kimplová & Kolaříková, 2014).

V České republice bylo podle *Výsledků šetření u osob se zdravotním postižením v České republice za rok 2013* (dále jen VŠPO) v roce 2013 celkem 102 195 osob se zrakovým postižením (41 357 mužů a 60 838 žen). Dle míry zdravotního postižení je velmi těžkým zrakovým postižením stíženo 9 134 osob a těžkým 18 015 osob. Středním a lehkým zrakovým postižením je zasaženo 33 118 a 40 930 osob. Podle příčin zdravotního postižení bylo 17 354 osob s vrozeným zrakovým postižením, 6 984 se zrakovým postižením způsobeným úrazem, 50 694 způsobeným nemocí a 18 954 mělo za příčinu stařeckou polymorbiditu. Zbytek měl buď jinou příčinu, nebo nebyla zjištěna. V porovnání s VŠPO z roku 2007 se procentuální podíl zvýšil o 0,2 procentuálního bodu a to z 5,8 % zrakově postižených v roce 2007 na 6,0 % zrakově postižených v roce 2013 (Český

statistický úřad, 2014). Bližší informace o počtu osob podle stupně poškození zraku nejsou ve výsledcích šetření bohužel uvedeny. Finková, Ludíková a Růžičková (2007) zmiňují, že osob s těžkým zrakovým postižením je cca mezi 60 000 až 100 000, přičemž z toho je 7000 – 12 000 nevidomých.

## **2.2 Osoby nevidomé**

Osoby nevidomé jsou chápány jako kategorie osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007). Flenerová (1985, 14) definuje osoby nevidomé jako kategorii osob zrakově postižených, do které se řadí „*děti, mladiství a dospělí, jejichž vada zraku spočívá ve vadě nebo poruše zrakového orgánu v takovém rozsahu, že dochází k postižení zrakového vnímání na stupni nevidomosti.*“

Samotný pojem nevidomost či slepota je však obtížné přesně vymezit, neboť se jednotlivé přístupy různí v ukazatelích, jež určují míru zrakového postižení (Kimplová & Kolaříková, 2014). Mezi projevy nevidomosti patří dle Štréblové (2002) nemožnost zrakových schopností, nemožnost zrakového vnímání a vytváření zrakových představ, značné omezení a ztížení samostatného pohybu a prostorové orientace, nemožnost grafického výkonu a značné omezení a ztížení praktického nebo pracovního výkonu.

Z hlediska tyflopedického přístupu se mezi nevidomé zařazují osoby, které k orientaci, učení a práci nepoužívají zrak (Štréblová, 2002). Skutečnost, že nevidomé osoby nemohou z okolního světa získávat informace prostřednictvím zraku, předurčuje potřebu rozvoje ostatních smyslů tak, aby byly schopny kompenzovat nedostatky zapříčiněné nemožností vizuálního vnímání. Nevidomé osoby jsou tudíž odkázány na využívání ostatních smyslů (Finková, Ludíková, & Růžičková, 2007).

### ***2.2.1 Specifika vývoje zrakově postižených***

Přestože zrakově postižení jedinci netvoří z hlediska struktury osobnosti jednotnou skupinu, projevují se u nich ve větší či menší míře určité společné znaky. Obecně se zrakově postižení charakteristicky projevují zejména senzoricou deprivací (omezením přijímání zrakových podnětů a jejich diferenciací), omezením samostatné lokomoce (opožděním pohybového vývoje a samostatného pohybu v okolním prostředí), zdlouhavějším vývojem řeči a poznávání (na základě senzoricke deprivace), omezením sociálních zkušeností a komunikace (adaptace na sociální skupinu je závislá na získávání zkušeností a dovedností a současně na dostatku informací z okolí), ve vývoji vlastní

identity (ta souvisí s rozvojem samostatnosti a sebehodnocení a s přímou vazbou na hodnocení okolím), obtížnou volbou povolání, partnerských i přátelských vztahů (souvisí to s konfrontací vlastních možností s požadavky na zdravou populaci) (Štréblová, 2002).

Aby u zrakově postiženého dítěte nedošlo k ohrožení zdravého vývoje, je velmi důležité, aby se co nejdříve po zjištění zrakového postižení stimulovaly a systematicky rozvíjely další smysly a psychické procesy. V této souvislosti se hovoří o tzv. kompenzačních mechanismech, které se zpravidla člení na nižší (tj. sluch, hmat, chuť, čich, případně rozvoj zbytků zraku) a vyšší (myšlení, paměť, pozornost, představivost a řeč) (Kimplová & Kolaříková, 2014).

Na rozvoj nižších kompenzačních činitelů je třeba klást důraz zvláště v raném věku. **Sluchové vnímání** přináší ze zbylých smyslů nejrychleji informace o okolním světě (především upozorňuje na nebezpečí a pomáhá při orientaci v prostoru). Sluchové schopnosti nevidomých se na základě aktivnějšího využívání při poznávání a orientaci v prostředí stávají citlivějšími a diferencovanějšími. **Hmatové vnímání** musí být podrobena systematickému výcviku. Důležitá je včasná stimulace nejen rukou (vkládání předmětů do rukou, nejdříve od jednoduchých tvarů ke složitějším a od drsnějších povrchů k jemnějším), ale i rozvíjet hmatové vnímání nohama (např. naučit se rozlišovat kvalitu a druh povrchu, změny povrchu atd.), které hraje významnou roli při prostorové orientaci a samostatném pohybu. **Čich** je stálým průvodcem nevidomého, pomáhá mu při orientaci v prostoru, podává informace o okolí a může také signalizovat nebezpečí. Cílem systematického výcviku je naučit se rozpoznat podněty, určit jejich původ, intenzitu, lokalizovat je. Později se učí také identifikovat látky, které jsou nebezpečné nebo pro zdraví škodlivé a které mohou poznat pouze čichem (např. plyn, kouř, čpavek, benzín). **Chut'ové vnímání** též dotváří představu o okolním světě. Opět je důležité systematické rozvíjení chuti, hlavně naučit se rozlišovat chutě zdravého i např. zkaženého nebo jinak závadného jídla (Kimplová & Kolaříková, 2014; Štréblová, 2002).

Výše popsané nižší kompenzační činitele se mohou rozvíjet za předpokladu, že lze využívat poznávacích procesů (zvláště pozornosti, myšlení, řeči, paměti a představivosti). Například sluch přináší sice informace o směru a vzdálenosti zdroje zvuku, sám o sobě však neposkytuje konkrétní představu o předmětu jako takovém. Proto je nutné u dítěte podporovat schopnost opírat se o minulé zkušenosti, využívat asociace, což je možné pouze za předpokladu rozvoje výše uvedených vyšších kompenzačních mechanismů. **Myšlení** u dětí s těžkým zrakovým postižením má svá specifika. Myšlení takových dětí bývá konkrétní a mohou mít potíže ve vyčleňování podstatných a nepodstatných znaků.

Mívají také často problémy v oblasti srovnávání a porovnávání předmětů, identifikace předmětů se shodnými znaky a vlastnostmi a se zevšeobecňováním. **Paměť** je dětmi s těžkým zrakovým postižením využívána mnohem více než dětmi vidoucími. U dětí s těžkým zrakovým postižením se rozvíjí hlavně sluchová paměť. Při práci s nevidomým dítětem je důležitá systematickosti a usměrňování správnosti zapamatování informací přicházejících sluchem, hmatem, čichem nebo chuťovým vnímáním. **Představivost** je psychický proces, u něhož, stejně jako u vidoucích, mají při vytváření představ vliv i ostatní psychické procesy a stavy, vědomosti, zkušenosti apod. Nevidomí mají představy hmatové, sluchové, čichové, chuťové, vibrační, motorické a představy o vlastním těle. U těžce zrakově postižených je obrazotvornost důležitá hlavně pro dokreslování informací o okolním světě (tzv. rekonstrukční obrazotvornost). Tuto obrazotvornost lze rozvíjet pomocí reliéfních obrázků a hmatem i sluchem s cílem vytvořit co nejvěrnější obrázek sledovaného předmětu. **Řeč** je pro děti s těžkým zrakovým postižením velmi důležitá, protože je spojuje s prostředím, je pro ně tudíž významným socializačním prostředkem. Těžké zrakové postižení má na vývoj řeči výrazný vliv. U těžce zrakově postižených je řeč narušena v oblasti imitace (projevuje se zvláště v oblasti správné artikulace), stimulace (v okolí se vyskytuje méně podnětů, neboť chybí podněty vizuální), experimentace (prohlížení si předmětů, pohrávání si s nimi neprobíhá přirozeně, dítě čeká, až mu dospělí nějaký podnět přiblíží) a v oblasti sociální. Obsahová i formální stránka řeči může mít u dětí s těžkým zrakovým postižením (zvláště nevidomých) jinou funkci a podobu než u dětí vidoucích (např. vokalizace a řečové projevy mohou sloužit i k získávání představy o prostoru). Také jim déle trvá, než přejdou ke správné gramatické stavbě. Neverbální komunikace je narušena už jen tím, že chybí oční kontakt a zpětná vazba. Děti s těžkým zrakovým postižením mají celkově chudší mimické projevy, musí se naučit i úsměv (jeho hodnotu i rozpoznat jej z hlasu). Dítě se zrakovým postižením si zpočátku neuvědomuje, že jeho neverbální komunikace má nějakou informační hodnotu a je daleko těžší porozumět jeho signálům (Kimplová & Kolaříková, 2014).

Kompenzační schopnosti pomocí náhradních smyslů jsou možná oním „šestým smyslem“, o kterém často hovoří laická společnost. Avšak, jak vyplývá z výše řečeného, funkční zlepšení není záležitostí vrozenou, ale specifickým učením se jí zrakově postižený jedinec může ve větší či menší míře naučit (Štréblova, 2002).

### 3 SNY NEVIDOMÝCH LIDÍ

#### 3.1 Počátky výzkumu snění nevidomých lidí

Vzhledem k tomu, že pro vidoucí jedince je snění silně spojeno se zrakovou aktivitou, byla široce rozšířena myšlenka, že nevidomí lidé sny nemají (Bértolo et al., 2003). Mnoho lidí zajímalo, zda tomu tak opravdu je. Od raného 19. století se tak přítomnost nebo absence vizuálních představ ve snech nevidomých lidí stala vědeckým zájmem (Kirtley, 1975 in Hurovitz et al., 1999).

Od počátku vědeckého zájmu týkajícího se tohoto tématu, vedly různé výzkumy a studie ke čtyřem obecným zjištěním:

*„1) Ve snech jedinců, kteří se narodili bez jakékoli schopnosti zakoušet vizuální představy ve svém bdělém životě, se neobjevují žádné vizuální představy.*

*2) Jedinci, kteří se stali nevidomými před pátým rokem svého života, zřídka kdy zakoušejí ve svých snech vizuální představy [...].*

*3) Ti, kteří se stali nevidomými mezi pátým a sedmým rokem života, si mohou nebo nemusí udržet schopnost vytvářet nějaké vizuální představy.*

*4) Většina lidí, kteří přijdou o svůj zrak po sedmém roce života, si nadále zachovají schopnost zakoušet alespoň nějaké vizuální představy, ačkoli jejich frekvence a jasnost často slábnou“ (Kirtley, 1975 in Hurovitz et al., 1999, 183-184).*

Se zjištěními obsaženými v předchozích bodech 2 – 4 poprvé přišel Joseph Jastrow (sám nevidomý) koncem 19. století. Jastrow se ve svém výzkumu zamýšlel nad tím, kdy je mozkové zrakové centrum dostatečně vyvinuté natolik, aby nadále bylo schopné produkovat zrakové představy i bez neustálého přísunu vnějších zrakových podnětů. Jako test nezávislosti zrakového centra na vnějších podnětech považoval jeho automatickou excitaci během snění. Podle něj odpověď na tuto otázku může být zodpovězena určením kritického věku, kdy došlo k oslepnutí. Tato věková hranice dělí ty, kteří si ve svých snech zachovali zrakové představy, od těch, kteří si tuto schopnost nezachovali (Jastrow, 1900).

Data, která mu měla poskytnout odpověď, získal od 58 lidí s totální slepotou, z nichž 32 ztratilo zrak před dokončením 5. roku života a ani jeden z nich ve svých snech neviděl. Šest z nich osleplo mezi 5. až 7. rokem života, přičemž 4 z nich měli zrakové sny, ale 2 z nich jen zřídka a nejasné kvality. Zbylí 2 neměli zrakové sny vůbec. Z 20 osob, které osleply po 7. roce života, měly všechny zrakové sny – „dream-vision“ – tak Jastrow označuje schopnost vidět ve snech. Na základě těchto zjištění označuje Jastrow dobu mezi 5. až 7. rokem života za rozhodující. Před tímto věkem prochází zrakové centrum

základním vzděláním. Jeho život je závislý na neustálém přísunu zrakových podnětů, a když je od nich odříznuto slepotou, tak degeneruje a upadá. Když se slepota objeví v rozmezí mezi 5. a 7. rokem života, zachování schopnosti vytvářet představy závisí na stupni vývoje jedince. Pokud je schopnost zachována, není ani stálá, ani zřetelná. Jestliže dojde ke ztrátě zraku po 7. roce života, zrakové centrum si může, navzdory této ztrátě, udržet svou funkci a sny takového jedince jsou pak těžší rozeznatelné od snů vidoucích jedinců (Jastrow, 1900).

Jastrow v průběhu svého výzkumu zjistil, že před ním se tou samou otázkou s podobnými zjištěními zabýval už Dr. G. Heermann a to v roce 1838. Dvě nezávislé studie tudíž dospěly k velice podobným závěrům. A to, že věk, který odlišuje ty, kterým totální slepota sebrala schopnost vidět ve snech, od těch, u kterých schopnost vidět ve snech přetrvává, je tudíž věk, ve kterém zrakové centrum dosáhlo dostatečného stadia vývoje, které mu umožňuje udržovat si plnou funkci při částečném nebo úplném znemožnění stimulace sítnice (Jastrow, 1900).

### **3.2 Zjištění týkající se snění nevidomých lidí**

Na poli práce se sny týkající se snění nevidomých lidí se v rámci studií řeší různé druhy problémů. V popředí výzkumu je téma smyslových vjemů, přičemž hlavní pozornost je zaměřena na výskyt zrakových vjemů ve snech nevidomých lidí. Výzkumníci v tomto ohledu porovnávají své výsledky se zjištěními zmíněnými v předchozí kapitole. Dále se výzkumníci zabývají obsahem snů nevidomých a jejich specifiky. Další problematika, na kterou se studie také soustředí je styl vyprávění či popisování snů nevidomými lidmi.

Na posledně jmenovaný problém se ve svém výzkumu zaměřil také Richard Catlett Wilkerson ve své studii publikované v roce 1995. Wilkerson (1995) upozorňuje na zmatek, který může nastat, když dojde na **popisování snů** ze strany nevidomých. Tento zmatek vzniká, protože lidé používají styl slovního vyprávění, který zpodobňuje lidi a věci ve „vizuálních“ metaforách. Rychlý pohled na popis snů od nevidomých jedinců může odhalit složitý soubor vizuálních představ, ale při bližším prozkoumání se ukáže, že vizuálních představ mají ve skutečnosti málo nebo jsou nepřímé.

Na výzkum používání „vizuálních“ metafor ve vyprávění nevidomých o snech se zaměřili také Hurovitz et al. (1999). Zkoumali kontext, ve kterém se objevovaly slova související se zrakovým vnímáním, jako jsou „see/vidím“, „look/podívej“, aby určili, zda se jedná o doslovné vyjádření nebo pouze o metaforické. Hurovitz et al. (1999) zjistili, že u

většiny participantů ( $n = 15$ ) se jedná o metaforické užívání slov souvisejících s vizuálními vjemy.

Dále bylo zjištěno, že kongenitálně nevidomí jedinci bez schopnosti jakékoli formy vidění byli schopni představit si prostorové uspořádání ve snu bez jakékoli vizuální představy nebo představy pomocí jiných kompenzačních smyslů. Kongenitálně nevidomí jedinci s minimální funkcí zraku viděli ve snech jen do té míry, do které byli schopni vidět v bdělém životě. Nedostatek vizuálních představ nepříznivě neovlivnil bohatost nebo narativní spojitost snění (Kerr, 1982 in Wilkerson, 1995).

Co se týče odkazů na **vizuální vjemy** ve snech nevidomých lidí, tak Hurovitz et al. (1999) zjistili, že existuje silný vztah mezi nedostatkem odkazů na vizuální vjemy a 1) kongenitálně nebo časně (v raném dětství) nevidomými, 2) postiženými totální slepotou a 3) délkou trvání slepoty. Čtyři nevidomí jedinci, u nichž došlo k oslepnutí až po sedmém roce života, měli ve svých snech odkazy na vizuální vjemy. Odkazy na vizuální vjemy ve snech měla i 50 letá kongenitálně nevidomá žena, která byla schopná vnímat velmi ostré světlo. Čtyři ze sedmi kongenitálně nevidomých jedinců, kteří byli postiženi totální slepotou, neměli ve snech žádnou stopu po vizuálních vjemech. U dvou ze tří participantů postižených totální slepotou, kteří měli odkazy na vizuální vjemy ve snech, byly pravděpodobně tyto odkazy metaforické. Avšak odkazy na vizuální vjemy u 24 letého muže, který je postižen totální slepotou od věku 4 let, se nezdály být metaforické. Autoři tudíž usuzují, že je možné, že někteří lidé, kteří ztratili zrak před pátým rokem života, mohou mít ve svých snech vizuální scény (Hurovitz et al., 1999).

Studie publikovaná v roce 2014, jejímiž autory jsou Amani Meaidi, Poul Jennum, Maurice Ptito a Ron Kupers, dospěla ohledně výskytu vizuálních vjemů k následujícím zjištěním: Žádný z kongenitálně nevidomých ( $n = 11$ ) participantů bez zbytků zraku nezaznamenal ve svých snech žádné vizuální vjemy. Tři kongenitálně nevidomí participanté schopní zbytkově vnímat barvy a světlo ve svých snech vizuální představy měli. Tyto vizuální dojmy obsahovaly světlo a jasné barvy a byly stejné jako jejich zážitky z bdělého života. Většina později osleplých ( $n = 14$ ) participantů (jedinci, kteří přišli o zrak po 1. roce života), až na ty, kteří oslepli před 2,5 rokem života, měla alespoň v jednom snu vizuální vjemy. Bylo zjištěno, že vizuální vjemy kongenitálně nevidomých jedinců se zbytky zraku mají kratší trvání než u jedinců později osleplých a jedinců z kontrolní skupiny. Také se odhalilo, že čím delší doba trvání slepoty u skupiny později osleplých, tím kratší trvání vizuálních vjemů v jejich snech (Meaidi et al., 2014).



Z výše řečeného je zřejmé, že vizuální vjemy u kongenitálně nevidomých jedinců stížených totální slepotou se ve snech nevyskytují nebo jen výjimečně. Bértolo et al. (2003) se ve svém výzkumu pokusili dokázat, že kongenitálně nevidomí jedinci mají ve snech vizuální obsah a že jsou schopni ho nakreslit. Zjišťovali to pomocí spektrální analýzy spánkového EEG a soustředili se na zeslabení alfa aktivity, což je považováno za indikátor vizuální představivosti obecně. Na základě toho, že kontrolní skupina vidoucích (n = 9) a skupina kongenitálně nevidomých (n = 10) jedinců vykazovaly rovnocenné ukazatele vizuální aktivity, dospěli Bértolo et al. (2003) k závěru, že kongenitálně nevidomí jedinci jsou nejen schopní slovně popsat, co může být vizuálním obsahem jejich snů, ale prostřednictvím kresby (za úkol měli nakreslit jednu snovou scénu a lidskou postavu, přičemž vidoucí malovali se zavřenýma očima) mohou poskytnout grafické znázornění takového obsahu.

Konceptuální nedostatky a předpoklady, na kterých jsou založeny závěry Bértoleho studie, se dočkaly kritiky například od Da Silvy (2003), který se mimo jiné táže: *Jak se mohou vizuální představy objevovat u subjektů, které nikdy nemohli získat vizuální zkušenosti?* (329). Kerr a Domhoff (2004) se mimo jiné kritiky soustředí také na to, že Bértoleho závěr, že nevidomí lidé musejí zakoušet vizuální představy, když jsou schopní nakreslit scény a postavy ze snu stejně tak dobře jako vidoucí lidé, kteří mají oči zavřené, když kreslí, je v přímém protikladu ke zjištění učiněného na základě obsáhlého výzkumu, který zkoumal, jak si nevidomí lidé vytvářejí a interpretují obrazové rysy jejich bdělé zkušenosti. Výzkumníci obvykle používají plastické kresby, které nevidomí lidé mohou osahávat prsty (Kerr & Domhoff, 2004). Například Kennedy prováděl rozsáhlý empirický výzkum ukazující nejen, že nevidomí lidé jsou schopní nakreslit dvourozměrný obrázek, ale také že jejich kresby jsou stejné jako vidoucích lidí co do vyobrazení hloubky, pohybu, perspektivy, pohledu, povrchu, tvarů, okrajů a dalších charakteristik. Kennedy tato zjištění neinterpretovat jako důkaz toho, že nevidomí lidé zakoušejí vizuální představy. On spíše přisuzoval přesnost jejich kresby přesahu v informacích, které lze obsáhnout skrze vizuální a taktilní smyslový systém. Podle Kennedyho, i když zrak a hmat jsou dva odlišné smyslové systémy, jeden reaguje na světelné vlnové délky a druhý na tlak, jsou oba zpracovávány v té oblasti mozku, která kóduje a integruje společné části informace (Kennedy, 1993, 1997 in Kerr & Domhoff, 2004).

Co se týče odkazů na **nevizuální vjemy**, tak Hurovitz et al. (1999) uvádějí, že procentuální zastoupení chuťových/čichových/hmatových vjemů dosahovalo vysokých hodnot u těch participantů, kteří měli málo nebo vůbec žádné odkazy na vizuální vjemy. U

čtyř účastníků, kteří neměli žádné vizuální představy, bylo 55 % odkazů na chuťové/čichové/hmatové vjemy a 45 % na sluchové. Tyto poznatky dramaticky kontrastují s těmi, které byly získány od 27 leté ženy, která ztratila zrak v osmi letech, a od 73 leté ženy s makulární degenerací počínající v jejích 63 letech. Ze všech 36 odkazů na smyslové vjemy ve snech těchto dvou žen byl pouze jeden spadající do kategorie chuťových/čichových/hmatových vjemů, pět z nich bylo sluchových a zbytek (86%) zrakových (Hurovitz et al., 1999).

Výzkumníci Hugh Stuanton a Killian O'Rourke (2012) zjistili, že ve 22 snech od kongenitálně nevidomých jedinců, které podrobili analýze, byl dominantní percepční modalitou sluch (80 %), následovalo ho somatické vnímání (32 %), poté chuť (8 %), čich, bolest a teplota měly každý po 4 % (Stuanton & O'Rourke, 2012).

Ve studii Meaidi et al. (2014) byl objeven signifikantně vyšší počet sluchových vjemů ve snech nevidomých participantů než ve snech vidoucí kontrolní skupiny ( $n = 25$ ). Jasnost zvuku byla u kongenitálně nevidomých jedinců vyšší. Pokud jde o čichové vjemy, tak u kongenitálně nevidomých bylo zaznamenáno více snů s čichovými vjemy než u vidoucích, zatímco později osleplí jedinci se v tomto ohledu od vidoucích nelišili. Co se jasnosti čichových vjemů týče, tak nebyl zjištěn žádný rozdíl. Kongenitálně nevidomí participanté měli také větší počet snů obsahujících chuťové vjemy než vidoucí a opět se skupina později osleplých od vidoucích nelišila. Opět nebyl zjištěn žádný rozdíl v jasnosti chuťových vjemů. Pokud jde o hmatové vjemy, tak signifikantně větší výskyt byl u nevidomých než u kontrolní skupiny. V tomto případě se od sebe signifikantně lišila skupina kontrolní a skupina kongenitálně nevidomých jedinců, ale nelišily se od sebe skupiny nevidomých. Ohledně výskytu bolesti nebyl zjištěn žádný významný rozdíl mezi skupinou kontrolní a skupinou nevidomých, avšak byl zjištěn v jasnosti bolesti. Skupina kongenitálně nevidomých hodnotila jasnost prožívané bolesti ve snech jako vyšší než kontrolní skupina vidoucích. Autoři této studie se domnívají, že jejich data prokázala, že slepota významně pozměňuje sensorické složení snů a že počátek a trvání slepoty v tom hrají důležitou roli (Meaidi et al., 2014).

Pokud jde o **obsahovou analýzu** snů nevidomých participantů, tak výsledky studie Hurovitz et al. (1999) ukazují, že nevidomí snící měli ve svých snech na rozdíl od vidoucích více přátelských než agresivních interakcí. Hurovitz et al. (1999) se domnívají, že nevidomí lidé zažívají ve svém životě méně sociálních interakcí vůbec. Nevidomí mají také signifikantně méně snů s úspěchem či selháním. Nebyly nalezeny žádné rozdíly mezi

vidoucími a nevidomými pro kategorii<sup>8</sup> „neštěstí“ nebo „jídlo a pití“, ačkoli je nutné poznamenat, že někteří účastníci měli více snů o jídle a pití. Trochu zvýšené procentuální zastoupení kategorie „zvířecí charakter“ bylo odhaleno ve snech žen. Dvě účastnice totiž měly ve snech zvířata ve 44 % a 24 % ve srovnání s 8,3 % u osmi ostatních participantů. Tato zvířata byla velice často identifikována jako jejich vodící psi (Hurovitz et al., 1999).

Co se týče snů, ve kterých se alespoň jednou objevila zmínka o neštěstí, tak se procentuální zastoupení velice blížilo Hallovým a Van de Castlovým normám. Avšak sny, ve kterých snícího postihlo nějaké neštěstí, se vyskytují daleko častěji ve snech nevidomých, které Hurovitz et al. (1999) označují jako „*locomotion/transportation*“, než v podobných snech z norem pro vidoucí. 60 % těchto snů u nevidomých mužů (oproti normě 31 % u vidoucích mužů) a 61 % u nevidomých žen (oproti normě 28 % u vidoucích žen) obsahují alespoň jednu situaci, ve které je snící stížen nějakým neštěstím. Velké procento „*locomotion/transportation*“ snů s alespoň jednou situací, ve které snícího postihne neštěstí, může souviset s obavami z cestování z místa na místo, které jsou každodenní součástí života nevidomých (Hurovitz et al., 1999).

V případě tematického a emocionálního obsahu snů bylo ve studii Meaidi et al. (2014) zjištěno, že nevidomí i vidoucí participanté ve snech prožívají téměř stejný počet sociálních interakcí, tak jako je tomu i v bdělém životě. V četnosti výskytu snů obsahujících interakci s nelidským stvořením se skupiny také nelišily. Stejně tak se neodlišovaly ani v průměrném počtu stvoření nebo lidských bytostí, s kterými přijdou do interakce. Dále mezi nimi nebyl rozdíl ani v četnosti výskytu sexuálních interakcí. Bylo zjištěno, že skupina kongenitálně nevidomých se od kontrolní skupiny lišila vyšší četností výskytu interakcí zahrnujících agresivitu. Agresivita ve snech kongenitálně nevidomých byla většinou směřována na ně samotné. Skupina nevidomých a kontrolní skupina nezažívala rozdílný počet úspěchů nebo selhání ve svých snech. Též se skupiny nelišily ani v bizarnosti snů. Také v oblasti všech emocí, pozitivních a negativních i v intenzitě a četnosti výskytu hněvu, strachu, zármutku, štěstí a zmatení se mezi skupinami nenašel rozdíl. Avšak skupina kongenitálně nevidomých hlásila více nočních můr (25 %) než skupina později osleplých jedinců (7 %) a kontrolní skupina (6 %). Typickými tématy nočních můr bylo, že se snící ztratil, byl zraněn nějakým dopravním prostředkem, ztratil vodícího psa či spadl do díry na staveništi. Zvýšený výskyt nočních můr u kongenitálně

---

<sup>8</sup> Pro analýzu bylo použito následujících 7 (z 10) kategorií z Hallova a Ven de Castlova systému obsahové analýzy: 1) agresivita, 2) přátelskost, 3) neštěstí, 4) úspěch, 5) selhání, 6) zvířecí charakter a 7) jídlo a pití (Hurovitz et al., 1999).

nevidomých participantů podle autorů studie může souviset se zvýšeným počtem ohrožujících situací v každodenním životě této skupiny (Meaidi et al., 2014).

Hugh Staunton a Killian O'Rourke (2012) se ve svém výzkumu zaměřili ještě na jiný aspekt týkající se obsahu snů. Podle nich jsou ve snech vždy přítomné dvě konstanty, a to snící buď jako účastník nebo jako pozorovatel a topografický svět. Dle autorů může být důležitým účelem snění vést kontrapunktní vztah mezi já a topografickým světem. To může být mnohem důležitější než samotný příběh, který velice často jen dohrává záležitosti, kterými se snící přes den zabýval. Dominantní percepční styl je v reálném i snovém světě vizuální. Kongenitálně nevidomí jsou skupinou lidí, u které se tento přístup k topografickému světu nikdy neutvořil. Staunton a O'Rourke (2012) se zajímali o to, zda toto zásadní propojení s topografickým světem stále přetrvává i ve snech kongenitálně nevidomých. Zkoumali, zda jsou jejich sny stejně obklopené fyzickým světem jako u vidoucích. Zaměřili se na 4 aspekty fyzického prostředí: a) prostředí, ve kterém se sen odehrává; b) objekty (tj. obsah stvořeného fyzického světa); c) populaci (vyčíslením ostatních postav kromě snícího, které se ve snu vyskytovaly); d) interakci se světem (analýzou fyzických aktivit snícího i ostatních postav). Ve všech 22 analyzovaných snech kromě jednoho bylo fyzické prostředí. Staunton a O'Rourke (2012) dospěli k závěru, že snový svět nevidomých je ekvivalentní snovému světu vidoucích, to znamená, že je stejně obydlený lidmi, věcmi a odehrávají se v něm stejné aktivity, které zahrnují hodně pohybu ve světě.

Meaidi et al. (2014), Hurovitz et al. (1999) i Wilkerson (1995) dospěli k závěru, že výsledky jejich studií jsou v souladu s **hypotézou kontinuity**, která tvrdí, že obsah snů je kontinuální s bdělým prožíváním.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Každému z nás se zdají sny. A to i nevidomým lidem, i když o tom vidoucí populace vzhledem k převaze vizuálních představ ve snech kdysi pochybovala. Nevidomí lidé se často setkávají s otázkami, zda se jim zdají sny a jaké vlastně jsou. I mě toto téma zajímalo, a jelikož nebylo v České republice doposud zpracováno, pokusila jsem se o to ve své bakalářské práci.

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na zmapování charakteristik snů nevidomých lidí, které jsem zkoumala prostřednictvím kvalitativní obsahové analýzy polostrukturovaných rozhovorů.

### 4.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je prozkoumat specifika snění nevidomých lidí. Tato práce si tedy klade za cíl zmapovat charakteristiky a obsah jejich snů. Nejprve je pozornost věnována tomu, zda si nevidomí lidé své sny pamatují a jestli a jak se o ně zajímají. Následně je v návaznosti na dřívější výzkumy zaměřené na toto téma zkoumán výskyt senzoričkových modalit v jejich snech, přičemž je pozornost soustředěna především na zrakové vjemy. Poté je výzkum zaměřen na obsah snů, v rámci něhož jsou podrobeny zkoumání snové postavy a prostředí, sociální interakce, emoce, atd. Dále se výzkum soustřeďuje také na výskyt a charakteristiky nočních můr a lucidních snů u nevidomých lidí.

Z výše určených cílů výzkumu vyplývají následující výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka této práce:

- VO1: Jaká jsou specifika snů nevidomých lidí?

Na ni navazují následující výzkumné otázky:

- VO2: Jaká je retrospektivní výbavnost snů u nevidomých lidí?
- VO3: Které senzoričkové modalit jsou ve snech nevidomých lidí zastoupeny?
- VO4: Jaké jsou obsahové charakteristiky snů nevidomých lidí?

VO4a: Které snové postavy a prostředí se v jejich snech nejčastěji vyskytují?

VO4b: K jakým sociálním interakcím v jejich snech nejčastěji dochází?

VO4c: Jaké emoce převažují ve snech nevidomých lidí?

- VO5: Jaká jsou specifika nočních můr nevidomých lidí?
- VO6: Mají nevidomí lidé lucidní sny? A jaká jsou jejich specifika?

## **4.2 Výzkumný soubor**

Svůj výzkum jsem zaměřila na populaci nevidomých jedinců, kteří se již narodili s postižením zraku, které jim znemožnilo získat zkušenosti vizuálního charakteru, a na jedince, u nichž ke ztrátě zraku došlo těsně po narození, a neměli tudíž možnost získat vizuální zkušenosti. Toto omezení jsem zvolila z toho důvodu, že charakteristiky snů jedinců, kteří se buď narodili nevidomí, nebo u nich ke ztrátě zraku došlo těsně po narození, se liší od charakteristik snů jedinců, u kterých došlo ke ztrátě zraku až po 7. roce života. Toto zjištění vyplývá ze zahraničních výzkumů (Jastrow, 1900; Hurovitz et al., 1999), které jsem podrobněji přiblížila v teoretické části této práce a se kterými budu porovnávat výsledky vyplývající z mého výzkumu.

### ***4.2.1 Výběr výzkumného souboru***

Jako první podmínku pro zařazení do výzkumného souboru jsem stanovila počátek zrakového postižení. Účastníci výzkumu tedy měli být jedinci nevidomí od narození nebo u nichž došlo ke ztrátě zraku krátce po narození. Druhou podmínkou pro zařazení do souboru bylo, aby dotyční měli zkušenost se svými sny.

Výzkumný soubor byl získán prostřednictvím několika organizací, které pracují se zrakově postiženými. Byly mezi nimi Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých (SONS), Okamžik z. s., Tyfloservis Hradec Králové a také elektronická konference Inpora. Využila jsem též inzerát, který byl následně zveřejněn v elektronickém zpravodaji, který každý měsíc rozesílá svým klientům organizace Okamžik z. s. (viz Příloha 3). Ke zprostředkování kontaktu nakonec došlo pouze skrze organizaci SONS a elektronickou konferenci Inpora. Prostřednictvím organizace SONS byli získáni tři účastníci a přes elektronickou konferenci Inpora osm. Tři participanti byli získáni pomocí metody snowball přes účastnici, která rozhovor v rámci výzkumu již absolvovala. A jednu participantku jsem získala příležitostným výběrem.

Celkově jsem na žádost o účast na výzkumu měla odezvu od 15 lidí (10 žen a 5 mužů). Dva zájemce, muže, jsem z výzkumného souboru vyřadila, protože nesplňovali druhou podmínku pro zařazení do souboru. S jednou účastnicí nakonec rozhovor z časových důvodů neproběhl. Výsledný výzkumný soubor tvořilo 12 účastníků (9 žen a 3 muži).

#### 4.2.2 Popis výzkumného souboru

Rozhovory jsem uskutečnila s 12 nevidomými, z nichž bylo 9 žen a 3 muži. Participanti pocházeli z pěti různých měst. Věkové rozmezí výzkumného souboru se pohybovalo od 23 do 53 let. Nejvyšší dosažené vzdělání bylo nejčastěji středoškolské s maturitou (N = 8). Tři účastnice dokončily vzdělání na vyšší odborné škole s uměleckým zaměřením (N = 3). A jeden účastník dokončil vysokoškolské vzdělání magisterského stupně (N = 1).

Pokud jde o dobu vzniku slepoty, tak 4 participantky uvedly, že se u nich jedná o vadu vrozenou kongenitální a 1 participant uvedl vrozenou vadu perinatální. Vadu získanou potvrdilo šest účastníků (2 muži a 4 ženy). Jenda účastnice dobu vzniku nespécifikovala. Co se příčiny vzniku zrakové vady týče, tak 6 participantů (2 muži a 4 ženy) uvedlo retinopatii nedonošených<sup>9</sup>. Jeden účastník uvedl, že příčinou jeho zrakové vady byl klešťový porod. Vrozenou vadu, kterou byla hypoplazie (tj. neúplné vyvinutí) očního nervu, uvedly 2 participantky. Dvě účastnice příčinu své zrakové vady neuvědly. Zraková vada se u jedné z nich projevovala tím, že ani nemohla otevřít oči, tudíž se jednalo o vadu vrozenou. Druhá pouze zmínila, že je prakticky nevidomá a že má zachovaný světlocit. Jedna participantka s vrozenou vadou uvedla, že problém spočívá v rohovce (zakalená a prorostlá), blíže to nedovedla upřesnit. Tato účastnice byla specifická tím, že v dětství měla zbytky zraku, dokázala vnímat světlo a barvy. V průběhu dospívání jí vada progredovala a před dvěma lety byla úředně prohlášena za zcela nevidomou. Účastníky výzkumu lze ještě rozdělit dle stupně poškození. Mezi zcela nevidomé, to znamená ty, co nezakoušejí žádné zrakové vjemy, lze zařadit 8 participantek, přičemž 7 z nich nikdy nemělo žádné zrakové zkušenosti. Zbývající 4 účastníci (3 muži a 1 žena) potvrdili, že mají v různé míře zachovaný světlocit.

Jelikož pro účely tohoto výzkumu je důležité, zda participanti někdy měli nějaké zrakové zkušenosti, uvádím v *Tabulce 1* počáteční stav stupně postižení jednotlivých participantů, nikoli stav konečný.

---

<sup>9</sup> Retinopatie nedonošených bývá poměrně častou příčinou slepoty u předčasně narozených dětí, které musí být z důvodu udržení životních funkcí a dozrání orgánových soustav umístěny v inkubátorech se zvýšeným příívodem kyslíku (tzv. oxygenoterapie), díky jehož působení dochází ke změnám na sítnici, což může vést až k úplné ztrátě zraku (Kimplová & Kolaříková, 2014).



**Tabulka 1: Základní demografické údaje o účastnících výzkumu**

Pseudonym účastníka v této práci	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Velikost místa bydliště	Stupeň poškození
Judita	žena	50	SŠ	1 200 000 – 1 300 000	ZN
Petra	žena	35	SŠ	65 000 – 75 000	ZN
Kristýna	žena	38	VOŠ	65 000 – 75 000	ZS
Jaroslav	muž	32	VŠ	1 200 000 – 1 300 000	ZS
Lenka	žena	27	VOŠ	1 200 000 – 1 300 000	ZN
Gabriela	žena	27	SŠ	1 200 000 – 1 300 000	ZZ
Rebeka	žena	23	VOŠ	1 200 000 – 1 300 000	ZN
Evelína	žena	39	SŠ	1 200 000 – 1 300 000	ZN
Tereza	žena	26	SŠ	350 000 – 450 000	ZN
Radka	žena	35	SŠ	250 000 – 350 000	ZN
Radek	muž	29	SŠ	350 000 – 450 000	ZS
Karel	muž	53	SŠ	45 000 – 55 000	ZS

Poznámka: Stupeň poškození\*: ZN = zcela nevidomý, ZS = zachovaný světlocit, ZZ = zbytky zraku.

\* Počáteční stav stupně zrakového postižení jednotlivých participantů.

## 5 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

Za hlavní metodu výzkumu byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který se jevil jako nejvhodnější pro cíle výzkumu a pro interview s nevidomými lidmi. Byly zvoleny tematické okruhy, které byly jednak vytvořeny na základě studia literatury a jednak byly inspirovány dříve realizovanými studii zabývajícími se sny nevidomých lidí, kterým jsem se věnovala v teoretické části této práce. Z důvodu zrakového postižení participantů, se první okruh otázek se týkal demografických údajů. Druhý okruh otázek se zabýval výbavností snů a zájmem o sny. Třetí se zaměřoval na sensorické modalities (zrak, sluch, hmat, chuť, čich, vestibulární počítky, bolest, barvy). Čtvrtý okruh otázek se dotazoval na obsah snů (snové postavy, prostředí snu, emoce, sociální interakce, zážitky úspěchu/neúspěchu, rekurentní sny, běžné denní zážitky, bizarnost a sny o přemísťování zahrnující neštěstí). Tématem pátého okruhu otázek byly noční můry. Šestá téma se týkalo lucidních snů. Podrobnější struktura okruhů a otázek je obsažena v příloze (viz Příloha 4).

Pro fixaci dat byl zvolen audiozáznam pořízený pomocí tabletu a následná transkripce rozhovorů do elektronické podoby. Během transkripce byly výpovědi participantů upravovány do spisovnější podoby (např. nějaký bylo přepsáno jako nějaký atd.) pro usnadnění práce s daty během následné analýzy.

### 5.1 Průběh sběru dat

Sběr dat probíhal v časovém rozmezí od 11. 8. do 1. 12. 2015. Rozhovory byly vedeny na různých místech a to v rámci možností účastníků. Tři rozhovory jsem vedla s participanty u nich doma. Výhodou bylo klidné a pro účastníky důvěrně známé prostředí, které jim poskytlo psychickou oporu během rozhovoru. Jeden účastník si ještě pro tento případ přizval k rozhovoru známou. Dva rozhovory jsem vedla v klubovně v odbočce SONS. Vedoucí organizace si vyžádali přítomnost u prvního z rozhovorů se souhlasem participantky. Přítomna byla také matka účastnice, která zde působila jako psychická opora. Při druhém rozhovoru jsme s participantkou nebyly úplně o samotě, v místnosti byli další členové klubu, ale nijak to do našeho rozhovoru nezasahovalo. Tři rozhovory jsem uskutečnila v čajovně a jeden v restauraci. V těchto případech nebylo prostředí úplně klidné, ale bylo dostatečně intimní a probandi zde působili více uvolněně. S jedním participantem jsem vedla rozhovor u něj v práci, kde pro tuto příležitost zařídil volnou místnost. Dva rozhovory jsem z časových a finančních důvodů (účastníci byli ze vzdálených měst) vedla přes Skype. A ačkoli setkání nebylo osobní, tak myslím, že došlo

k dobrému navázání kontaktu a účastníci se svou sdílností nelišili od těch, se kterými jsem se setkala osobně, spíše naopak.

Samotné interview trvalo v průměru 67 minut. Celkový čas interview se však odvíjel od ochoty jednotlivých participantů zacházet do detailů, ale také od jejich samotného psychického rozpoložení. Nejkratší rozhovor z důvodu rozrušení participantky trval pouze 18 minut. Nejdelší rozhovor probíhal 1 hodinu a 35 minut.

Kromě rozhovorů jsem pro svůj výzkum získala od jedné participantky výběr písemně zaznamenaných snů z jejího deníku snů.

## **5.2 Etika výzkumu**

Účastníci výzkumu byli informováni o průběhu výzkumu, o jeho anonymitě a dobrovolnosti a jejich právech týkajících se účasti na výzkumu. Vzhledem k charakteru postižení participantů jim byl *Informovaný souhlas* (viz Příloha 5) přečten a jejich souhlas zaznamenán prostřednictvím zvukové nahrávky.

Participantů nebyli k účasti na výzkumu motivováni žádnou finanční odměnou, avšak čtyřem účastníkům, se kterými jsem interview realizovala v restauračním zařízení, jsem útratu s touto návštěvou spojenou zaplatila. Motivací participantů byl nejčastěji zájem o sny.

Informace týkající se osobních údajů (telefonní čísla, mailové adresy, uživatelská jména na Skypu) jsem využila jen v rámci realizace výzkumu a nebudu je dále rozšiřovat třetím osobám. Pro zachování anonymity byly při používání citací z rozhovorů použity pseudonymy nejen pro účastníky výzkumu, ale také pro zmíněné snové postavy, byla ponechána jen jména veřejně známých osob, které vystupovaly v některých snech.

Psychickým újmám, ke kterým mohlo dojít hlavně z důvodu dotazování se na noční můry, jsem se snažila předejít. Například tím, že jsem nechala volbu místa, kde se bude rozhovor konat, na nich. Umožnila jsem i přítomnost jiné osoby u rozhovoru, aby se cítili bezpečně a nerozvíjela jsem dále témata, která se zdála být pro daného jedince citlivá. A po rozhovoru jsem se vždy ujistila, že je účastník v dobrém psychickém rozpoložení.

## **5.3 Analýza dat**

Pro analýzu dat byla zvolena obsahová analýza, což je metoda sloužící k analýze jakéhokoli textového dokumentu (Plichtová, 1996 in Miovský, 2006). S transkribovanými rozhovory bylo tudíž nakládáno jako s běžným textem. Obsahová analýza dat je

definována jako systematická technika, která zařazuje větší části textu do menších obsahových kategorií, založená na explicitních pravidlech kódování (Weber, 1990 in Kráčmarová, 2011). Transkribované rozhovory byly následně kódovány pomocí kategoriálního systému, který umožňuje systematicky klasifikovat a roztrždit data (Hendl, 2008). Při vytváření kategoriálního systému jsem se jednak držela témat, na které se soustředily realizované rozhovory, a jednak jsem vytvářela kódy ad hoc z témat, která se objevila během rozhovorů a nebyla součástí mnou vytvořených tematických okruhů (např. specifické pro nevidomé). Témata, která byla součástí okruhu mých otázek, také vycházela z dříve realizovaných studií týkajících se snů nevidomých lidí. Při analýze obsahu snů autoři těchto studií vycházeli z kódovacího systému, který vyvinul Calvin S. Hall spolu s Robertem Van de Castleem. Mnou převzaté kategorie z tohoto systému jsou postavy, prostředí, sociální interakce a emoce. Pro realizaci kódování analyzovaných dat jsem použila software NVIVO 8 pro kvalitativní analýzu. Takto roztržděna data jsem dále analyzovala do podkategorií a zjištěná fakta jsem uvedla v následující kapitole.

Analýze jsem také podrobila výběr snů z deníku snů, který mi poskytla jedna participantka. Tento výběr obsahoval písemný záznam 83 snů. V rámci této analýzy jsem se soustředila na specifika týkající se snů nevidomých lidí.

## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Na základě kvalitativní obsahové analýzy dat byly zjištěny odpovědi na výzkumné otázky. Výsledky v této kapitole jsou doplněny ukázkami z rozhovorů s jednotlivými participanty. Jména, která jsou u nich uvedena, jsou pseudonymy, které jsem jim přiřadila.

### 6.1 Výbavnost snů

V této části práce odpovídám na VO2: Jaká je retrospektivní výbavnost snů u nevidomých lidí?

Všech dvanáct účastníků uvedlo, že si své sny alespoň občas pamatují. Žádný z participantů se nesnažil o vědomé zvyšování frekvence výbavnosti svých snů. Zájem o sny byl však zřejmý u dvou žen, které si je zapisovaly.

Mezi participanty byli tři lidé, kteří si pamatovali sny velmi často, např. několikrát týdně jako RADEK (29): *Plus minus každý den se mi určitě zdají dva sny, ale v reálu jsem schopný si zapamatovat tři nebo čtyři za týden.* Dvě účastnice uvedly, že si sny vybavují velmi zřídka. LENKA (27): *No, mě se moc nezdají... nezdávají tak často. [...] Jestli se mi zdá třeba jeden do měsíce, jako který si fakt třeba zapamatuji nebo tak jako.* Čtyři participanté konstatovali, že mají období, kdy si sny pamatují a období, kdy ne. JUDITA (50): *Ono někdy je období, že si pamatuju, že jsou denně. Někdy zase třeba měsíc si je nepamatuju. Je to na přeskáčku.* A zbylí tři účastníci frekvenci výbavnosti snů blíže nespecifikovali.

Dvě účastnice zmínily, že na frekvenci vybavování snů má vliv kvalita a délka jejich spánku. GABRIELA (27): *Ono dost záleží na tom, jak je člověk unavený. Že když prostě spíte hluboce, tak... [...] Jsou tak matné, že i to nějak takto fyziologicky funguje, že když je člověk fakt unavený, tak jde do toho hlubokého spánku a zdá se mu toho tak málo, že to je v podstatě jako nic pro tu paměť. [...] Ale když ne, když mám nějaké klidnější období a můžu si dovolit spát nějak tak jako mělčeji nebo jak to mám říct. Když prostě není co spánkově dohánět, tak se mi zdají docela často.* Výbavnost snů podle některých participantů může souviset s jejich emočním nábojem, intenzitou nebo subjektivní významností. PETRA (35): *Jako pokavaď se mi zdá něco buď dobrého, nebo špatného, tak jako to si pamatuji. [...] pokavaď je to prostě něco, co vlastně mě hodně zasáhne, tak to si pamatuji.* Dvě participantky také uvedly, že jim k uchování snů v paměti pomáhá jejich následné sdílení. LENKA (27): *Pokud to nikomu neřeknu, tak to zapomenou. Když už to*

*někomu řeknu, tak jak už to vyprávím, už to nějak interpretuji, tak už si to většinou nějak pamatuji.*

Osm účastníků uvedlo, že si pamatují sny, které se jim zdály před dlouho dobou nebo sny z dětství. TEREZA (26): *Já si pamatuji hrozně takové dávné sny, které si pamatuji doted', ale něco čerstvého....* KAREL (53): *Jako dítě jsem jich míval hodně a tam si hodně pamatuji ty sny teď.*

Z výše řečeného stojí za povšimnutí fakt, že osm z dvanácti participantů uvádí, že si ve větší míře pamatují také sny, které se jim zdály v dětství.

## **6.2 Zájem o sny**

Všichni účastníci vypověděli, že své sny s někým sdílejí. Nejčastěji své sny vyprávějí kamarádům či rodinným příslušníkům (manžel, matka, sestra). Jedna účastnice vypráví sny psycholožce v rámci terapie. Ze všech participantů pouze tři účastnice sdílejí své sny s okolím často. Ostatní je sdílejí spíše příležitostně, např. pro pobavení okolí, pokud sen obsahuje nějaké bizarní prvky, či za určitých okolností, např. tehdy, když mohou mít vliv na rodinné vztahy, jak uvedla RADKA (35): *Ale pokud jsou to nějaké vážnější sny, co třeba mohou ovlivnit rodinný vztah nebo něco takového, tak to ano.*

Z analýzy vyplynulo, že sny hrají v životě deseti participantů do jisté míry důležitou roli. Snům přikládají důležitost např. tehdy, pokud se jedná o rekurentní sny. TEREZA (26): *Jo, jako nebrala bych to úplně na lehkou váhu, hlavně když se nějaký sen sedmnáctkrát zopakuje. To se mi jednou stalo taky a jako potom člověk přemýšlí, co to je.* U jiného účastníka zastávají sny funkci jakési zvládací strategie či psychické očisty, JAROSLAV (32): *Je to někdy po náročném dni. Po dni, kdy už toho mám plné zuby, že je nějakých spoustu okolností, kdy se nedařilo, nebo lidé mě vytočili nebo bylo moc práce, tak pro mě je v podstatě ten sen takové trošku osvobození, takový ten únik od té všední reality.* Zbýlých osm účastníků uvedlo, že snům význam přikládají, ale blíže nespecifikovali jaký.

Devět dotázaných zmínilo, že svým snům věnují jistou míru pozornosti, ostatní tři se dál svými sny nezabývají. Osm z nich prohlašovalo, že o svých snech alespoň přemýšlejí a snaží se dobrat nějaké souvislosti se svým životem. Někteří dokonce vyzorovali určité pravidelnosti, jako např. JUDITA (50): *Jo, to je teda fakt. Jak se mi zdá o tátovi, tak do tří dnů je malér.* nebo GABRIELA (27): *Tady u těch negativních to můžu čekat, že když něco řeším furt dokola s někým nebo něčím se zabývám, tak si můžu být jistá, že dříve či později se mi to v tom snu objeví, protože toho mám prostě plný mozek,*

*tak to musí jít nějak ven. Jeden účastník v této souvislosti občas hledá pomoc i ve snáři. Jedna účastnice vypověděla, že se dokonce řídila radou sdělenou jí ve snu. JUDITA (50): ...a zrovna ve snu se mi objevil její [kamarádčin] tatínek [...] jako mi v tom snu říká, že vždyť zavolej té Růže [kamarádce], vždyť ona na to čeká, ona se těší, že tě uslyší, vždyť ona ti nebude nic vyčítat. Jo a potom tedy opravdu na základě toho snu jsme se spojily. Dvě participantky vypověděly, že sny jsou pro ně mimo jiné také zdrojem inspirace ve tvůrčí činnosti. REBEKA (23): Ty Migruti tam zpívali písničku, přímo ti ptáci, a pak já jsem jí nazpívala s piánem. [...] I muziku a druhou sloku jsem pak dosložila. První sloku a refrén jsem měla ve snu. Odlišný přístup ke snům měla jedna účastnice, která se nezabývá svými sny tím způsobem, že by řešila, co jí chtějí říct, jako ostatní účastníci, ale pouze je vztahuje ke svému životu tak, že detekuje možnou příčinu obsahu snu. REBEKA (23): Když si celý den třídím knížky v knihovně a pak se mi o tom i zdá nebo jo, takový ten běžný důsledek prostě. Sen jako běžný důsledek něčeho, co se dělo. [...] Jinak to fakt neřeším. „Co to znamená?“ To neřeším.*

### **6.3 Senzorické modality**

V následujících podkapitolách uvádím zjištění související s výzkumnou otázkou VO3: Které senzorické modality jsou ve snech nevidomých lidí zastoupeny?

#### **6.3.1 Zrakové vjemy**

Z celkového počtu dotazovaných uvedlo výskyt zrakových vjemů ve snech šest účastníků (5 žen a 1 muž). JUDITA (50), zcela nevidomá žena, uvedla, že i když ve snech zrakové vjemy mívá, nevyskytují se ve všech snech. Pokud se však objeví, trvají po celou dobu snu.

JUDITA: *No, vidím ve snech. [...] Já kdybych to mohla postavit, co vidím v těch snech, tak to by se i divili. Třeba to je kopie nějakého místa, které existuje. To já nevím, ale jako...*

JÁ: *A zkoušela jste si někdy namalovat, co se Vám zdálo?*

JUDITA: *Hmm, já si myslím, že by to nešlo. Tam chybí ta spojnice. Té představy v hlavě a ruce. Možná postavit z nějaké stavebnice nebo tak něco, ale malovat ne.*

[...]

JÁ: *Takže všechny Vaše sny obsahují zrakové vjemy?*

JUDITA: *Ne, všechny ne. Některé obsahují zrakové vjemy. Nejvíc zrakových vjemů jsem mívala ve snech v dětství.*

[...]

JÁ: *A máte třeba, že vidíte jen po určitý čas ve snu, nebo celý ten sen?*

JUDITA: *Ne, vidím celý ten sen.*

JÁ: *A když vidíte, tak vidíte třeba tu kytku nebo ten dům... tak to vidíte ostře, má to ostré obrysy nebo třeba jenom mlhavě?*

JUDITA: *No já si myslím, že to vidím detailně.*

Z výše uvedené ukázky mimo jiné vyplynulo zjištění, že účastnice není schopna nakreslit snové scény, i když říká, že je vidí. I jiná účastnice, která však nemá zrakové vjemy ve snech, byla dotázána, zda by byla schopná nakreslit snový předmět, její odpověď byla též záporná. TEREZA (26): *Nakreslit určitě ne. Leda tak vymodelovat z hlíny nebo něčeho.* Z odpovědí obou participantek je zřejmé, že by jim při kreslení chyběla zpětná hmatová kontrola, která by jim při ztvárnění představy posloužila místo zraku.

PETRA (35), též zcela nevidomá, pouze konstatovala, že má zrakové vjemy ve snech, ale nebyla schopná blíže popsat jejich charakter. Oba participanté se zachovaným světlocitem (KRISTÝNA, 38 a RADEK, 29) uvedli, že zrakové vjemy se objevují ve všech jejich snech a to po celou dobu jejich trvání. KRISTÝNA (38) si svou schopnost vidět ve snech vysvětluje následovně: *Takže vycházím z toho, že jsem prostě někdy musela vidět, že jo. Tak jako kdysi v jiném životě nebo něco takového. Standardně prostě takhle mě to vychází.* GABRIELA (27), narozená se zbytky zraku, vypověděla, že všechny její sny jsou vizuální a že zrakový vjem je stejné kvality, jaké byly zbytky zraku, které měla v dětství. Pouze vzácný výskyt zrakových vjemů ve svých snech uvedla zcela nevidomá RADKA (35): *No, to se mi třeba zdálo, že jsem řídila autobus. A to jsem si tedy vybavovala jako skutečnou věc. Jako kdybych prostě normálně viděla a všecko. [...]A úplně jsem si i tu cestu představovala, že normálně, jako zdravý člověk, jedu po té silnici. Úplně jako kdybych v tom snu začala vidět. Normálně se mi vybavovaly, jak vypadají stromky, že jsou takové jako listnaté. Já třeba ve skutečnosti nemám ponětí, jak vypadá strom, podle zraku ne. Ale prostě jsem si představovala, že kvetou krásně stromy kolem mě, že jezdíme kolem rodinných domečků, jeden je žlutý, jeden zelený jako, jo. A takové, jak kdybych v tu chvíli prostě začala vidět.*

JÁ: *Takže v tomto konkrétním snu by se dalo říci, že nějaký ten vizuální vjem tam byl?*

RADKA: *Ano.*



Zbylí participanti, dva muži se zachovaným světlocitem a čtyři zcela nevidomé ženy, výskyt zrakových vjemů ve snech nepotvrdili.

Čtyři, z šesti účastníků, kteří potvrdili výskyt zrakových vjemů ve snech, prohlásili, že mají barevné sny. JUDITA (50), zcela nevidomá žena, uvedla, že barvy má jen v některých snech a už je nevnímá tak intenzivně jako v dětství. Nejintenzivněji vnímala barvy v jednom snu z dětství. Z výpovědi KRISTÝNY (38), ženy se zachovaným světlocitem, která mimo jiné v rozhovoru sdělila, že vidí barvy pouze, pokud je něco kontrastní, vyplývá, že její schopnost vnímat světlo a stíny ovlivňuje barevný charakter snů (viz ukázka z rozhovoru níže: černý stůl, bílá židle, osvětlenost prostoru, kde je okno). KRISTÝNA (38): *Jednak v nich vidím barvitě i prostorově. [...] Protože jsem Vám schopná z toho snu říct, že třeba, já nevím, stůl měl černý ubrus a že támhle byla bílá židle. [...] A jsem schopná říct prostor, jsem schopná říct, jak to tam vypadalo, jak to tam bylo osvětlené, kde to bylo, jak to byla velká místnost, kde bylo okno. [...] Někdy podle toho, co je kontrastního třeba, co je výrazného. [...] Jo, že třeba když někomu ve snu teče krev, tak vidím obrysově, že je fakt červená. Pouze v tom snu ovšem.* Oproti tomu RADEK (29), muž se zachovaným světlocitem, uváděl, že neví, jestli vidí ve snech barevně, protože vlastně neví, jak barvy vypadají. Dokáže pouze rozpoznat, zda je ve snovém prostředí světlo nebo tma, což zdá se souvisí s jeho zachovanou schopností vnímat světlo, to nejspíš platí také pro KRISTÝNU (38). GABRIELA (27), narozená se zbytky zraku, vypověděla, že barvy vidí a že v případě pozitivního zbarvení snu se jí zdají intenzivnější nejen barvy, ale i ostatní smysly: *...ale že jak to je prostě pozitivní, tak tím jsou i ty vjemy zesílené, že mám kolikrát pocit, že ten sen je jakoby barevnější třeba, když jsme u těch zrakových vjemů, ale v tom smyslu, že ty barvy jsou jako výraznější pro mě.* Zcela nevidomá participantka RADKA (35), která potvrdila zrakové vjemy pouze v jednom snu, též zmínila barvy (viz citace výše), ale podrobněji na ně nebyla dotazována.

Participantka REBEKA (23), jedna ze čtyř zcela nevidomých žen, které vypověděly, že zrakové vjemy ve snech nemají, se zmínila o tom, že místo zraku jí slouží tzv. *snové vědění*, jak to nazvala: *Co mě tedy slouží místo zraku... Já bych skoro řekla místo zraku, tak já tomu říkám snové vědění, protože to... Nevím tím způsobem jenom to, co se dá... třeba by někdo vidoucí v tom snu zrovna jako zaznamenal zrakem, co vidí, ale i jako třeba něčí minulost. Jo, že se potkám s člověkem a on už má celou minulost a já jí vím. [...] Jo, že třeba vím, jak někdo vypadá. Že je chlupatý, ošklivý třeba nějaká stvůra nebo něco. Nebo že ty Heviové byly kameny, ty mimozemšťani, o kterých se mi právě nedávno zdálo...[...]* On byl přede mnou ten Hevi a já jsem to, co by člověk asi normálně

*zaznamenal zrakem, tak já to věděla jako informaci. Cvak, informace se mi... už v hlavě tak samozřejmě jako vyplula, že to prostě tak je. A tohle podle mě mi nahrazuje trochu zrak, no. Ačkoli účastnice zmiňuje, že jí toto tzv. snové vědění slouží místo zraku, tak tímto způsobem, jak sama říká, získává i informace, které se zrakem nesouvisejí.*

Při analýze jsem se na tento fenomén zaměřila i ve snech ostatních účastníků a zjistila jsem, že i když to nijak speciálně neoznačují, tak i jejich sny jsou obohaceny o tento jev. Jasně se dal tento fenomén detekovat u čtyř participantů. TEREZA (26): *...si vzpomínám, že se mi zdálo jako o někom, že třeba měl dlouhé vlasy nebo že vypadal nějak a nikdy jsem ho neviděla. [...]... anebo tedy když se mi zdálo třeba o někom, že měl hlas, který nemá, tak jsem to jako věděla.*

GABRIELA (27): *Ta pohádka se jmenovala „O princí, který si vzal za ženu Spravedlnost“.*

JÁ: *A jak jste věděla, že se takhle jmenuje?*

GABRIELA: *To jsou jako ty věci, co prostě v tom snu víte.*

### **6.3.2 Sluchové vjemy**

Výskyt sluchových vjemů ve snu, ať už v podobě hlasů či různých zvuků, uvedlo všech dvanáct účastníků. Kvalitu sluchových vjemů vesměs hodnotili jako odpovídající realitě. JUDITA (50): *Jsou úplně realistický, tak jak to je.* RADEK (29): *Normálně jako by byl člověk vzhůru a vnímal okolí okolo sebe.*

Pět účastníků přitom zdůraznilo primárnost sluchových vjemů ve snech. JAROSLAV (32): *Já mám hodně dialogické sny. To asi nejčastěji. [...]Takže jsou hodně auditivní a dialogické. [...] To už spíš tedy častější, pravidelný je právě ten ruch, zvuk a sluch samozřejmě s tím souvisí. To je nejvíc.* REBEKA (23): *Vjemem číslo jedna jsou zvuky i hlasy.*

Lze shrnout, že sluchové vjemy jsou nejčastěji se vyskytující senzorická modalita ve snech všech účastníků, přičemž pro pět z nich jsou vjemem nejdůležitějším.

### **6.3.3 Hmatové vjemy**

Co se týče hmatových vjemů a jejich výskytu ve snech, jedenáct participantů uvedlo, že se v jejich snech vyskytují, i když jeden z nich uvedl, že se u něj objevují pouze zřídka, KAREL (53): *Já je občas mívám ty hmatové vjemy. [...] Občas, občas. Ne nějak... Jestli tak za dva měsíce, za tři měsíce. Tak čtyřikrát pětkrát do roka jsou.* Participantka se zachovaným světlocitem, KRISTÝNA (38), zmínila, že si výskytem hmatových vjemů ve

svých snech není jistá. Domnívá se, že ve snu jí hmatové vjemy oproti realitě nahrazují vjemy zrakové: *Víte co, to se mě nějak... To se mě úplně miji. To netuším, jestli to v těch snech mám, zrovna hmatové vjemy.... Jestli ony se mě nevyměnily za ty jakoby zrakový, když tam.... Jo v ten moment mi přijde.*

Pokud jde o četnost výskytu hmatových vjemů v porovnání s ostatními smyslovými vjemy, jedna participantka, RADKA (35), prohlásila, že hmatové vjemy se v jejích snech objevují nejčastěji: *Nejvíce, co mě v tom snu funguje, takt to je hmat.*

JÁ: *A to byste tedy řekla, že třeba máte, když vyloženě se něčeho dotýkáte a je tam ten hmat, že třeba tak v 80 % vždy v tom snu to cítíte?*

RADKA: *Ano, ano i více možná bych řekla.*

Další dvě participantky uvedly, že četnost výskytu hmatových vjemů řadí na druhé místo, přičemž na prvním místě je u zcela nevidomé REBEKY (23) sluch a u GABRIELY (27), narozené se zbytky zraku, se o první místo dělí vjemy zrakové a sluchové. Zbylých osm účastníků pořadí týkající se četnosti výskytu v rámci ostatních smyslů blíže nespecifikovalo.

Pět z jedenácti participantů vypovědělo, že hmatové vjemy pociťují ve všech snech, kdy se něčeho či někoho dotýkají, přičemž kvalitu vjemu vnímají jako reálnou. Hmatové vjemy bývají přítomné v průběhu celého snu. JUDITA (50): *U nás, teda u mě hmatově konkrétně všechny sny jsou silně poznamenané... všechno co беру do rukou, skutečně se mi promítá do rukou. [...] Cokoli беру do rukou, všechno vnímám jako tak, jak to je. Ostatní participanté kvalitu a trvalost hmatových vjemů blíže nespecifikovali.*

### 6.3.3.1 Vnímání bolesti ve snu

Z celkového počtu dotázaných jich pět uvedlo, že někdy ve snu pocítilo bolest, např. TEREZA (26): *Jo, a úplně normálně prostě. A v tom snu je to hnusný, to jako jo. [...] Jednou se mi zdálo o nějaké bouračce a že.... Že jsem prostě z toho auta vypadla a že mě strašlivě bolela hlava, ale úplně nepředstavitelně. [...] Úplně nepředstavitelná bolest a úplně nechápu, že jsem to jakoby dala v tom snu. No je to nějaké divné. Normálně by to člověk nepřežil, že jo. Nebo omdlel by. Čtyři dotazovaní prohlásili, že se jim nezdál žádný sen, kde by mohli pociťovat bolest nebo si ho nepamatují. Jeden účastník řekl, že bolest pociťuje, ale z jeho následné odpovědi vyplynulo, že pouze ví, že by v té situaci měl bolest cítit, ale ve skutečnosti tento vjem nepociťuje. RADEK (29): *To vím, že to nebylo cítit jako bych se normálně uhodil, ale věděl jsem, že prostě jsem narazil nebo, jo?**

JÁ: *Takže tedy to bylo spíš to, že to víte, než to, že byste to cítil?*

RADEK (29): *No.*

Dvěma participantkám nebyla otázka týkající se bolesti položena.

Co se kvality prožívané bolesti ve snech týče, tak jednotliví účastníci ji prožívají různě. Někteří bolest popisovali jako reálnou, např. bolest zubu a u jiných kvalita bolesti neodpovídala reálným prožitkům. Například participantka REBEKA (23) specifikovala kvalitu bolestivého vjemu následovně: *Někdy jo, ale není to taková ta živá bolest. Je to taková spíš... Pak si zpětně uvědomím až v realitě tedy, že to byl spíš nepříjemný tlak, že to bylo spíš, že ten sval se otočil a uáááá nebyla to ta bolest, prostě stejný vjem bolesti jako mám v realitě, ale vím, že to byla bolest. Dokonce kolikrát to je i pronikavější, jako výraznější vjem prostě, ale není to bolest přímo. To se nedá moc popsat. A není to vůbec příjemné a daleko výraznější než by byla ta bolest v realitě. Tu bolest v realitě můžu odklonit, nemusím jí vnímat, kdežto v tom snu ááááá jo ten mozek řve. Z výše řečeného vyplývá, že pro některé jedince může být bolest ve snu více nepříjemná, než v realitě, protože mají pocit, že se jí nemohou bránit. Podobně i účastnice TEREZA (26) uvádí, že ve snu prožila bolest takové intenzity (viz citace výše), kterou by v realitě nebyla při vědomí schopna zvládnout, takže prožívání této snové situace pravděpodobně neodpovídá reálnému prožitku.*

#### **6.3.4 Čichové vjemy**

Výskyt čichových vjemů uvedlo s jistotou sedm účastníků, např. GABRIELA (27): *Jako mám třeba i čichové sny. Se mi zdálo kdysi o nějakém... Nevím, už co to bylo. Asi to byla nějaká chemikálie, nějaký čisticí prostředek někdo někde měl nalitý. A pamatuji si, že to mělo takovou jako... Takovou hnusně nepříjemně nasládlou vůni nějakou. Víím, že tam ta vůně dost figurovala v tom snu, že to bylo jakoby o tom. Ta část se točila ohledně toho, že jakoby je mě nepříjemná ta vůně toho. Tři participanti si myslí, že asi mají čichové vjemy. A dva odpověděli na výskyt čichových vjemů ve snech negativně.*

Četnost výskytu čichových vjemů měla následující charakter. JUDITA (50) v rozhovoru sdělila, že cítí vždycky a všechno. Zbývajících šest uvedlo, že výskyt čichových vjemů v jejich snech není tak častý. Participantka REBEKA (23) uvedla, že čichové vjemy mívá ve snech častěji, než vjemy chuťové: *Jo, těch mám víc [než chuťových].* Dobu trvání čichových vjemů specifikovali pouze dva participanti, kteří hovořili o tom, že čichové vjemy vnímají ve snech pouze chvilkově. RADKA (35): *Ano, to*

*je taková jakoby chvilková jen. Jen mi to zablesklo prostě, jen mozkiem mi to prošlo, takový jako záblesk a hned se to ztratí.* Ostatní o délce trvání těchto vjemů nehovořili.

Lze tedy shrnout, že čichové vjemy se ve snech nevidomých vyskytují spíše zřídka a vyskytují se zde spíše chvilkově, než že by měly dlouhodobější ráz.

### **6.3.5 Chut'ové vjemy**

Chut'ové vjemy ve snech zaznamenalo s jistotou sedm participantů. KRISTÝNA (38): *No to jo, to jo. Já se kolikrát ráno vzbudím a mám hlad i z toho snu, když je něco dobrého ve snu. Tak to jo, to jo. To vím stoprocentně, že jo.* Jeden účastník si nebyl jistý, ale myslel si, že někdy chuť ve snu pocítil. A čtyři uvedli, že se chuťové vjemy v jejich snech nevyskytují.

Celkově se však participantům zdají sny, ve kterých jedí, spíše zřídka. KAREL (53): *... chuťové jsou málo.* Četnost výskytu chuťových vjemů ve snech je tudíž velice nízká.

Pokud jde o kvalitu chuťových vjemů ve snech, tak tři účastníci uvedli, že odpovídá realitě. Ostatní kvalitu chuťových vjemů blíže nespécifikovali. JUDITA (50) vypověděla, že v průběhu těhotenství se prožitek chuťových vjemů ve snech zintenzivnil: *Za těhotenství to ty sny o jídle byly úplně naprosto vyostřený, jo prostě. [...] Jo, to byla ostrá realita, kterou prostě, když jste se probudila, tak byste si fakt teďka zrovna dala ten zákusek nebo šla a snědla ho.* O příjemných pocitech spojených s chuťovými zážitky ve snu se kromě KRISTÝNY (38) a JUDITY (50) (viz citace výše) zmínila i REBEKA (23): *Chuťové jsem měla strašně málokdy. Ale jo, jednou jsem jedla nějaký karamelový koláč ve snu a byl moc dobrej, nebo zmrzlinu. Ale užívala jsem si to. Byl to vždycky pocit blaha. Ty chuťové vjemy přinášely sebou, ač málokdy, tak přinášely sebou velké blaho vždycky.*

### **6.3.6 Vestibulární počitky**

Vestibulární počitky ve svých snech zaznamenalo osm účastníků, ostatní čtyři jejich výskyt nepotvrdili. Jedna účastnice vypověděla, že vestibulární počitky pocíťuje v každém snu, protože každý její sen začíná tím, že do něj přiletí. JUDITA (50): *Ano, ano. Každý sen a to ještě teď začíná tím, že se vnesu a letím a přistanu. [...] Tím, že létám. Do toho prostředí, kam jdu, se vnesu a prostě přiletím.* Frekvence výskytu vestibulárních počitků u ostatních účastníků nebyla zkoumána.

Ostatních sedm účastníků potvrdilo výskyt vestibulárních počitků, ať už v podobě létání či padání, alespoň v jednom snu. S těmito sny účastníci spojovali jak pozitivní, tak negativní pocity. Dvě participantky uvedly vestibulární počitky v souvislosti s rekurentními sny. TEREZA (26): *Jo, tak ty mám a vůbec se mi nelíbí. Jak třeba lidi furt říkají, jak to je super, že ve snu lítali. Ne, mě se to strašně nelíbí, nechtěla bych to a fuj. [...] Většinou je to o tom, že mě nese nějaký silný vítr, někam, něco jako když prostě... uragán, nějaké tornádo, nevím. Spíš takového děsivého charakteru, že to není takovéto „jé, já si lítám po krajině“, je to lážo... [...] Je to hnusný, většinou ten vítr ještě hučí do toho a já prostě nevím nic a mě to někam nese, občas třeba narazím do nějaké budovy a zase... A děsí mě to. Pozitivní pocity spojené s vestibulárními počitky popisoval např. KAREL (53): *Občas jsem letěl, ale spíš se mi často zdávalo, že mě někdo nese. [...] Dost často se mi zdává, že to je žena. [...] Bylo to příjemné. Příjemné to bylo. Bylo to takové bezpečné.**

#### **6.4 Obsah snů**

V této kapitole uvádím zjištění týkající se obsahu snů, která souvisejí s VO1 a VO4a-c. Kapitola se tedy věnuje snovým postavám, snovému prostředí, sociálním interakcím, emocím a rekurentním snům.

Z výpovědí osmi participantů bylo možné zjistit charakter jejich snů. Ostatní čtyři účastníci charakter svých snů nijak blíže nespecifikovali. U šesti účastníků bylo možné identifikovat, že jejich sny jsou spíše dějové. EVELÍNA (39): *Tak jako mě se třeba sny zdají, ale jsou to takové spíše sny příběhové.* Dvě účastnice uvedly, že mají krátké sny. LENKA (27): *To mě se prostě zdá jen fakt nějaký krátký třeba dialog.*

Co se tematické stránky obsahu snů týče, tak z vyprávění účastníků bylo možné odvodit, že většina snů se více či méně týkala jejich různých zájmů, problémů, starostí či strachů, nebo událostí, které se odehrály v jejich životě. Deset participantů také zmínilo prolínání běžných denních zážitků do snů a jedenáct uvedlo, že občas dojde k situaci, že si nejsou jisti, zda se jim o určité události pouze zdálo nebo se skutečně stala. Sny účastníků výzkumu tedy odrážejí jejich zážitky v bdělém stavu a to i ty specifické týkající se např. důvěry v cizí lidi, pohybující se u nich doma, jak vyplývá z následující ukázky. JAROSLAV (32): *...se bojím poprvé si pozvat někoho, koho neznám, protože to dostávám... Já chápu, že se naši bojí, jak říkají: „Nezvi si takhle lidi. Nikdy nevíš, co se ti může stát. Jestli někdo něco nevezme.“ No a jednou se mi právě zdálo, že jsem to chtěl nějak utajit, jenže v tom bytě byl jako hrozný bordel a že se stal nějaký průšvih. [...] Že snad přidal, já*

*nevím, do nějakých koření nějaký divný prášek. A vlastně potom, když se z toho vařilo, tak celé rodině bylo blbě a bylo prostě evidentní, že tady někdo musel být. A já jsem úplně byl z toho hotový, poněvadž jsem si říkal: „Nejenom, že to budu muset přiznat, že tady někdo byl, ale ještě se vlastně naplnila ta pitomá vize toho, že ten člověk toho zneužil, že tady byl.“* Sen tohoto druhu zmínila ještě jedna účastnice. Ve snech deseti účastníků se také objevovaly bizarní prvky, např. REBECE (23) se zdálo o přístroji, který uměl nahrávat sny: *Musel sis ho takovými speciálními drátky připojit na mozek a on se ti napojil do mozku a všechny citlivější signály z něho snímal na mikrofon a jakousi obrazovou holografickou kamerku, která přenášela obrazové představy, když nějaké byly, které já jsem ovšem neměla žádné. Sen se nahrál do AVI formátu a hned si ho přes malý repráček a obrazovku člověk mohl pustit.*

#### **6.4.1 Snové postavy**

U snových postav byla zaměřena pozornost na to, zda se ve snech vyskytují převážně postavy známé (rodina, kamarádi, známí) či neznámé (smyšlené) postavy a jestli se ve snech objevují zvířata a fiktivní postavy (nadpřirozené, pohádkové, filmové, knižní atd.).

Co se známosti či neznámosti vyskytujících se postav ve snu týče, tak převažuje výskyt známých postav, který potvrdilo sedm participantů. Nejčastěji se mezi nimi objevovali kamarádi, rodiče, sourozenci, současní či bývalí spolužáci, prarodiče, učitelé či profesori. Z výpovědí účastníků vyplynulo, že identifikace známých postav probíhá na základě hlasu, někdy i podle vůně či něčeho specifického (nebylo specifikováno). Převahu neznámých postav ve svých snech uvedly dvě účastnice. REBEKA (23): *Většinou ty neznámý lidi převažují. [...] Ale já bych řekla, že převažují jenom o trochu nad těma, který opravdu znám.* Jedna účastnice prohlásila, že výskyt známých a neznámých postav je spíše vyvážený. GABRIELA (27): *Já bych řekla, že je to tak na půl. [...] Hodně často se mi stává to, že třeba s někým známým řeším příběh nějaký. Třeba vyprávím nějaký příběh a ten příběh se mi zároveň i zdá. [...] Takže tam jako vystupují i lidé známí i neznámí. A ti známí jsou většinou v roli těch, kterým to vyprávím nebo se kterými to nějak rozebíráme nebo tak. [...] A ty postavy těch příběhů jsou většinou nebo jako... No, skoro vždy úplně fiktivní nebo to jsou nějaké postavy z nějakých... Když už tak nějakých knížek.* Dva účastníci neuvedli, jaké postavy v jejich snech převažují.

Zvířata se vyskytovala ve snech devíti účastníků. Nejčastěji se ve snech účastníků objevovali psi, a to v šesti případech. Jedné účastnici se ve snech objevoval převážně její

první vodící pes, který se bohužel ztratil. Naopak druhý účastník, který vlastnil vodícího psa, uvedl, že se mu zdá o psech cizích, kteří na něj útočí. Dalšími zmíněnými zvířaty byli ptáci, kuň, ryba, hmyz, žralok, myši, krysy, hadi a různá divoká zvířata. U pěti účastníků mělo setkání se zvířaty negativní charakter. RADEK (29): *Většinou tam spíš byla jako zvířata, se kterýma jsem bojoval. Prostě, která byla... S kterýma bych se v reálu nechtěl úplně setkat.* Vyloženě pozitivní nádech vykazovaly sny účastnice o jejím prvním vodícím psovi. Pozitivně mluvila o setkání se zvířetem účastnice, které se zdálo o fence její babičky, ostatní interakce se zvířaty nebyly blíže popsány.

Fiktivní postavy ve snech zmínilo šest participantů, přičemž u dvou účastnic byl jejich výskyt oproti ostatním účastníkům výrazně vyšší. Zmíněnými fiktivními postavami byli např. Harry Potter, jezinky, princezna, královna, čarodějnice, mimozemšťani (z počítačových her či sci-fi literatury) či děti z Bullerbynu. Dva účastníci uvedli, že se jim ve snu objevil personifikovaný přírodní jev. JUDITA (50): *...prostě bouřka byla fyzická osoba a ta mi vždycky říkala: „Já tě potrestám.“, a teď jako hřměla a říkala: „Já tě potrestám“.* KAREL (53): *Třeba tam vystupoval vítr, jako personifikovaný vítr tam byl... V tom snu jsem měl. A ten měl normálně dětský hlas. [...] A že ten vítr mě k němu zval, ať k němu přijedu na Vánoce.*

Dvě účastnice ve snech měly veřejně známé osobnosti. Jedna z nich uvedla to, jak si ve snu představila Karla Gotta. Na této ukázce (viz níže) je dobře patrné, jak může fungovat představivost nevidomého člověka, pokud jde o představu osoby, se kterou neměl možnost se osobně setkat a případně si ji prohlédnout za pomoci haptizace. RADKA (35): *Představila jsem si ho jako takového silnějšího muže v tom snu, vyšší postavy asi tak těch 170 cm vysokého a vím, že ještě v tom snu měl takového ježka na hlavě jako vlasy a přitom nevím, jak ve skutečnosti vypadá. Ještě jsem si ho jako představila v tom snu, že má takový knírek pod nosem, že je s knírkem a přitom podle skutečnosti já vůbec nemám ponětí, jak vypadá.*

Dvě participantky také ve snu vystupovaly jako opačné pohlaví a jedna z nich byla i zvířetem. JUDITA (50): *To se mi jednou zdálo, že jsem zvířetem. Zdálo se mi, že jsem pes, kterému se zdálo, že je člověk a že jsem se probudila a štěkala tam uvázaná u boudy a chtěla jsem těm lidem říct, že já vím, jaké to je být člověk.*

Kromě výše zmíněných proměn týkajících se postavy snícího, které se mohou vyskytovat i u vidoucích osob, jeden z účastníků hovořil o proměně sebezpojetí, která souvisela se zrakovým postižením. RADEK (29) prohlásil, že se ve snech necítí být nevidomým člověkem: *A nejzajímavější na tom asi je, že v těch snech nikdy nevystupuji*



*jako nevidomý. [...] ...hlavně tam jakoby žádný handicap nemám, takže tam prostě dělám věci, které bych normálně třeba asi dělat nemohl. [...] Nikdy se mi třeba nestalo, že bych tam byl s bílou holí nebo tak.* Další čtyři participanti též vypověděli, že se ve snech pohybují bez hole. JAROSLAV (32): *Jenomže nepamatuji si, že bych ve snech měl třeba hůlku bílou někdy. Nepamatuji si, že bych vyloženě tápal rukama, něco hledal. Prostě jsem jakoby automaticky, takový jako kdyby člověk měl nějaké vnuknutí, třetí oko, věděl, kam jít.* Z této i z výpovědí ostatních účastníků, kteří zmínili, že se ve snech pohybují bez hole, vyplývá, že se ve snech pohybují plynuleji a svobodněji na rozdíl od skutečnosti, kde je jejich pohyb závislý na prozkoumávání každého kousíčku prostoru okolo sebe, pokud je nikdo nevede nebo pokud dobře neznají prostředí, ve kterém se pohybují.

#### **6.4.1 Snové prostředí**

U snového prostředí byla pozornost nejprve zaměřena na to, zda je prostředí, ve kterém se sen odehrává známé či neznámé. Následně bylo zjišťováno, zda se jedná o prostředí vnitřní nebo vnější, tedy zda se snící nachází uvnitř nějaké budovy, nebo mimo ni.

Pokud jde o známost či neznámost prostředí lze shrnout, že ve snech účastníků převládá prostředí známé, což uvedlo pět účastníků. Jeden účastník si myslí, že u něj převažuje prostředí neznámé a odpovědi dvou participantů byly nejednoznačné. Za povšimnutí však stojí výpovědi čtyř účastníků, kteří uvedli, že prostředí, kde se sen odehrává, nemusí být ve snu vůbec znázorněné. EVELÍNA (39): *Prostě zdá se mi ten děj samotný, ale není tam moc vidět kde.* LENKA (27): *Ono tam možná ani úplně není jako znázorněné.* JAROSLAV (32): *Že si třeba ten prostor někdy ani neuvědomuji.* REBEKA (23): *Anebo je nedůležité, takže ani nevím, jestli ho znám nebo ne, to je nejčastěji.* Z těchto ukázek vyplývá, že rozpoznání prostředí snu není pro nevidomé natolik důležité, jejich pozornost je spíše soustředěna na prožitek dané situace.

Z analýzy vyplynulo, že sny účastníků se odehrávají častěji ve vnitř, což potvrdilo šest participantů. Jeden participant odpověděl, že u něj ve snech převládá prostředí vnější. Tři účastnice uvedly, že u nich žádné prostředí nepřevládá, což znamená, že oba druhy prostředí se v jejich snech objevují ve vyváženém poměru. Od dvou účastnic jsem odpověď nezískala.

### 6.4.2 Sociální interakce

Co se sociální interakce probíhající ve snech týče, tak jako převažující sociální interakci uvedlo pět účastníků interakci neutrální. REBEKA (23): *Převažuje ta neutrální*. Tři participanti zvolili jako nejčastěji se vyskytující interakci ve svých snech interakci přátelskou. RADKA (35): *Přátelská, ta je nejvíc*. Dva účastníci uvedli, že výskyt různých druhů sociálních interakcí je u nich vyvážený a žádný druh nepřevažuje. Z odpovědí dvou účastnic nebylo možné přesně určit, jaké sociální interakce u nich ve snech převažují. Pět participantů (3 muži a 2 ženy) také vypovědělo, že se jim zdají i erotické sny. KAREL (53): *To také mívám občas ty erotické sny*.

Z analyzovaných výpovědí lze shrnout, že účastníci si pod přátelskou interakcí vesměs představují posezení s přáteli, nikdo neuvedl sen, ve kterém by se jednoznačně dala identifikovat přátelská interakce, vyjma snů obsahujících interakci sexuální (konkrétní sen s touto interakcí uvedla pouze jedna účastnice).

Žádný z participantů neuvedl agresivní interakci jako převládající. Z analýzy vyplynulo, že výskyt fyzické agrese ve snech nevidomých mírně převažoval nad výskytem slovní agrese. Ve snech osmi participantů se třináctkrát objevila fyzická agrese v různých podobách (např. pokousání psem, znásilnění, facka, střelba či únos). Pouze třikrát byli sami snící útočníkem, jinak byli v pozici oběti. V následujících dvou ukázkách jsou snící sice v pozici útočníka, ale v situaci sebeobrany. JUDITA (50): *Ano, fakt musím vzít nějaký dřevo a musím ho praštit a musím ho zabít*. REBEKA (23): *A teď prostě já jsem se ohnala po něm holí a roztránila jsem mu lebku normálně v tom snu*. O slovní agresi v podobě hádek se jedenáctkrát zmínilo rovněž osm účastníků.

Ačkoli účastníci prohlašovali, že u nich ve snech převažují interakce neutrální a přátelské, výrazně častěji uváděli sny obsahující interakce agresivní.

### 6.4.3 Emoce

Čtyři participanti odpověděli, že se u nich ve snech převážně vyskytují emoce neutrální a pozitivní, z odpovědí však nebylo možné zjistit, které z nich převažují. LENKA (27): *Spíš takové neutrální. Protože jsou to fakt hlouposti. Ale spíš jako asi pozitivní*. REBEKA (23) se zmínila o tom, že její sny dostávají emotivní nádech až po probuzení, kdy dojde ke zpětnému ohodnocení. Též se zmínila o tom, že někdy její prožívané emoce neodpovídají emocím, které by prožívala v dané situaci v realitě: *Nejčastěji mám takové neutrálně laděné sny, ze kterých mi vyplyne nějaká emoce až po probuzení, když mi to vyšrotuje v*

hlavě. Nebo ve snech třeba беру... V realitě bych se tomu třeba strašně tlemila nebo hrozně divila a ve snu to беру tak jako v poho, ok, samozřejmost, pohoda. Anebo něco, z čeho mi v realitě potom zpětně, když si to uvědomuji, co se mi vlastně zdálo, naskakuje husí kůže a ve snu to bylo spíš jenom jako zvědavé očekávání napjaté, ale nebyla to tak velká emoce. Tři participanti si myslí, že u nich převažují spíše negativní emoce. TEREZA (26): *Já nevím, mě se většinou zdávají sny s takovými negativnějšími emocemi. Nevím, čím to je. Většinou nějaká úzkost, ale úplně šílená.* Dvě participantky se přikláněly k tomu, že mají emoce ve snech spíše vyvážené. Z odpovědí dvou účastnic vyplynulo, že mají převážně sny, ve kterých se nevyskytuje emoční prožívání či nemají vliv na emoční sféru.

JÁ: *A kdybyste třeba nějak měla označit nějaké emoce ve snech, jestli prožíváte, nebo kdybyste si měla vybavit něco? Jestli spíš negativní nebo spíš pozitivní emoce nebo neutrální?*

EVELÍNA (39): *To spíš asi žádné.*

Pouze jeden účastník se přikláněl k převaze pozitivních emocí ve svých snech. JAROSLAV (32): *Ale byt' jsem o těch negativních mluvil možná víc, protože si je člověk víc pamatuje, intenzivněji, tak mi přijde, že ty pozitivní převažují.*

Ohledně intenzity prožívaných emocí se dvě participantky vyjádřily v tom smyslu, že negativní emoce prožívají s větší intenzitou. TEREZA (26): *No, mě připadne, že v těch snech ty emoce jsou o hodně silnější než by byly v reálu [hlavně ty negativní], že jsou úplně takové přehnané prostě.* Ostatní participanti intenzitu prožívaných emocí ve snech blíže nespécifikovali

Pokud nebyli účastníci přímo dotazováni na určité emoce, tak se o nich většinou kromě strachu sami nezmiňovali. O svých snech mluvili buď jako o hrozných, blbých, děsivých, negativních či ošklivých nebo naopak o hezkých či pozitivních. Převažovalo vyprávění spíše snů, které by se daly označit za negativní. Dohromady převyprávěli účastníci pouze jedenáct vyloženě hezkých pozitivních snů, v porovnání s tím se jedna účastnice zmínila až o třinácti snech s negativním nádechem.

Z uvedeného vyplývá, že dochází k jisté diskrepanci mezi tím, co účastníci odpovídají na přímou otázku týkající se převažujících emocí v jejich snech obecně a tím, jaké emoce či hodnocení snů převažuje ve snech vyprávěných během rozhovoru.

#### 6.4.4 Rekurentní sny

Zkušenost s rekurentními sny uvedli všichni participanti. Šest z nich se také zmínilo o tom, že některé jejich rekurentní sny jsou úplně stejné. Deset účastníků vyprávělo sny, které měly negativní charakter. PETRU (35) otázka na toto téma dokonce velice rozrušila: *No, dík, tak to jsem zrovna nechtěla slyšet. Z její reakce by se dalo vyvodit, že tyto sny jsou velice negativní či mají dokonce charakter noční můry. Z důvodu jejího rozrušení jsem se na podrobnosti více nevyptávala a též jsem vynechala otázku týkající se nočních můr. I ostatní účastníci zmiňovali sny, které měly charakter noční můry (viz kapitola 6.5 Noční můry). Pouze tři participanti zmínili i sny, které byly pozitivní, přičemž jedna z nich uváděla pouze pozitivní sny rekurentního charakteru.*

JUDITA (50): *Že se ocitám v zahradě, kde jsou záhony květin, ovocné stromy a cestičky... A je to obrovská zahrada. Žádná malá taková koloniální zahrádka. Je to obrovské území, kde já můžu svobodně chodit, všude trefím a vidím barvy všech stromů, květin.*

JÁ: *A to je ten sen z dětství. A míváte ho ještě někdy teď?*

JUDITA: *Hmm, málokdy, ale někdy se vrací.*

Co se doby, po kterou se rekurentní sny vracejí, týče, tak pět účastníků vyprávělo sny, které se jim opakovaně zdají už od dětství či mladého školního věku až do dnes. GABRIELA (27): *Ten mám už od těch deseti jedenácti let.* JUDITA (50): *Tak to mě se to zdá už od jedenácti let. Mám takové blbé vědomí, že bude válka.*

Častěji byla doba, po kterou se sny opakovaly, omezena na určité časové období, které se lišilo svou délkou trvání, která se pohybovala od jednoho měsíce až po dobu několika let. TEREZA (26): *Jo, jako nebrala bych to úplně na lehkou váhu, hlavně když se nějaký sen sedmnáctkrát zopakuje. [...] Takže se to tak asi na ten měsíc natáhlo.* RADKA (35): *Tak to jako jsem držela hodně těžce v sobě [nebyla jí umožněna adopce] a o tom se mi zdávalo ještě tak dva roky potom. Ale pod dvou letech se mi třeba ještě o tom chlapečkovi zdálo. Tato poslední ukázka se týká pozitivního snu, kdy se RADCE (35) zdávalo o tom, že pečuje o adoptovaného chlapečka.*

Témata rekurentních snů byla různá a, jak už bylo řečeno, většinou negativní, např. jedné účastnici se ve snu vrací pád ze schodů, který prožila v raném dětství. Třem účastníkům se shodně zdálo o tom, že znovu maturují nebo musí jít k maturitě, jiné téma, které by bylo takto shodné se ve vyprávění participantů neobjevilo.

## 6.5 Noční můry

Tato kapitola přináší odpověď na výzkumnou otázku VO5: Jaká jsou specifika nočních můr nevidomých lidí?

Zkušenost s nočními můrami uvedlo deset participantů a jedna účastnice konstatovala, že noční můry nemívá. Jedné účastnici nebyla z důvodu jejího rozrušení otázka týkající se nočních můr položena, ale v rámci dotazu týkajícího se rekurentních snů reagovala tak, že to naznačovalo, že má opakující se sny velice negativního charakteru, které by mohly dosahovat kvality nočních můr (viz kapitola 6.4.4. *Rekurentní sny*). Osm účastníků hovořilo o nočních můrách, které měly rekurentní charakter. KRISTÝNA (38): *To byl sen, jakože jsem, že si mě odnášely jezinky. A to mám od malička. A to bylo to, že jsem vzlétla a že jsem je vyloženě slyšela mluvit. Že fakt z toho Smolíčka se mě tohle to nějak strašně vrylo a že fakticky jako to teda jako jezinky ve snu. A oni jsou pěkný „jedule“, jako když mluví potom v ozvěně, to je tak odporné. [...] Vždycky stejný. Vždycky mě unášejí a vždycky pak padnu a prostě se okamžitě leknu. Prostě se probudím, horko, takový to úplně... no horko, klepu se, no je mi úplně hnusně většinou. [...] Hlavně ony jsou slyšet, ony potvory se mnou mluví. „Pojď, mi tě odneseme.“ a tak. Fuj!*

Co se frekvence výskytu nočních můr týče, tak nikdo z dotázaných neuvedl, že by ho noční můry pronásledovaly pravidelně. Noční můry se objevují spíše nepravidelně. Nejčastější frekvence nočních můr, která byla jednou či dvakrát do měsíce, byla uvedena pouze dvěma účastníky. Čtyři participantů shodně uvedli, že noční můry mívali dříve nebo v dětství a že teď se objevují spíše zřídka.

Co se tématu nočních můr týče, tak se kromě tématu ohrožení života, které bývá pro noční můry typické, jak sama uvedla i účastnice REBEKA (23): *Typu jako, že mě něco chce sežrat, většinou přímé ohrožení života.*, objevily i takové noční můry, ve kterých byl jejich děsivý charakter zapříčiněn nějakým zvukem či hlasem. Sedm participantů uvedlo dohromady devět snů tohoto charakteru.

RADEK (29): *Ted' už ne, ale dřív to bývalo, že jsem měl nějaké takové trauma z takové kostky, jak je na sezení. Že prostě ona mluvila a mluvila nějakým zpomaleným hlasem a do toho hrála nějaká tichá hudba a ona se točila. Nebo jsem se strašně bál telefonu, že vždy když začal zvonit, že jsem se bál, že mě do sebe vtáhne tím sluchátkem, jo.*

JÁ: *A to se Vám zdálo nějak opakovaně?*

RADEK: *No, když jsem byl malý, tak se mi to zdálo každou chvíli.*

JÁ: *A vzpomněl byste si, kdy Vám to přestalo?*

RADEK: *Nevím, nějak asi v páté šesté třídě to přestalo. [...] Nebo když už se člověk jakoby přestal víc bát.*

V rámci rozhovoru byli participantů též dotazováni, zda mají sny, které by obsahovaly nějakou situaci týkající se cestování z místa na místo, během které by došlo k nějakému neštěstí. Za neštěstí v tomto případě bylo považováno například spadnutí do díry, střet s dopravním prostředkem, ztracení se, ztracení vodícího psa atd. Poté bylo zjišťováno, zda tyto sny mají charakter noční můry. Tato otázka jim byla položena na základě zjištění z dřívějších studií. Studie Hurovitze et al. (1999) totiž mimo jiné zjistila, že sny o cestování z místa na místo, ve kterých dojde k nějakému neštěstí, jsou u nevidomých oproti vidoucím daleko častější. A studie Meaidi et al. (2014) zase zjistila, že kongenitálně nevidomí lidé mají více nočních můr, jejichž typickými tématy jsou právě situace týkající se cestování z místa na místo doprovázené nějakým neštěstím (více viz kapitola 3.2 *Zjištění týkající se snění nevidomých lidí*)

Šest z deseti účastníků, kterým byly výše zmíněné otázky položeny, uvedlo, že mají sny tohoto charakteru, přičemž žádný z nich nepotvrdil, že by měly charakter noční můry. Též všichni potvrdili, že sny s tímto obsahem se jim zdají pouze zřídka. GABRIELA (27): *A dneska se mi zdálo, že jsem někam jela. Na kraj Prahy nějakou strašně... V reálu takhle dlouhá tramvajová linka neexistuje, myslím. Že to jelo hodinu a půl, možná i víc. Nějak jako strašlivě dlouhá. Bylo to pozdě večer. [...] V tom snu to bylo dokonce ještě tak, že se ty zastávky nějak jako zavíraly, taky jako metro. Takže jsem musela prolézat nějakým divným plotem a teď jsem strašně řešila, jak se dostanu domu. Motala jsem se tam právě po okolí jako v reálu, když jsem se ztratila. Motala jsem se tam jako blázen. Teď prostě nikde nikdo. Já jsem nevěděla, kam mám jít, co mám dělat, jak se dostanu domu ve dvě ráno, když nic nejede.*

EVELÍNA (39): *Ale třeba se mi hodně zdávalo, jak padám pod metro.*

JÁ: *A ještě se Vám to zdá nebo už to přešlo?*

EVELÍNA: *Teď už naštěstí jako méně.*

JÁ: *A čím si to vysvětlujete, že se Vám to tolik nezdá?*

EVELÍNA: *Tak asi tím, že už jsem toho jakoby...že víc chodím sama, že jo. Nevím, asi že jsem dříve nechodila třeba sama.*

Čtyři účastníci odpověděli, že se jim sny tohoto charakteru nezdají. Mezi nimi byli také dva, kteří prohlásili, že mají zrakové vjemy ve snech, přičemž jeden z nich to uvedl jako důvod, proč se mu tyto sny nezdají. RADEK (29): *Ne, tím, že v těch snech působím*

*normálně jako zdravý člověk, tak se mi to prostě.... nebo nejsem schopen si vzpomenout na nějakou takovou situaci.*

Jako specifický pro noční můry nevidomých se ukázal děsivý charakter nočních můr, jehož příčinou jsou různé zvuky či hlasy. Tyto noční můry se u participantů objevovaly spíše v raném dětství. Co se týče snů, ve kterých jde o cestování z místa na místo, které by doprovázelo nějaké neštěstí, tak tyto sny se nevidomým účastníkům výzkumu sice občas zdají, ale u žádného z nich neměly charakter noční můry.

## **6.6 Lucidní sny**

Tato kapitola souvisí s výzkumnou otázkou VO6: Mají nevidomí lidé lucidní sny? A jaká jsou jejich specifika?

Z celkového počtu dotázaných pouze čtyři participanté uvedli, že mají zkušenost s lucidními sny. Kromě jedné účastnice však neuvedli žádný konkrétní sen. REBEKA (23): *Jednou v osmi letech se mi podařilo něco, co ani nevím, jak se mi podařilo. Prostě byl sen o hezkém dnu, o tom, že jsme byli někde... [...] A najednou jsem si říkala, jsem si uvědomila plně, že to je sen a plavali jsme s nějakým snovým kamarádem Honzou, Honza se jmenoval myslím, v nějakém bazénu a furt jsme tam blbli, plavali, ... [...] A pak já jsem řekla: „Hele Honzo, mě už to nebaví, já chci do reality.“ A on: „Tak jo, tak já tě protlačím podlahou. Chceš?“ Lehla jsem si na zem. A to bylo tedy nejkrásnější probouzení, nejpomalejší, co jsem kdy zažila, hrozně zajímavý.*

Vyjma jedné participantky ostatní účastníci mající zkušenost s lucidními sny neposkytly žádné konkrétní sny tohoto typu, tudíž není možné zjistit, zda lucidní sny nevidomých mají nějaká specifika.

## **6.7 Analýza deníku snů**

Participantka REBEKA (23) mi poskytla záznamy 83 snů ze svého deníku snů. V těchto snech jsem pátrala po specifikách, která by souvisela se zrakovým postižením. V poskytnutých záznamech snů jsem objevila dvě následující specifika.

První specifikum se týkalo častého charakterování hlasu snových fiktivních postav. REBEKA (23): *Mužský hlas podobný Otakarovi Brouskovi staršímu tam říkal... [...] Jeden ten mimozemšťan měl hlas jako náš fyzikář. [...] Najednou se tam objevil neznámý chlap, měl hlas něco mezi Vladimírem Menšíkem a Josefem Skupou. [...] Až*

*jednou takhle na tu loď přišla jakási podivná čarodějnice, měla hlas jako Simona Stašová...[...]...když v tom on na mě promluvil mužským dospělým hlasem, který zněl jako Kamil Halbich. [...] Odchytl si mě takový divný Angličan, měl hlas jak Ken Follett.*

Druhé specifikum souviselo se zvukovou charakteristikou prostředí. REBEKA (23): *Čekala jsem na něj dole, uslyšela jsem šplíchnutí do vody a nějaký divnej zvuk, jakoby někde blízko byl ucpaný kanál nebo odpadní jímka, a pak on se neozýval. [...]...a ještě tam byl vlevo vchod do jakéhosi podivného sprchového kouta nebo umývárky, která měla akustiku jako ty umývárky na táboře v Bítýšce. [...]...bouchlo to jako dveře středověkého vězení [...] Pořád to byla kopka, plechová a prostorná, divně to v ní basově bručelo [...] V tu chvíli jsem si uvědomila, že v pokoji celou dobu potrubně hučelo, asi jako když je v realitě pokoj vedle koupelny a někdo se tam zrovna sprchuje, tak asi tak něco na ten způsob, jak to slyší ten, co je vedle v tom pokoji. [...] Atmosféra celá rozveselená, jak na Sázavě na vodě (furt tam kolem nás hučela voda, jako bychom dlouho putovali podél ní).*

Uvedené ukázky vypovídají o důležitosti sluchových vjemů pro nevidomé, které jim jednak pomáhají vytvořit si představu o tom, jak vypadá snové prostředí a jednak jim přibližují charakter snové postavy.

Na konec uvádím sen, který považuji za výstižnou ukázkou toho, jak nezastupitelnou roli hrají sluchové a hmatové vjemy pro vytvoření si představy o svém okolí (nejen) ve snech nevidomých lidí. REBEKA (23): *Zdálo se mi o táboře, na který se děti jely učit kouzlit. Učila nás tam i smrtka. Sepsala smlouvu, že po celých 14 dní nikomu nezkříví ani vlásek na hlavě. Ve dne nám přednášela a chodila s náma na různé akce a výlety a v noci pracovala ve svém vyhrazeném bungalovu, do kterého nikdo nesměl vstoupit po 22. hodině, protože díky jejím pomocníkům duchům to tam bylo nebezpečné a mohli by nám něco udělat, například nás posednout. Ale problém byl, že kdo nechtěl obcházet půlku tábořiště na záchod, mnohem rychlejší to bylo přes tu chatku té smrtky, která byla průchozí a vedla tam zkratkou. A já jsem jaksi zapomněla na ten zákaz nebo doporučení?... a šla jsem vesele na záchod. Vešla jsem do chatky smrtky a **hučelo to tam jak v těch duchařských hrách s preverbem a ještě přerušovaně. Jak kolem mě asi prolétávali ti duchové, tak jsem cítila pohyb poryvů chladného vzduchu. Ozývaly se takové zvuky, jako kdyby rychle vzplanul oheň. Pak přišla smrtka a hučení ustalo, zeptala se mě, jestli nepotřebuju někam pomoci, tak mě navedla na ty dveře na záchod a pamatuju si, že měla strašně studené ruce. A vůbec, byla celkově milá, ale měla takový ztrácející se hlas, jako kdyby jí chyběl kus hlasivek. Podle udání snových kamarádů byla taky drobná, bledá a průsvitná, ale kosu teda žádnou neměla, ani o ní nemluvila.***



## **7 DISKUZE**

Záměrem této práce bylo zjistit, zda sny nevidomých lidí mají nějaká specifika. V následující diskuzi rozvádím výzkumná zjištění a srovnávám dosažené výsledky s výsledky jiných zahraničních studií věnujících se tomuto tématu. Na závěr diskuze se věnuji limitům této práce.

### **7.1 Výbavnost snů**

Co se výbavnosti snů týče, tak za povšimnutí stojí fakt, že osm z dvanácti participantů si ve větší míře pamatuje také sny, které se jim zdály v dětství. Participantů přitom dokázali poměrně přesně určit, kolik jim v té době bylo let. Nejstarší účastník dokonce říkal, že si tyto sny pamatuje lépe než ty současné. Jedna zahraniční studie zjistila, že sny z dětství si lépe pamatují ti jedinci, kteří je v dětství sdíleli se svými rodiči a byli v tom podporováni (Fiske & Pillemer, 2006). Další výzkum by se proto mohl specializovat na to, zda zvýšená výbavnost snů z dětství u nevidomých lidí souvisí s tím, že v dětství své sny často s někým sdíleli. A dále by se budoucí výzkum mohl zaměřit také na porovnání výbavnosti snů z dětství u nevidomých a vidoucích jedinců.

### **7.2 Senzorické modality**

Šest účastníků této studie mluvilo o tom, že ve svých snech mají zkušenost se zrakovými vjemy. Výskyt zrakových vjemů se objevoval nejen u jedné účastnice, která měla v dětství zbytky zraku a měla tak se zrakovými vjemy zkušenost, ale také u tří participantů, kteří jsou zcela nevidomí od narození a u dvou, u nichž ke ztrátě zraku došlo krátce po narození. Čtyři, ze šesti účastníků, kteří potvrdili výskyt zrakových vjemů ve snech, se též zmínili o barevnosti svých snů. S výsledky studie Meaidi et al. (2014), která zjistila, že tři kongenitálně nevidomí participantů se zbytky zraku měli ve snech vizuální představy, které byly stejné jako jejich zážitky z bdělého života, koresponduje i mé zjištění týkající se účastnice, která se narodila se zbytky zraku a která vypověděla, že ve snech má zrakové vjemy, které dosahují stejné kvality jako zrakové vjemy, které zakoušela, když ještě měla zbytky zraku. Zjištění vyplývající z tohoto výzkumu týkající se tří zcela nevidomých participantů se neshoduje ani s poznatky z počátečních výzkumů, které tvrdí, že ve snech jedinců, kteří se narodili zcela nevidomí, se neobjevují žádné vizuální představy (Kirtley, 1975 in Hurovitz et al., 1999), ani s poznatky ze studie Meaidi et al. (2014), ve které výzkumníci zjistili, že ani jeden z kongenitálně nevidomých jedinců bez zbytků zraku nezaznamenal ve svých snech žádné zrakové vjemy. Zjištění týkající se dvou participantů

se zachovaným světlocitem odpovídá tomu, na co přišel Hurovitz et al. (1999) v souvislosti s 50 letou kongenitálně nevidomou ženou schopnou vnímat jasné světlo, která měla ve svých snech odkazy na zrakové vjemy.

Výše zmíněný výskyt zrakových vjemů ve snech nevidomých lidí je v rozporu s tzv. hypotézou kontinuity, kterou zformuloval Calvin S. Hall a která předpokládá, že sny reflektují zážitky z bdělého života daného jedince (Schredl & Wittmann, 2005).

Co se týče ostatních sensorických modalit, tak se účastníci shodli na tom, že sluchové vjemy mají v jejich snech nejpočetnější zastoupení. Z výsledků nadále vyplývá, že druhou nejfrekventovanější sensorickou modalitou po sluchu je hmat, který je v jejich bdělém životě též velmi důležitý, poté následuje čich a na konec chuť. U nevidomých se zrakovými vjemy ve snech by dle jejich výpovědí zrak zaujímal první či druhé místo společně se sluchem. Tato zjištění korespondují s výsledky výzkumu Stuantona a O'Rourke (2012), z kterých vyplynulo, že dominantní percepční modalitou ve snech kongenitálně nevidomých jedinců z jejich studie byl sluch (80 %). Zjištění týkající se zbylých nevizuálních vjemů (hmat, čich, chuť, bolest a vestibulární počítky) bohužel z důvodu charakteru výpovědí účastníků tohoto výzkumu a vzhledem k tomu, jak jsou formulovány výsledky dřívějších studií, není možné s ničím porovnat.

Bértolo et al. (2003) ve svém výzkumu tvrdí, že kongenitálně nevidomí jedinci mají ve snech vizuální obsah a navíc jsou schopni ho nakreslit. Má zjištění se s tímto tvrzením rozcházejí. Dvě účastnice byly v rámci rozhovoru dotazovány, zda by dokázaly nakreslit nějakou scénu ze svého snu. Obě zcela nevidomé účastnice, i když jedna potvrdila výskyt zrakový vjemů ve snech a druhá ne, odpověděly v tom smyslu, že by snovou scénu či věc mohly ztvárnit pomocí stavebnice či modelíny, kde by mohly využít zpětnou kontrolu pomocí hmatu. Toto zjištění se shoduje spíše s tvrzeními Kennedyho, který uvádí, že kresby nevidomých mohou dosahovat stejné kvality jako kresby vidomých, ale jen pokud je jim předložen plastický model kresby, který si mohou osahat (Kennedy, 1993, 1997 in Kerr & Domhoff, 2004).

Jedna účastnice se také zmínila o tom, že jí ve snu místo zraku slouží tzv. *snové vědění*. Tímto způsobem získává nejen informace, které by vidoucí člověk získal pomocí zraku, ale i jiné týkající se například minulosti fiktivní snové postavy. Tento jev se dle mého názoru v různé míře vyskytuje ve snech všech lidí. V budoucích výzkumech by bylo zajímavé zaměřit se na tento jev podrobněji a odhalit, čeho se týká, jak u lidí vidoucích, tak u lidí nevidomých. A zjistit, zda je mezi nimi nějaký rozdíl.

### 7.3 Obsah snů

V rámci analýzy obsahu snů bylo zjištěno, že tematicky se většina snů účastníků více či méně týkala jejich různých zájmů, problémů, starostí či strachů, nebo událostí, které se odehrály v jejich životě, též se jim do snů prolínaly běžné denní zážitky. Sny účastníků výzkumu tedy odrážejí jejich prožitky v bdělém stavu, což podporuje tzv. hypotézu kontinuity.

Specifické u snových postav bylo zjištění týkající se proměny sebepojetí snícího. Jeden z participantů se zachovaným světlocitem se totiž zmínil o tom, že ve snech nevystupuje jako nevidomý, že se tam cítí jako zdravý člověk, tudíž ve snech vidí a může dělat věci, které by normálně nemohl (např. řídit auto). U tohoto účastníka nejen, že se vyskytují ve snech zrakové vjemy, ale také u něj ve snech dochází k proměně vlastního sebepojetí. Ostatní účastníci, kteří potvrdili výskyt zrakových vjemů ve snech, se o proměnách vlastního sebepojetí v průběhu snu blíže nezmiňovali. V dalších výzkumech by bylo zajímavé zaměřit se na sebepojetí snícího, který tvrdí, že jeho sny obsahují zrakové vjemy, protože dřívější výzkumy, se o této problematice nezmiňují. Zajímavější by také bylo soustředit se na to, u takových jedinců, kteří nemají zrakové vjemy ve všech snech. Zda by se jejich prožívání sebe sama ve snech se zrakovými vjemy a bez nich lišilo.

Specifické bylo také to, že několik participantů se zmínilo o tom, že ve snech nepoužívají slepeckou hůl (ačkoli v běžném životě je jejich každodenní pomůckou) a tudíž se ve snu pohybují svobodněji. Domnívám se, že svobodnější pohyb, který zažívají nevidomí lidé ve snu, by mohl být vysvětlen právě výše zmíněným tzv. *snovým věděním*. Další výzkumy by proto mohly věnovat pozornost tomu, jak nevidomí lidé ve snech prožívají pohyb a zda používají hůl či je někdo vede a zda v tom nějakou roli hraje právě tzv. *snové vědění*. Obě výše zmíněná specifika jsou v rozporu s tzv. hypotézou kontinuity.

Pokud jde o specifikum týkající se tématu snového prostředí, tak někteří účastníci odpověděli, že pro ně není důležité a že někdy ani neví, kde se ve snu nacházejí. Jejich pozornost je spíše soustředěna na prožitek daného okamžiku. Což nejspíš odráží jejich reálnou zkušenost, ve které se mnohdy ocitají na místech, která nemají možnost do detailu poznat (např. restaurace), aby si o nich mohli vytvořit dostatečně přesnou představu a tudíž si většinou z pobytu na takovémto místě odnášejí pouze své prožitky, pokud jim nikdo místo dostatečně nepřiblíží např. detailním popisem. Toto naopak je v souladu s tzv. hypotézou kontinuity.

Na to, jaké emoce převažují v jejich snech, odpovídali účastníci, že emoce pozitivní a neutrální, ale v průběhu rozhovoru častěji zmiňovali sny s negativními emocemi. Co se týče emocí, tak dochází k jisté diskrepanci mezi tím, co účastníci odpovídají na přímou otázku týkající se převažujících emocí v jejich snech obecně a tím, jaké emoce či hodnocení snů převažuje ve snech vyprávěných během rozhovoru. Převaha negativních snů uváděných v průběhu rozhovoru je v souladu s tím, že v současné době se většina badatelů přiklání k názoru, že ve snech mírně převládají negativní emoce nad pozitivními, a to zejména při spontánním vybavování starších snů, což lze vysvětlit tím, že se intenzivní záporné emoce poměrně snadno ukládají do dlouhodobé paměti (Plhánková, 2013). Naopak uvádění pozitivních emocí jako převažujících je pravděpodobně způsobeno sociální desirabilitou, kdy dotazovaní záměrně nadhodnocují frekvenci sociálně žádoucího jednání.

Na přímou otázku, jaké sociální interakce v jejich snech převažují, účastníci odpovídali, že interakce neutrální a přátelské, avšak v průběhu rozhovoru výrazně častěji popisovali sny obsahující interakce agresivní. Tento rozdíl může být způsoben tím, že agresivní interakce mají negativní nádech, což způsobuje, že se lépe pamatují, jak už bylo řečeno výše. Nebo zde může u odpovědí upřednostňujících interakce neutrální a přátelské opět působit sociální desirabilita.

#### **7.4 Noční můry**

Na základě analýzy rozhovorů s nevidomými byla zjištěna určitá specifika týkající se jejich nočních můr. Z výsledků vyplývá, že noční můry nevidomých lidí se poměrně často týkají nějakého zvuku či hlasu, který je příčinou děsivého charakteru snu. Domnívám se, že zvukový ráz nočních můr, které nevidomí účastníci měli více v dětství, souvisí se šokem z leknutí, který mohl způsobit hlasitý zvuk či série zvuků (např. vyzvánějící telefon), jenž se náhle ozval v jejich blízkosti. K této situaci dle mého názoru mohlo dojít ve velice raném dětství a nejspíš opakovaně (tj. s různými zdroji zvuku), kdy nevidomému jedinci ještě nebylo možné vysvětlit danou situaci a on tím pádem bez zrakové kontroly nemohl pochopit, že od věci vydávající hlasitý zvuk mu nehrozí žádné nebezpečí. V budoucích výzkumech by bylo vhodné ověřit, zda existuje rozdíl mezi zvukovým charakterem nočních můr mezi lidmi vidomými a nevidomými.

Z výpovědí účastníků tohoto výzkumu vyplývá, že noční můry se jim nezdají pravidelně a ani frekvence jejich výskytu se nezdála zvýšená, ačkoli toto je třeba ověřit v dalších výzkumech. Naproti tomu ve studii Meaidi et al. (2014) kongenitálně nevidomí

jedinci hlásili více nočních můr (25 %) než skupina později osleplých jedinců (7 %) a kontrolní skupina (6 %), přičemž typickým tématem nočních můr bylo cestování doprovázející nějaké neštěstí (např. ztracení se, zranění dopravním prostředkem či spadnutí do díry na staveništi atd.). Studie Hurovitze et al. (1999) v rámci obsahové analýzy zaměřené na neštěstí též zjistila, že u nevidomých se neštěstí vyskytuje v daleko větší míře (okolo 60 % snů s tematikou cestování) ve snech, které označili jako „*locomotion/transportation*“, tedy ve snech, ve kterých jde o cestování z místa na místo. Výsledky mého výzkumu týkající se této problematiky ukazují, že nevidomým obecně se tento typ snů občas zdá, ale jejich četnost není vysoká a navíc nikdo z participantů nepotvrdil, že by tyto sny vnímal jako noční můru. Výskyt těchto snů je pravděpodobně spojený s určitou nejistotou týkající se např. orientace v místě nového bydliště. Dle mého názoru tyto sny pominou, jakmile dojde k vymizení stresu spojeného s danou situací (např. okolí nového bydliště už má jedinec dostatečně zmapované). Domnívám se, že zvýšený výskyt snů tohoto typu se může častěji objevovat u jedinců, kteří přišli o zrak později a to ve fázi přizpůsobování se tomuto novému zdravotnímu stavu.

## **7.5 Lucidní sny**

Odpovědi účastníků týkající se lucidních snů neposkytly dostatečné množství materiálu k tomu, aby bylo možné z něj učinit nějaké závěry. Další výzkumy by se proto mohly zaměřit na lucidní sny a zjistit, zda jsou v této oblasti u nevidomých nějaká specifika.

## **7.6 Deník snů**

Na základě analýzy záznamů z deníku snů jedné z participantek jsem odhalila dvě charakteristiky, které jsou dle mého názoru pro vyprávění či popis snů ze strany nevidomých specifické. První se týkala častého charakterizování hlasu snových postav. Druhá spočívala v charakterizování prostředí prostřednictvím popisování zvuků, které jsou pro dané prostředí příznačné. Obě tato specifika objevující se při vyprávění snů jsou charakteristická tím, že nahrazují zrakové vnímání a vypovídají o důležitosti sluchových vjemů pro nevidomé. Tato zjištění se týkají pouze jedné osoby, proto by se následující výzkumy mohly zaměřit na to, zda jsou tato zjištění platná i pro ostatní nevidomé jedince.

## **7.7 Limity studie**

Na závěr zmíním možné vlivy a limity, které mohly mít dopad na výsledky tohoto výzkumu. Mezi ně patří nereprezentativnost a velikost výběrového souboru. Soubor tvořilo

dvanáct nevidomých jedinců velkého věkového rozpětí, kdy nejmladší účastníci bylo 23 let a nejstaršímu participantovi 53 let. Soubor nebyl vyvážený ani z hlediska zastoupení pohlaví, neboť se výzkumu zúčastnilo 9 žen a pouze 3 muži. Participantů se mezi sebou též lišili stupněm poškození zraku. V dalším výzkumu by proto bylo dobré obsáhnout větší výběrový soubor, který by charakteristikami odpovídal zkoumané populaci. A jako metodu získávání dat použít např. narativní rozhovor, který by umožnil získat bohatší data.

Mezi vlivy, které pravděpodobně měly dopad na sdílnost a soustředěnost participantů a potažmo i na výsledky výzkumu, patří nestandardizované prostředí, ve kterém rozhovory probíhaly. Rozhovory byly realizovány na různě rušných místech (dva rozhovory probíhaly přes Skype) a v různou denní dobu, což mohlo mít vliv na výpovědi jednotlivých participantů.

Dalším úskalím výzkumu bylo to, že participantů byli dotazováni na své sny retrospektivně, tudíž jejich odpovědi do jisté míry závisely na tom, co si o svých snech pamatují a jaký k nim zaujímají postoj. Navíc u některých témat např. emocí, sociálních interakcí a nočních můr mohlo docházet k obranným tendencím a zlehčování. Na odpovědi participantů mělo také vliv to, jaký jsem s nimi dokázala vytvořit kontakt, z čehož pak vycházela jejich ochota a důvěra se otevřít a sdílet se mnou své zkušenosti.

Vliv na získaná data mohly mít také limity na straně výzkumníka. Jedním z nich byla předchozí nedostatečná zkušenost s realizací kvalitativních rozhovorů a také neznalost světa a života nevidomých lidí. Za účelem eliminace těchto problémů jsem se snažila nastudovat odpovídající odbornou literaturu. Přesto mohlo dojít k opomenutí některého důležitého aspektu jejich života, který mohl nějak souviset se sněním a na který jsem se poté mohla zaměřit v rámci rozhovoru.

Přínos této studie spočívá v tom, že rozšiřuje oblast znalostí týkajících se snění o poznatky vztahující se ke snění nevidomých lidí, které nebyly v České republice doposud zpracovány. Některé poznatky vzešlé z této studie nebyly reflektovány ani v dříve realizovaných zahraničních studiích týkajících se této problematiky, které byly přiblíženy v teoretické části této práce. Dalším přínosem této studie je, že umožňuje hlouběji nahlédnout do prožívání nevidomých lidí a tím přispívá k lepšímu pochopení jejich života.

## 8 ZÁVĚR

Záměrem mé bakalářské práce bylo zmapovat charakteristiky a obsah snů nevidomých lidí, abych mohla získat odpovědi na své následující výzkumné otázky.

### **VO1: Jaká jsou specifika snů nevidomých lidí?**

Zde jsou představena specifika, která nejsou popsána v rámci níže uvedených odpovědí na podotázky:

- Bylo zjištěno, že může docházet k proměně sebepojetí snícího z nevidomého na člověka bez zrakového handicapu.
- Dále bylo zjištěno, že nevidomí se ve svých snech pohybují svobodněji, než v bdělém životě (např. bez slepecké hole).
- Při vyprávění snů dochází k častému charakterizování hlasu snových postav (hlavně fiktivních) a popisu snového prostředí prostřednictvím zvuků, které jsou pro něj charakteristické.

### **VO2: Jaká je retrospektivní vybavnost snů u nevidomých lidí?**

Všichni participanti si alespoň občas pamatovali své sny a to s různou frekvencí, přičemž bylo možné je přiřadit k jedné z následujících tří kategorií: 1) vybavují si sny velmi často, 2) zřídka, 3) mají období, kdy si sny pamatují a období, kdy ne. Osm účastníků si ve větší míře pamatuje také sny, které se jim zdály v dětství.

### **VO3: Které senzorycké modality jsou ve snech nevidomých lidí zastoupeny?**

Šest participantů uvedlo výskyt zrakových vjemů alespoň v jednom snu, přičemž čtyři z nich potvrdili barevnost svých snů. Nejpočetnější zastoupení mají sluchové vjemy, poté následují hmatové, pak čichové a na konec chuťové vjemy.

### **VO4: Jaké jsou obsahové charakteristiky snů nevidomých lidí?**

#### **VO4a: Které snové postavy a prostředí se v jejich snech nejčastěji vyskytují?**

Převažuje výskyt známých postav (např. kamarádů, rodičů, spolužáků atd.). Zvířata se vyskytovala ve snech devíti účastníků a fiktivní postavy zmínilo šest participantů. Ve snech účastníků převládá známé prostředí a odehrávají se častěji vevnitř. Specifické je, že prostředí, kde se sen odehrává, nemusí být ve snu vůbec znázorněné a důraz je zde kladen na prožitek dané situace.

**VO4b: K jakým sociálním interakcím v jejich snech nejčastěji dochází?**

Dle subjektivního hodnocení participantů ve snech nejčastěji dochází k interakci neutrální, poté k přátelské. Častěji však byly popisovány sny obsahující interakci agresivní.

**VO4c: Jaké emoce převažují ve snech nevidomých lidí?**

Dle subjektivního hodnocení participantů ve snech převažují emoce neutrální a pozitivní. Častěji však byly popisovány sny obsahující emoce negativní.

**VO5: Jaká jsou specifika nočních můr nevidomých lidí?**

Zkušenost s nočními můrami uvedlo deset participantů. Osm participantů zmínilo noční můry, které měly rekurentní charakter. Děsivý charakter nočních můr byl mimo jiné zapříčiněn různými zvuky či hlasy, které ve snících vyvolávají negativní emoce.

**VO6: Mají nevidomí lidé lucidní sny? A jaká jsou jejich specifika?**

Jen malá část participantů měla zkušenost s lucidním sněním. Byl popsán pouze jeden sen, tudíž se na tuto výzkumnou otázku nepodařilo odpovědět.



## 9 SOUHRN

Tématem této bakalářské práce jsou sny nevidomých lidí. Záměrem bylo zmapovat charakteristiky a obsah jejich snů.

Teoretická část práce je rozdělena na tři části. První část je věnována snům obecně, jejich typologii a jejich roli v průběhu spánku. Pozornost je zde zaměřena na různé definice snu. Ty vesměs všechny nějakým způsobem hovoří o tom, že sen je sled představ, a to zpravidla obrazových, které člověk zakouší ve spánku. Žádná z těchto definic, ani žádná z teorií snů (Freudova psychoanalytická, Jungova analytická, daseinsanalytická, kognitivní teorie C. S. Halla či D. Foulkese, atd.), které jsou zde zmíněné, se nezamýšlí nad tím, zda lze jejich pojetí snů vztahovat i na sny nevidomých či jinak odlišných lidí od většinové populace a zda je jejich práce se sny aplikovatelná i na sny těchto lidí. Dále jsou zde rozebrány charakteristiky snů, kterými jsou výbavnost snů, sensorické modalities, barevnost, emocionalita či obsah snů.

Druhá část seznamuje čtenáře se zrakovými vadami z různých hledisek (podle doby vzniku, délky trvání a stupně poškození) a prevalencí jejich výskytu v populaci. Dále jsou zde definovány *nevidomé osoby* jako kategorie osob zrakově postižených, do které se řadí jedinci, jejichž vada zraku spočívá ve vadě nebo poruše zrakového orgánu v takovém rozsahu, že dochází k postižení zrakového vnímání na stupni nevidomosti. Následně je zde věnován prostor specifikům vývoje zrakově postižených lidí.

Ve třetí části teoretické práce jsou nejprve přiblíženy počátky výzkumu týkajícího se snění nevidomých lidí. První výzkumy týkající se tohoto tématu, které probíhaly od raného 19. století, mimo jiné zjistily, že ve snech jedinců, kteří se narodili bez jakékoli schopnosti zakoušet vizuální představy ve svém bdělém životě, se neobjevují žádné vizuální představy. Následně jsou zde uvedena zjištění týkající se snění nevidomých lidí, jež vyplývají ze studií, které se soustředily na různé aspekty snění nevidomých lidí. Mezi ně patří například výskyt a procentuální zastoupení sensorických modalit, přičemž byl hlavní důraz kladen na výskyt zrakových vjemů. V rámci obsahových analýz byla pozornost věnována sociálním interakcím, emocím, snovým postavám, neštěstí či nočním můram. Tato část teoretické práce je stěžejní, protože z ní vychází část praktická, přičemž s některými výsledky z těchto studií byly porovnávány výsledky výzkumu provedeného v rámci této diplomové práce.

Hlavním předmětem mého zájmu bylo zjistit, zda má snění nevidomých lidí nějaká specifika oproti snění lidí vidoucích, případně jaká. Cílem této práce bylo zmapovat

charakteristiky a obsah snů nevidomých jedinců, kteří se buď již zcela nevidomí narodili, nebo u kterých ke ztrátě zraku došlo těsně po narození, a tudíž neměli možnost získat vizuální zkušenosti. Výběrový soubor, který jsem získala prostřednictvím samovýběru či příležitostného výběru, se skládal z 12 participantů. S těmi byli následně realizovány polostrukturované rozhovory, jejichž témata byla navržena na základě studia relevantní literatury. Získaná data byla poté kvalitativně zpracována obsahovou analýzou. Analýze soustředující se na hledání specifík byl podroben také záznam 83 snů, který mi poskytla jedna z účastnic výzkumu.

Z výzkumu vyplynula následující zjištění: Retrospektivní výbavnost snů se u jednotlivých participantů lišila, ale bylo možné je rozřadit do tří následujících skupin: 1) pamatují si sny velmi často, 2) zřídka či 3) mají období, kdy si sny pamatují a období, kdy ne. Většina účastníků si ve větší míře pamatuje též sny, které se jim zdály v dětství.

U poloviny participantů se ve snech neobjevují zrakové vjemy, což odpovídá předchozím zjištěním, která tvrdí, že ve snech jedinců, kteří se narodili bez jakékoli schopnosti zakoušet vizuální představy ve svém bdělém životě, se neobjevují žádné vizuální představy. Toto tvrzení však vyvracejí tři participantky, které neměly možnost během svého života získat jakékoli vizuální zkušenosti a které potvrdily výskyt zrakových vjemů alespoň v jednom snu. Zrakové vjemy se též vyskytovaly u dvou nevidomých účastníků se zachovaným světlocitem a u jedné participantky, která se narodila se zbytky zraku.

Výzkum dále potvrdil, že nejfrekventovanější senzoričnou modalitou objevující se ve snech nevidomých jedinců je sluch. Ostatní senzoričké modalitty v rámci tohoto výzkumu zaujímají následující pořadí: hmat, pak následuje čich a na konec chuť. U těch nevidomých, kteří zakoušeli ve snech zrakové vjemy, by zrak zaujímal první či druhé místo společně se sluchem.

Z výzkumu vyplynulo, že ve snech převažuje výskyt známých postav, mezi něž patří např. kamarádi, rodiče, sourozenci, spolužáci, prarodiče, učitelé či profesori. Identifikace známých postav probíhá nejčastěji na základě hlasu. Zvířata se vyskytovala ve snech devíti účastníků a fiktivní postavy ve snech zmínilo šest participantů. Ve snech účastníků převládá známé prostředí a nejčastěji se odehrávají vevnitř.

Specifika vyplývající z obsahu snů se týkají sebepojetí snícího, jeho pohybu ve snu a snového prostředí. Jeden nevidomý muž, který uvedl, že má ve snech zrakové vjemy, sám sebe ve snech prožívá jako zdravého člověka bez handicapu. Někteří nevidomí jedinci zase vypovídali, že se ve snech mohou pohybovat svobodněji a pohybují se tam bez

slepecké hole, která je jinak běžnou součástí jejich života. Snové prostředí bylo některými nevidomými popisováno jako neidentifikovatelné a vlastně nedůležité, přičemž byla vyzdvihována důležitost vlastního prožitku dané snové situace.

Participantů subjektivně uváděli, že v jejich snech nejčastěji dochází k interakci neutrální, poté k přátelské, ačkoli v průběhu rozhovoru častěji popisovali sny obsahující interakci agresivní. Podobné zjištění se týkalo emocí, kdy z výpovědí účastníků vyplynulo, že v jejich snech převažují emoce neutrální a pozitivní, avšak častěji byly popisovány sny obsahující emoce negativní. Z výzkumu též vyplynulo, že děsivý charakter nočních můr nevidomých lidí v mladším věku často způsobují mimo jiné také zvuky či hlasy. Zkušenost s lucidními sny byla zjištěna u čtyř participantů, avšak z jejich výpovědí nebylo možné zjistit, zda lucidní sny nevidomých lidí mají nějaká specifika.

Analýza záznamů snů upozornila na dvě specifika. Bylo zjištěno, že pro charakterizování fiktivních postav snu je místo popisu vzezření používáno charakterizování hlasu dané postavy. Při charakterizování snového prostředí byl specifický jeho popis prostřednictvím zvuků, které jsou pro něj příznačné.

Tento kvalitativní výzkum přinesl nová zjištění týkající se snění nevidomých lidí, která dříve realizované zahraniční výzkumy kvantitativního charakteru neodhalily. Na tato nově objevená témata by se mohl zaměřit další výzkum v této oblasti a prohloubit tak znalosti týkající se této problematiky. Platnost výsledků zjištěných v rámci této diplomové práce by bylo dobré ověřit v dalších výzkumech s větším výběrovým souborem a kontrolní skupinou vidoucích jedinců. Přínos této práce spočívá nejen v tom, že dovolila nahlédnout do světa snů nevidomých lidí, ale také umožnila vhled do jejich prožívání, což dále přispívá k lepšímu porozumění jejich životu.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY:

- Aeppli, E. (2001). *Psychologie snu*. Praha: Sagittarius.
- American Academy of Sleep Medicine. (2001). *International classification of sleep disorders, revised: Diagnostic and coding manual*. Chicago, Illinois: American Academy of Sleep Medicine. Získáno 15. března 2016 z <http://www.esst.org/adds/ICSD.pdf>
- Bértolo, H., Paiva, T., Pessoa, L., Mestre, T., Marques, R., & Santos, R. (2003). Visual dream content, graphical representation and EEG alpha activity in congenitally blind subjects. *Cognitive Brain Research*, 15(3), 277-284. doi:10.1016/S0926-6410(02)00199-4
- Boss, M. (2002). *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton.
- Brunovský, M. (2009). Sny z neurofyziologického hlediska. In Baštecká, B. (Eds.) *Psychologická encyklopedie – Aplikovaná psychologie* (353-357). Praha: Portál.
- Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
- Český statistický úřad. (2014). *Výsledky šetření u osob se zdravotním postižením v České republice za rok 2013*. Praha: Český statistický úřad.
- Da Silva, F. L. (2003). Visual dreams in the congenitally blind?. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(8), 328-330. doi:10.1016/S1364-6613(03)00155-4
- Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše. Hlubinně psychologický výklad snů*. Praha: Portál.
- Domhoff, G. W. (2000). *The repetition principle in dreams: Is it a possible clue to a function of dreams?* Získáno 4. března 2016 z [http://www.dreamresearch.net/Library/domhoff\\_2000b.html](http://www.dreamresearch.net/Library/domhoff_2000b.html)
- Finková, D., Ludvíková, L., Růžičková, V. (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Fiske, K. E., Pillemer, D. B. (2006) Adult recollections of earliest childhood dreams: A cross-cultural study. [Abstrakt]. *Memory*, 14 (1), 57-67. doi: 10.1080/09658210444000511
- Flenerová, H. (1985). *Kapitoly z tyflopédie I*. Praha: SPN.
- Freud, S. (1994). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Gauchat, A., Zadra, A., Tremblay, R. E., Zelazo, P. D., & Séguin, J. R. (2009). Recurrent dreams and psychosocial adjustment in preteenaged children. *Dreaming*, 19(2), 75-84. doi:10.1037/a0016549
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

- Hurovitz, C. S., Dunn, S., Domhoff, G. W., & Fiss, H. (1999). The dreams of blind men and women: A replication and extension of previous findings. *Dreaming*, 9(2-3), 183-193. doi:10.1023/A:1021397817164
- Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Jastrow, J. (1900). The Dreams of the Blind. In *Fact and fable in psychology* (pp. 337-370). New York, NY, US: D Appleton & Company. doi:10.1037/10919-011
- Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie. Její teorie a praxe. Tavistocké přednášky*. Praha: Academia.
- Jung, C. G. (1996). *Výbor z díla. Svazek I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kast, V. (2013). *Sny. Práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál.
- Kerr, N. H., & Domhoff, G. W. (2004). Do the Blind Literally 'See' in Their Dreams? A Critique of a Recent Claim That They Do. *Dreaming*, 14(4), 230-233. doi:10.1037/1053-0797.14.4.230
- Kimplová, T., Kolaříková, M. (2014). *Jak žít s těžkým zrakovým postižením? Souhrn (nejen) psychologické problematiky*. Praha: Triton.
- Kráčmarová, L. (2011) *Obsahová analýza snů dětí mladšího školního věku*. (Nepublikovaná postupová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kráčmarová, L., Plháková, A. (2012). Obsahová analýza dětských snů. *E-psychologie*, 6(4), 1-13. Získáno 23. března 2014 z <http://e-psychologie.eu/pdf/kracmarova-plhakova.pdf>
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Praha: Portál.
- Meaidi, A., Jennum, P., Ptito, M., & Kupers, R. (2014). The sensory construction of dreams and nightmare frequency in congenitally blind and late blind individuals. *Sleep Medicine*, 15(5), 586-595. doi:10.1016/j.sleep.2013.12.008
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Orel, M. & kol. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada Publishing.
- Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění. Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál.
- Růžička, J. (2009). Daseinsanalýza – daseinsanalytická psychoterapie. In Baštecká, B. (eds.), *Psychologická encyklopedie – Aplikovaná psychologie* (59-62). Praha: Portál.
- Schredl, M., & Wittmann, L. (2005). Dreaming: A psychological view. *Schweizer Archiv Für Neurologie und Psychiatrie*, 156(8), 484-492.

- Skála, M. (2008). Sny z pohledu psychologa. In Starý, J. & Hrdlička, J. (Eds.) *Spánek a sny* (257-283). Praha: Hermann & synové.
- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada.
- Šikl, R. (2012). *Zrakové vnímání*. Praha: Grada.
- Staunton, H., & O'Rourke, K. (2012). The creation of a topographical world and its contents in the dreams of the congenitally blind. *Dreaming*, 22(1), 53-57. doi:10.1037/a0026690
- Světová zdravotnická organizace (2008). *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. 10. revize. Tabelární část. Aktualizovaná verze k 1. 4. 2014*. Získáno 11. ledna 2016 z <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>
- Štréblová, M. (2002). *Poznáváme svět se zrakovým postižením. Úvod do tyflopedie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Wilkerson, R. C. (1995). Dreams of the Blind. *Electric Dreams* 2(1), [www.dreamgate.com/dream/ed-backissues/ed2-1.htm](http://www.dreamgate.com/dream/ed-backissues/ed2-1.htm) Získáno 28. října 2013 z [http://www.dreamgate.com/dream/articles\\_rcw/ed2-1bli.htm](http://www.dreamgate.com/dream/articles_rcw/ed2-1bli.htm)

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce

Příloha 3: Inzerát zveřejněný prostřednictvím organizace Okamžik z. s.

Příloha 4: Okruh otázek polostrukturovaného interview

Příloha 5: Informovaný souhlas

Příloha 6: Přepis rozhovoru s JUDITOU



# Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie  
Forma: Kombinovaná  
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. VEDRALOVÁ Adéla	Nová 83, Stochov - Čelechovice	F120652

### TÉMA ČESKY:

Sny nevidomých lidí

### NÁZEV ANGLICKY:

Dreams of the blind

### VEDOUČÍ PRÁCE:

PhDr. Lucie Kráčmarová - PCH

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium relevantní české a zahraniční literatury zabývající se sny obecně a sny u nevidomých lidí.
2. Zpracování teoretické části, zaměřené na problematiku snů obecně a na specifika týkající se snů nevidomých lidí.
3. Příprava kvalitativního výzkumu.
4. Realizace výzkumu se čtyřmi nevidomými, výzkumná metoda: polostrukturovaný rozhovor.
5. Kvalitativní rozbor výsledků a jejich interpretace.
6. Zpracování závěru a souhrn.

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Plháková, A. (2013). Spánek a snění. Vědecké poznatky a jejich psychotherapeutické využití. Praha: Portál.
- Kast, V. (2013). Sny. Práce se sny v psychotherapeutické praxi. Praha: Portál.
- Černoušek, M. (1988). Sen a snění. Praha: Horizont.
- Hurovitz, C., Dunn, S., Domhoff, G. W., & Fiss, H. (1999). The dreams of blind men and women: A replication and extension of previous findings. *Dreaming*, 9, 183-193.
- Kerr, N., Domhoff, G. W. (2004). Do the blind literally "see" in their dreams? A critique of a recent claim that they do. *Dreaming*, 14, 230-233.

Podpis studenta: N. Vedralova

Datum: 12.4.2014

Podpis vedoucího práce: L. Kráčmarová

Datum: 12.4.2014

## **Příloha 2: ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Sny nevidomých

**Autor práce:** Bc. Adéla Vedralová

**Vedoucí práce:** PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

**Počet stran a znaků:** 78 s. (163 919 znaků)

**Počet příloh:** 6

**Počet titulů použité literatury:** 42

**Abstrakt (800–1200 zn.):**

Od počátku vědeckého zájmu týkajícího se snění nevidomých lidí vedly různé studie mimo jiné ke zjištění, že ve snech jedinců, kteří se narodili bez jakékoli schopnosti zakoušet vizuální vjemy ve svém bdělém životě, se neobjevují žádné vizuální představy. V návaznosti na zahraniční studie je cílem této práce nejen ověřit platnost tohoto zjištění, ale také zmapovat charakteristiky a obsah snů nevidomých lidí a zjistit, zda mají nějaká další specifika. Za tímto účelem byla realizována kvalitativní studie, které se zúčastnilo 12 nevidomých participantů. Na základě obsahové analýzy polostrukturovaných rozhovorů a záznamů 83 snů od jedné participantky bylo v rozporu s předchozím tvrzením zjištěno, že ve snech některých participantů, kteří se narodili bez jakékoli schopnosti zakoušet vizuální vjemy v bdělém životě, se objevují vizuální představy. Jako nejčastěji vyskytující se senzoričkou modalitou byl potvrzen sluch. Dále byla zjištěna následující specifika snění nevidomých lidí: proměna sebepojetí snícího z nevidomého na zdravého člověka, neidentifikovatelnost snového prostředí v souvislosti s důrazem kladeným na samotný prožitek dění, svobodnější prožívání pohybu, zvýšená výbavnost dětských snů, zvukový charakter nočních můr, popis fiktivních postav charakterizováním jejich hlasu a popis snového prostředí prostřednictvím zvuků, které jsou pro dané prostředí typické.

**Klíčová slova:** snění, nevidomí lidé, obsahová analýza

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Dreams of the Blind

**Author:** Bc. Adéla Vedralová

**Supervisor:** PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová

**Number of pages and characters:** 78 p. (163 919 characters)

**Number of appendices:** 6

**Number of references:** 42

**Abstract (800–1200 characters):**

Since the beginning of scientific interest in dreams of the blind several studies have found out among other things that there are no visual images in the dreams of individuals who were born without any ability to experience visual sensation in their waking life. In response to international studies the aim of this study is not only to validate this finding, but also to map out characteristics and a content of the dreams of the blind and see if they have some more specifics. For this purpose, it was realized a qualitative study, which was attended by 12 blind participants. A content analysis of the interviews and records of 83 dreams of one participant revealed finding contradictory to previous one. There are visual images in dreams of some participants born without any ability to experience visual sensation in waking life. The most commonly occurring sensory modality was confirmed hearing. There were also found following specifics of blind people's dreams: the transformation of dreamer's selfconcept from a blind person to a healthy person, non-identifiable dreamlike environment in conjunction with emphasis on actual experience events, freer experience of movement, increased recall of childhood dreams, sound character of nightmare, descriptions of fictional characters by characterizing their voice and description dreamlike environment through sounds that are typical for the environment.

**Key words:** dreaming, blind people, content analysis

### **Příloha 3: Inzerát zveřejněný prostřednictvím organizace Okamžik z. s.**

Hledáme účastníky výzkumu týkajícího se snů nevidomých lidí. Výzkum je realizován v rámci bakalářské práce na Katedře psychologie Univerzity Palackého v Olomouci pod vedením PhDr. Lucie Klůzové Kráčmarové. Cílem výzkumu je zmapovat charakteristiky a specifika snů nevidomých lidí. Účast ve výzkumu spočívá v absolvování polostrukturovaného rozhovoru na téma snění. Místo konání rozhovoru bude po vzájemné domluvě s účastníkem. V případě zájmu o účast na výzkumu kontaktujte prosím Bc. Adélu Vedralovou emailem [adela.vedralova01@upol.cz](mailto:adela.vedralova01@upol.cz) nebo telefonicky na 728 876 774.

## **Příloha 4: Okruh otázek polostrukturovaného interview**

### ***Demografické údaje:***

- Pohlaví:
- Věk:
- Charakter zrakové vady:
- Vzdělání (nejvyšší dosažené):
- Práce:

### ***Zájem o sny / vybavování / zapamatování snů***

- Pamatujete si své sny?
- Děláte něco pro to, abyste si je zapamatoval/a?
- Jak často si myslíte, že se Vám zdají sny? S jakou frekvencí si je vybavujete?
- Kolik snů si průměrně zapamatujete za týden?
- Jsou pro Vás sny důležité?
- Probíráte s někým Vaše sny?
- Pracujete nějak se svými sny?

### ***Senzorické modality a barevnost***

#### **ZRAKOVÉ VJEMY:**

- Vyskytují se ve Vašich snech někdy?
- Jak často?
- Jak dlouho trvají?
- Jak jsou jasné/ostré?

#### ***BARVA:***

- Jsou Vaše sny někdy barevné?
- Jak často?

#### **SLUCHOVÉ VJEMY:**

- Vyskytují se ve Vašich snech někdy?
- Jak často?
- Jak dlouho trvají?
- Jak jsou jasné/ostré?

#### **HMATOVÉ VJEMY:**

- Vyskytují se ve Vašich snech někdy?
- Jak často?
- Jak dlouho trvají?
- Jak jsou jasné/ostré?

#### ***BOLEST:***

- Pociťujete ve svých snech někdy tělesnou bolest?
- Jak často?

- Jak dlouho trvá?
- Jak je jasná/ostrá?

### **CHUŤOVÉ VJEMY:**

- Máte ve svých snech někdy chuťové zážitky?
- Jak často?
- Jak dlouho trvají?
- Jak jsou jasné/ostré?

### **ČICHOVÉ VJEMY:**

- Máte ve svých snech někdy chuťové zážitky?
- Jak často?
- Jak dlouho trvají?
- Jak jsou jasné/ostré?

### **VESTIBULÁRNÍ POČITKY:**

- Máte sny, ve kterých létáte/padáte?
- Jiné podobné zážitky (vznášení se/levitace)?

## ***Obsah snů***

- **Sociální interakce:**
  - S kým? (člověk – známý (rodina, kamarádi, známí – v pravidelném kontaktu) / neznámý, zvíře, nadpřirozená bytost) Co převažuje?
  - Zabarvení interakce:
    - 1. Agresivní interakce (agresivita: slovní, fyzická, proti mně, proti ostatním ve snu)
    - 2. Přátelská interakce
    - 3. Neutrální interakce
    - Co převažuje?
- **Emoce:**
  - Pozitivní (Jaké? Jak často? Jaké intenzity?)
  - Negativní (Jaké? Jak často? Jaké intenzity?)
  - Jaké emoce převažují (pozitivní, negativní, neutrální)?
- **Prostředí snu:**
  - Častěji známe prostředí (vypadá stejně/jinak než v reálu) / neznámé?
  - Častěji venku / vevnitř?
- **Zážitek úspěchu / neúspěchu:**
  - Co převládá spíš úspěch nebo neúspěch?
  - Co bývá tématem snů o úspěchu?
  - Co bývá tématem snů o neúspěchu?
- **Sny o přesouvání se z místa na místo zahrnující nějaké neštěstí** (např. ztracení se, sražení dopravním prostředkem, spadnutí do díry, ztráta vodícího psa atd.)
  - Zdají se Vám takové sny?
  - Jak často?
  - Považujete takový sen za noční můru?

- **Opakující se sen /téma snu:**
  - Máte nějaký sen, který se Vám zdá opakovaně?
  - Je vždy úplně stejný nebo se proměňuje?
  - Je spíše pozitivní / negativní / neutrální?
  - Co je jeho obsahem / tématem?
- **Běžné denní zážitky:**
  - Zdá se Vám o tom, co jste prožil/a ten den / předešlé dny?
- **Bizarnost:**
  - Povíte mi nějaký sen nebo sny, které pro Vás byly něčím neobvyklé /bizarní, např.: jste byli zvířetem, pohádkovou bytostí, nějaké neobvyklé použití předmětů, apod.?
  - Zdají se Vám takto podivné sny často?

### *Noční můry*

- Míváte noční můry?
- Jak často?
- Co je obsahem snu?

### *Lucidní sny*

- Víte, co jsou lucidní sny?
  - Míváte je někdy?
  - Jak často?
  - Jak je prožíváte / Co se snažíte ovlivnit?
- **Je ještě něco, co byste mi chtěl/a o svých snech říct (něco zajímavého, na co jsem se neptala)?**

## Příloha 5: Informovaný souhlas



### Informovaný souhlas

Pro výzkumný projekt: Diplomová bakalářská práce na téma *Sny nevidomých*

Řešitelka projektu: *Bc. Adéla Vedralová*

Vážená paní, vážený pane,

Jmenuji se Adéla Vedralová a jsem studentka psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu v rámci mé bakalářské práce na téma *Sny nevidomých*. Ve své bakalářské práci se chci zaměřit na zmapování charakteristik a obsahu snů, přičemž cílem výzkumného projektu je získat přehled o specifikách snů od narození nevidomých lidí. K získání těchto informací použiji metodu polostrukturovaného interview a pro další zpracování získaných údajů použiji obsahovou analýzu.

Průběh sběru dat bude probíhat následovně: S každým účastníkem se setkám na nějakém klidném a tichém místě a budu mu pokládat předem připravené otázky týkající se různých okruhů z daného tématu (např. senzorické modality či emoce). Rozhovor bude trvat přibližně hodinu a bude nahráván na diktafon, abych ho poté mohla přepsat a zpracovat pomocí obsahové analýzy.

Veškerá získaná data jsou anonymní a bude s nimi nakládáno v souladu se zákonnými normami. V případě dotazů mě kontaktujte na e-mail: [adela.vedralova01@upol.cz](mailto:adela.vedralova01@upol.cz) nebo na telefon: 728 876 774.

Pokud s účastí na projektu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

#### **Prohlášení**

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu. Řešitelka projektu mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou



při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány, použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitelky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a , že mám možnost kdykoliv od spolupráce na projektu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba a druhý řešitelka projektu.

Jméno, příjmení a podpis řešitelky projektu: Bc. Adéla Vedralová

V \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_ podpis: \_\_\_\_\_

Jméno, příjmení a podpis účastníka v projektu: \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_ podpis: \_\_\_\_\_

## Příloha 6: Přepis rozhovoru s JUDITOU

### Demografické údaje

JÁ: Tak začneme s demografickými údaji. Pohlaví máme jasné. Pohlaví: žena. A věk jste říkala, že Vám je 50.

JUDITA: 50.

JÁ: A ještě bych se chtěla zeptat na Vaší zrakovou vadu...

JUDITA: *Jsem nevidomá jako nedonošenec.*

JÁ: Od narození tedy.

JUDITA: *Od narození.*

JÁ: Takže vůbec nic nevidíte? Ani světlo, ani tvary?

JUDITA: *Ne.*

JÁ: Ještě se zeptám na Vaše vzdělání?

JUDITA: *Středoškolské s maturitou. Ekonomická škola.*

JÁ: A ještě, jestli se můžu zeptat. Práci máte nebo pracovala jste?

JUDITA: *Pracovala jsem jako telefonistka, ale teď jsem už několik let v domácnosti. Dvaadvacet let jsem pracovala a pak jsem to už zabalila a šla.*

### Vybavování / zapamatování snů

JÁ: Tak to je všechno k těm demografickým údajům a teď se Vás zeptám na ty sny. Jestli si Vaše sny pamatujete?

JUDITA: *No, někdy jo. Někdy i celý léta. Ne všechny, ale někdy jo.*

JÁ: A děláte něco pro to, abyste si je zapamatovala? Jestli je třeba někomu vyprávíte, nebo...?

JUDITA: *Já si je pamatuju přirozeně, ale vyprávět, to je vyprávím...*

JÁ: Zapisujete si sny? Já si třeba, když mám čas, některé sny zapisuji.

JUDITA: *To je zajímavý. To jsem nikdy nedělala.*

JÁ: Tak dobře, to neděláte. A jak často si myslíte, že se Vám zdají sny? Třeba jestli máte dva sny za týden?

JUDITA: *To je docela složitý. Ono někdy je období, že si pamatuju, že jsou denně. Někdy zase třeba měsíc si je nepamatuju. Je to na přeskáčku.*

JÁ: Takže je to na přeskáčku.

JUDITA: *Spiš takový vlny.*

JÁ: Takže ve vlnách. To máme stejné, to já mám taky tak. Když máte nějakou vlnu těch snů, kolik si jich tak třeba za týden zapamatujete?

JUDITA: *Mně se většinou zdají dějové sny, takže já to nemám roztrhaný, že krátký střepy. Mě se zdají dějové věci, to co se mi zdá si zapamatuju. Tak jako vysloveně nevím, to jsem statistiku nedělala. Nikdy jsme to nesledovala.*

JÁ: Nikdy to nesledujete, takže nevíte průměrně, kolik si zapamatujete snů?

JUDITA: *Nevím.*

JÁ: A jsou pro Vás sny důležité? Jestli s nimi nějak dál pracujete?

JUDITA: *Jsou, no.*

JÁ: To už jste říkala, že je někomu vyprávíte. A jakým třeba způsobem? Řeknete třeba „Je hele, mě se dneska zdálo...“

JUDITA: *No, ano. To hned vstanu ráno a obeznámím rodinu, co se mi zdálo a většinou to poznamená i moji náladu a den.*

JÁ: A míváte, třeba takový sny, že si nepamatujete ani tak co se Vám zdálo, ale třeba jenom tu náladu?

JUDITA: *Ne, ne. Já to vždycky mám v ději.*

JÁ: Vždycky to víte?

JUDITA: *Jo, jo. Vždycky to vím přesně do detailu.*

JÁ: A kdybyste poprosila někoho, jestli by Vám přečet význam nějakého symbolu z Vašeho snu třeba v nějakém snáři. Takhle nepracujete se sny?

JUDITA: *Ne, takhle ne. Takhle nepracuju. Nevěřím tomu. Většinou to považuju jenom spíš jako za určitou hrabárnu mozku, který teď momentálně k tomu ještě udělá nějakou... doplní tu náladu do dalšího dne.*

### **Senzorické modalitty a barevnost**

JÁ: Tak teď přejdu k těm senzorickým modalitám. Já jsem se chtěla zeptat, jestli se ve Vašich snech vyskytují zrakové vjemy?

JUDITA: *Jo!*

JÁ: Jestli vidíte něco?

JUDITA: *No, vidím ve snech.*

JÁ: To je zajímavé, protože výzkumy tvrdí, že od narození nevidomí lidé většinou ve snech nevidí.

JUDITA: *Ne. Není to pravda. Určitě kdybyste zašla i do školky, do školy... My co jsme si povídaly s děvčaty a tak jako různě nevidomými, tak mi většinou, co si pamatují, tak všichni...většina říkájí, že vidí.*

JÁ: Tak vidíte a zahraniční výzkumy tvrdí, že ne.

JUDITA: *Já kdybych to mohla postavit, co vidím v těch snech, tak to by se i divili. Třeba to je kopie nějakého místa, které existuje. To já nevím, ale jako...*

JÁ: A zkoušela jste si někdy namalovat, co se Vám zdálo?

JUDITA: *Hmm, já si myslím, že by to nešlo. Tam chybí ta spojnice. Té představy v hlavě a ruce. Možná postavit z nějaké stavebnice nebo tak něco, ale malovat ne.*

JÁ: Jo, dobře. Takže ve snech máte zrakové vjemy?

JUDITA: *Určitě.*

JÁ: Takže všechny Vaše sny obsahují zrakové vjemy?

JUDITA: *Ne, všechny ne. Některé obsahují zrakové vjemy. Nejvíc zrakových vjemů jsem mívala ve snech v dětství. Teď taky jsou, ale už ne tak bohaté. V dětství to bylo nesmírně pestré, bohaté, barevné... A týkalo se to vždycky takového domu se zahradou. Jó, to byla přesně stejná cesta, přesně rozmístěné keře, stromy, květiny, záhony, cesty. A sny vždycky začínaly tím, že jsem vletěla do té zahrady. Jó, první je, že když se začne zdát, že se vznesu a letím. A pak přistanu a v ten moment se otevřou oči a vidím všechno okolo.*

JÁ: To je zajímavé. Takže ne všechny Vaše sny mají zrakové vjemy?

JUDITA: *Ne, všechny ne.*

JÁ: A máte třeba, že vidíte jen po určitý čas ve snu, nebo celý ten sen?

JUDITA: *Ne, vidím celý ten sen.*

JÁ: Celý ten sen?

JUDITA: *Když vidím, tak vidím a když ne, tak se neobjevuje zrak.*

JÁ: Jo, takže buď tak, anebo tak. Ještě se zeptám. A když vidíte, tak vidíte třeba tu kytku nebo ten dům... tak to vidíte ostře, má to ostré obrysy nebo třeba jenom mlhavě?

JUDITA: *No já si myslím, že to vidím detailně.*

JÁ: Tak to bychom měly asi tady k tomu všechno.

JUDITA: *Já si stejně myslím, že ty barvy vidím reálně.*

JÁ: Já jsem právě chtěla přejít k barvám. Takže máte všechny sny barevné nebo jen některé?

JUDITA: *Jenom některé.*

JÁ: A třeba kdybyste mi pověděla nějaký barevný sen?

JUDITA: *Ten nejbarevnější, to je ten s tou zahradou. Že se ocitám v zahradě, kde jsou záhony květin, ovocné stromy a cestičky... A je to obrovská zahrada. Žádná malá taková koloniální zahrádka. Je to obrovské území, kde já můžu svobodně chodit, všude trefím a vidím barvy všech stromů, květin.*

JÁ: Takže třeba stromy, když jsou zelené, tak vy je vidíte zeleně?

JUDITA: *Ano, já je podle mě fakt vidím zelené. Podle mě vidím ty květy různých barev. Červené, oranžové, bílé. I ty záhony pestré. To všechno vidím.*

JÁ: Takže...?

JUDITA: *A je to místo pořád stejné. To není, že by jednou ta zahrada byla takhle, potom to je poušť, potom je to les. Ta zahrada má pořád úplně stejné umístění.*

JÁ: Jakože pořád vypadá stejně?

JUDITA: *Ano. Pořád to vypadá stejně.*

JÁ: A to je ten sen z dětství. A míváte ho ještě někdy teď?

JUDITA: *Hmm, málokdy, ale někdy se vrací.*

JÁ: A když se vrací, tak je pořád stejný.

JUDITA: *Stejný.*

JÁ: To je zajímavé. To mě se nikdy nestalo, že bych měla úplně stejný sen.

JUDITA: *To mě tenhle vždycky vyjde úplně stejně.*

JÁ: A když jsme u těch barev. Takže když máte třeba i jiné sny než tenhle o té zahradě, jsou také barevné?

JUDITA: *Možná jo, ale neuvědomuju si to tak intenzivně.*

JÁ: Jo, takže ten z toho dětství byl tedy hodně intenzivní.

JUDITA: *Ten je tak intenzivní, že zůstává barevný v těch očích v té představě, když se proberu.*

JÁ: Takže teď v dospělosti, když jste starší, už nemíváte tak barevné sny?

JUDITA: *To už ne.*

JÁ: Třeba víte, že je barevný, ale nevnímáte ty barvy tak jasně?

JUDITA: *Vím, třeba no. Anebo třeba ten detail té barvy mi nepřichází tak detailní do očí.*

JÁ: Ale rozeznáte to?

JUDITA: *Rozeznám to, třeba jako kdyby se vám věci změnily na obrysy.*

JÁ: Hmm. A teď sluchové vjemy. Ty normálně máte ve snech?

JUDITA: *No, jsou, jsou. Jsou úplně realistický, tak jak to je.*

JÁ: Takže ty máte ve všech snech?

JUDITA: *Ve všech. Určitě. Všechny sny jsou o nějakém zvuku.*

JÁ: Teď tady mám hmatové vjemy.

JUDITA: *Taky, taky. Všechno.*

JÁ: To všechno cítíte?

JUDITA: *Všechno. To ještě vám vypovím jeden sen z dětství. Vždycky jsme chtěli dostat velkou čokoládu, takovou obrovskou, která se snad ani nevyrábí. A vždycky se mi zdálo, že už tu čokoládu držím v ruce a že teď si chci kousnout. Tak to je moje čokoláda a najednou jak se budím, tak ona se jako ztenčuje a ztrácí a ztrácí až se proberu s něčím jiným v ruce, třeba roh peřiny nebo něco.. Jo prostě.. A tam ty hmatové dojmy vždycky byly hodně silný.*

JÁ: Takže vy vyloženě cítíte tu čokoládu v ruce?

JUDITA: *No.*

JÁ: Tak to já třeba ve snech nemám. Stalo se mi to asi dvakrát, že jsem vyloženě cítila třeba trávu, protože jsem dělala stojky v tom snu a cítila jsem tu trávu pod rukama. Třeba vidím, že se dotýkám někoho nebo něčeho, ale ten dotyk necítím.

JUDITA: *U nás, teda u mě hmatově konkrétně všechny sny jsou silně poznamenané... všechno co беру do rukou, skutečně se mi promítá do rukou.*

JÁ: Takže ty hmatové vjemy, vy je máte, když se dotýkáte ve snech, prostě to cítíte?

JUDITA: *Cokoli беру do rukou, všechno vnímám jako tak, jak to je.*

JÁ: A zeptám se na bolest. Jestli třeba někdy pociťujete bolest, když víte, že vás třeba něco uhodí?

JUDITA: *Jo. Ježíš, tohle to je sen, který se zdá hodně nevidomým, že běžíme do schodů, že musíme strašně rychle utíkat a už nemůžeme a bolí nás šíleně nohy a my musíme utíkat, protože jinak bychom nepřežili.*

JÁ: A to se vám zdá často?

JUDITA: *Často. A vícero nevidomým. Když jsme se takhle bavili, tak se nám zdá, že musíme utíkat po schodech.*

JÁ: Mně se třeba zdá, že musím před někým utíkat, ale nemůžu. Po schodech ale nikdy.

JUDITA: *Já co jsem se bavila s přáteli, tak všichni utíkáme po schodech. Protože utíkat nahoru po schodech dlouho se.. Možná, že je to nějaký výraz z dětství jak jsme se snažili, jo, že dlouho se nahoru po schodech utíkat nedá a my musíme, tak jako. To je takový docela blbý sen.*

JÁ: Takže cítíte třeba bolest ve stehnech?

JUDITA: *Jo, no. Že už nás bolí nohy a že už nemůžeme.*

JÁ: A ta bolest, to opravdu cítíte reálně?

JUDITA: *Jo, to je opravdu, jako kdyby to byl reál.*

JÁ: A třeba jiné sny s bolestí? Třeba, že cítíte, že vás bolí nějaký orgán, třeba ledviny? To se vám nezdá?

JUDITA: *Ne, to se mi nezdá. Ale, ale moje sestra má zajímavou... To teda říkám za ní, ona je taky nevidomá, ale bydlí v.... A ta má zajímavou zkušenost, že ona šla na*

*gynekologickou operaci. A v pondělí šla a ve čtvrtek se vrátila z nemocnice a najednou se jí zdálo, že se počůrala, jo. A prostě se jí zdálo, že se počůrala. A teď se probudila z toho snu a to byla sobota a v pondělí se jí stal takový malér, že opravdu jí zachraňovali život, znovu jí museli operovat ty gynekologický věci, jo, že podvědomí dalo signál, že něco není v pořádku, že prostě ten sen jí vykázal „Já jsem se počůrala.“ a vzápětí po dvou dnech, do osmačtyřiceti hodin se stal ten malér, kdy opravdu krvácela, tak jako kdyby čůrala...*

JÁ: Jo, hmm...

JUDITA: *A nejhorší je to, když se mi zdá něco s rodinou, tak vím, že do tří dnů je malér.*

JÁ: Jo, to máte už takhle vypozerované?

JUDITA: *Jo, to je teda fakt. Jak se mi zdá o tátovi, tak do tří dnů je malér.*

JÁ: To máte tedy pěkně vypozerované. To já to takhle nemám.

JUDITA: *To já tohle vím, protože to tak funguje.*

JÁ: Tak k tomu se třeba ještě dostaneme. Teď tady mám ještě chuťové vjemy, jestli máte, jestli...?

JUDITA: *No jasně. Víte co jsem měla v těhotenství za chutě? Já bych vymyslela takové zákusky, že to ještě svět ani neviděl. To bych byla vyhlášenou cukrářkou, kdybych někomu řekla: „Upeč tohle, takhle to zkombinuj.“ Normálně to byly takové sny. Já jsem se v těhotenství nemohla vůbec najíst. Já jsem snědla tři rohlíky denně, protože jsem pořád zvracela. Ale ty sny, to jsem normálně fyzicky slintala normálně, jaká se mě zdála jídla a zákusky.*

JÁ: Takže všechno to, co se Vám zdálo, jste cítila jak to chutná?

JUDITA: *Jo, to víte, že jo. Za těhotenství to ty sny o jídle byly úplně naprosto vyostřené, jo prostě.*

JÁ: A nějaký třeba i mimo těhotenství, když třeba ve snu něco jíte?

JUDITA: *To asi jo, ale to těhotenství to tak vyostřilo, že jste byla z toho úplně šílená, jak to že ten zákusek teď nemůžete vzít do ruky a sníst.*

JÁ: Takže to byla vyloženě ostrá chuť?

JUDITA: *Jo, to byla ostrá realita, kterou prostě, když jste se probudila, tak byste si fakt teďka zrovna dala ten zákusek nebo šla a snědla ho. Realita byla taková, že jakmile jste se zvedla a žaludek vám řekl to své a už jste se nenajedla celý den.*

JÁ: To já jsem jenom jednou jedla nějaký dort ve snu a cítila jsem chuť, ale byla taková mdlá. Nebyla tak ostrá jako v reálu.

JUDITA: *Mě spíš mrzí, že jsem si pak nezapsala, z čeho byly ty zákusky kombinovaný, to by byly takový dobroty, který jsme tady ještě ani v životě nevyrobili.*

JÁ: Teď se zeptám na čich, jestli cítíte ve snech?

JUDITA: *Určitě, určitě. Určitě, ten nemizí.*

JÁ: Já jsem třeba ve snu asi nikdy nic necítila.

JUDITA: *Já vždycky. Vždycky všechno, květiny, jídlo...prostředí. Třeba často se mi zdává, že jsem lovec a že mě ta protější tlupa ukamenuje. A ten okamžik toho prostředí, kde jsem, jak stojím, nebo jak stojí... Jak vím, že teď prostě je můj konec, protože mě ukamenují, tak normálně to pořád vidím.*

JÁ: Hmm. A teď tady mám vestibulární počítky, kam vlastně spadá to létání, jak jste říkala na začátku, že....

JUDITA: *Ano, ano. Každý sen a to ještě teď začíná tím, že se vznesu a letím a přistanu.*

JÁ: Jako každý, úplně každý sen?

JUDITA: *Každý, každý.*

JÁ: Mě se o lítání zdálo, když jsem byla menší. Takže vám každý sen začíná tím, že ...?

JUDITA: *Tím, že létám. Do toho prostředí, kam jdu, se vznesu a prostě přiletím.*

JÁ: Takže všechny sny?

JUDITA: *Všechny.*

JÁ: A nějaké jiné tělové pocity kromě létání, třeba padání?

JUDITA: *Brrr, to jsou hrozně ošklivé sny. Mě se stalo jako tříleté, že jsme stáli na internátě nad schodištěm a puberťáci kluci se hnali na oběd a celou tu naši školku, jak jsme tam byli seřazení, tak srazili dolů po těch schodech a já jsem si vyrazila dech a mně se to často vrací do snu, že stojím na té hraně toho schodu a už to neubrzím, jako že už nemám šanci. To se mi stává často. A z toho se vždycky leknu a probudím se do hrozně ostré bdělosti a už potom celou noc neusnu.*

JÁ: Jo. Mně se zdálo o padání, ale nic jsem neviděla, jen jsem cítila, jak padám.

JUDITA: *To jsou hrozný sny opravdu, nebo když se nám zdá, že padáme ve výtahu, že se výtah utrhnul.*

JÁ: To se mi taky zdávalo.

JUDITA: *To se nám taky zdává často.*

JÁ: To už se mi naštěstí dlouho nezdálo, možná je to tím, že už nebydlím v baráku s výtahem. To už jsou asi všechny ty smyslové modality, nebo jestli vás k tomu ještě něco napadá, co byste mi chtěla říct?

JUDITA: *No, ještě rychle popřemýšlím, co by tak ještě... v těch smyslech asi to bude všechno. A i ty práce všechno, co dělám, probíhají reálně, prostě když se mi třeba, že... Předevčirem se mi zdálo, že ležím v porodnici a v posteli u sebe mám malého novorozeného chlapečka a říkám si: „Ježíš to je strašný, já jsem se tak těšila, že už mám pokoj, že už půjde holka do školy a já už znova zase musím kojít, balit a tři roky se nevysspat“.*



## Emoce

JÁ: Tak teď bych přešla k emocím. Jaké prožíváte emoce, jestli jsou třeba častější pozitivní emoce ve Vašich snech nebo negativní? Nebo co myslíte...?

JUDITA: *To nevím. Třeba když se ve snu s někým hádám, tak to se probudím a potom celý den mě tedy vážně radši někam zavřít.*

JÁ: Já jsem nad tím přemýšlela u sebe a asi bych to taky nedokázala říct. Většinu snů mám spíš asi neutrálních. A občas se vyskytne nějaký, který má převážně pozitivní vyznění....

JUDITA: *Ano, taky bych to tak viděla. Anebo takhle, oni nejsou neutrální, oni nemají vliv na emoční sféru, ale občasně se objeví takový excelent, který vás opravdu rozhodí totálně.*

JÁ: Jo, hmm. Takže byste asi nedokázala říct třeba v procentech kolik negativních nebo pozitivních ...?

JUDITA: *To ne. To vůbec ne.*

JÁ: A třeba ty emoce, jakékoli, když prožíváte, tak jsou jaké?

JUDITA: *Jednou se mi zdál sen. A to se mi zdálo někdy těsně po maturitě, právě ty prázdniny a to byl takový sen, že jsem ze spaní brečela a dokud jsme to se ségrou nevyřešily ten děj, tak jsem prostě nedokázala se dát do psychické formy. To vám byl hrozný sen.*

JÁ: Takže jste v tom snu brečela a pak jste se probudila a brečela taky?

JUDITA: *Jo.*

JÁ: Jo, to se mi taky jednou stalo, že jsem brečela ve snu a pak i v reálu po probuzení.

JUDITA: *My jsme se zase jednou s mojí nejlepší kamarádkou...ne my jsme se nepohádaly, já jsem prostě jako odešla bydlet úplně jinam a přestaly jsme se vůbec nějak stýkat. A já jsem si uvědomila, že to je prostě hrozná chyba, že bych jí měla jako napsat, že prostě musím se s ní znovu spojit a zrovna ve snu se mi objevil její tatínek, ten už nežije, protože... A on byl starší, to už byl starý pán a jako mi v tom snu říká, že vždyť zavolej té Růže, vždyť ona na to čeká, ona se těší, že tě uslyší, vždyť ona ti nebude nic vyčítat. Jo a potom tedy opravdu na základě toho snu jsme se spojily. Opravdu musím říct, že to bylo velké osvobození.*

JÁ: To je zajímavé, takový hezký sen, že by mi řekl, co mám udělat, jsem nikdy neměla.

JUDITA: *No, to jo.*

JÁ: To jsme říkaly, že nedokážete určit, jestli máte víc pozitivní nebo negativní sny.

JUDITA: *To ne. To nevím.*

JÁ: A třeba ve snu pocítujete radost, štěstí,...?

JUDITA: *Jo, to určitě, určitě. A pak to ovlivňuje to probuzení.*

JÁ: Jo, že pak máte i dobrou náladu přes den?

JUDITA: *Jo.*

JÁ: A pak zase i ty negativní...?

JUDITA: *I ty negativní, no to jak je to blbé, to celý den poznamená. I když si řeknete, byl to sen. Kolikrát něco takového blbého se mi zdá a manžel vždycky říká, vždyť to byl sen, to pust' z hlavy. A já říkám, no jó, když já nějak nemůžu, mě to tam v té hlavě vězí.*

JÁ: Takže třeba se Vám zdá, že jste byla smutná ve snu, to jste něco takového říkala, nebo třeba že máte strach?

JUDITA: *No, to často. Strach je nepříjemná věc, když jsou sny se strachem.*

JÁ: Nebo jste říkala, že když se s někým pohádáte.

JUDITA: *No, když se s někým pohádám, to je konec.*

JÁ: Takže je to asi tak různě jako v životě, tak ve snech se prolíná...?

JUDITA: *Jo, to se tak promítne.*

JÁ: A třeba když máte vztek ve snu, cítíte to třeba i tělesně?

JUDITA: *Ano, určitě to působí i tělesně, protože jak se probudím, tak jsem opravdu tak naštvaná, že opravdu už jenom vybuchnout.*

JÁ: Takže třeba zrychlený tep máte?

JUDITA: *Taky, no, zrychlený tep a vůbec celá ta aktivita těla, že bych do něčeho praštila. Vysloveně jako stresová reakce z běžného hněvu.*

JÁ: Tak to já jsem asi nikdy neměla, že bych... Já si ani nevzpomenu, že bych se ve snu na někoho tak vztekala, že by se mi to i tělesně promítlo.

JUDITA: *To mě asi tak třikrát si pamatuju, že jsem se do takového stavu probudila, že se mi prostě nepodařilo prosadit své a potom to bylo ke vzteku.*

JÁ: To asi ty emoce, jestli byste mi k tomu ještě něco nechtěla povědět, co třeba vás ještě napadá zajímavého?

JUDITA: *Nevím. Těmi emocemi jste mě trochu zaskočila, s tím tématem na emoční bázi jsem moc nepočítala, tak jsem tam v podvědomí nic nenahrabala.*

JÁ: Hmm. Takže už nic? Výzkumy tvrdí, že převládají spíš negativní emoce, ale že to může být způsobeno tím, že negativní sny si lépe zapamatujeme.

JUDITA: *Za dětství si pamatuji, protože já jsem se bála bouřky a já jsem jí měla jako fyzickou osobu, prostě bouřka byla fyzická osoba a ta mi vždycky říkala: „Já tě potrestám.“, a teď jako hřměla a říkala: „Já tě potrestám.“ A to byly hrozné sny, to si pamatuji, to byly opravdu děsivé. Dneska bouřky miluji a procházím se v nich běžně venku a poslouchám je z okna, ale jako dítě jsem se jich bála.*

JÁ: To je zajímavé s tou osobou, že se Vám bouřka převtělila do osoby...

JUDITA: *A měla velikou moc, té jsem se opravdu bála.*

## Obsah snů

JÁ: Já teď přejdu, když k těm emocím už asi nic nemáte, k obsahu snů. Tak tady mám sociální interakce, že třeba...

JUDITA: *Co to je?*

JÁ: ... s kým jste v tom snu. Řeknu, že je tam třeba vaše rodina, kamarádi, známí,....

JUDITA: *No, všichni, ale i cizí lidi, které já ani neznám, nevím proč tam... jó nikdy jsem je neviděla. Ale jo, rodina, kamarádi.*

JÁ: Nebo třeba zvířata a nadpřirozený bytosti, třeba i ta bouřka ztělesněná.

JUDITA: *No, taky.*

JÁ: A co třeba převažuje? Ty známé, ta rodina, anebo třeba ty neznámé lidi?

JUDITA: *Spíš ty neznámé bych řekla, že tam jsou, protože oni mají... to potom tvoří takové zvláštní děje, které ani nevím, proč tak jako se ty děje staví. Jo, tak jako, neznámí lidé jsou to.*

JÁ: Jo. A třeba zvířata míváte ve snech?

JUDITA: *Zvířata. Já jsem tedy poměrně člověk bázlivý zvířat jo, takže to jako pro mě nepředstavuje zrovna nic pozitivního, když se mi zdá o zvířatech.*

JÁ: Ale zdává?

JUDITA: *Zdává, no ale nepatří to do kategorie pozitivních snů.*

JÁ: Jo. A třeba o jakých zvířatech se Vám zdá, jestli se můžu zeptat?

JUDITA: *Všechno možný, prostě ptactvo, ...ale já prostě, pro mě je problém sáhnout na nějaké zvíře, takže když už se mi zdá blízký kontakt s nějakým zvířetem, tak stejně to způsobuje strach, takový stres...*

JÁ: Hmm...

JUDITA: *Nezmění se ta pozice, že teď mám ráda zvíře, anebo.. teď se stane něco, z čeho budu mít u zvířete radost. No, já nevím no.*

JÁ: Mně se často zdá o hadech.

JUDITA: *Mě o ptácích a já tedy ptactvo do ruky ani kanára, já bych se zbláznila.*

JÁ: A když tedy v tom snu jste s tou rodinou, tak třeba ty agresivní projevy míváte ve snech? Třeba slovní agresi nebo fyzickou?

JUDITA: *No, ...*

JÁ: Jo, míváte a co třeba? Povězte mi něco.

JUDITA: *No třeba s mámou. Moje máma je... no mi už jsme se strašně dávno neviděly, ale moje máma je nesmírně těžká osobnost, bych řekla, taková jako hodně... Já bych to*

*nazvala až nadvladatelská, ale nezdravě jo. A když se s ní hádám, tak to opravdu má grády, že bych infarkt dostala.*

JÁ: Takže třeba o tom se Vám zdá?

JUDITA: *No, o tom se mi zdá.*

JÁ: Takže to je ta slovní agrese.

JUDITA: *No, slovní agrese.*

JÁ: A nějakou třeba fyzickou, že by třeba proti Vám nebo vy byste někoho udeřila?

JUDITA: *To se mi zdá jedině v té pozici, jak jsem Vám říkala, že jsem lovec. To je v nějaké pozici přírodna, kdy já jsem lovec a kdy já prostě hájím své území.*

JÁ: A měla jste jakoby v tom snu opravdu...?

JUDITA: *Ano, fakt musím vzít nějaký dřevo a musím ho praštit a musím ho zabít.*

JÁ: Jo, takže je to v té pozici...?

JUDITA: *Jo, je to v té pozici, že já jsem vtělená do mužské role lovce, nejsem to já.*

JÁ: Takže jste v tom snu muž?

JUDITA: *No.*

JÁ: I se tak pocitujete?

JUDITA: *I se tak pociťuji, no.*

JÁ: Hmm. A třeba v tom snu objevuje se třeba i agrese proti ostatním účastníkům toho snu? Měla jste někdy nějaký takový sen, že třeba proti Vašemu manželovi, když byl v tom snu, jestli třeba někdo na něj zaútočil, nebo tak?

JUDITA: *Ne, ne, myslím, že ne.*

JÁ: Takže vždy v té agresivní interakci jste buď Vy, jako Vy nebo Vy jako muž?

JUDITA: *Jo.*

JÁ: Hmm. A co přátelská interakce? Míváte ve snech?

JUDITA: *No, asi jo, asi běžně jo, ale nijak vyostřené ty sny, kdybych si řekla, to jsem si dobře pokecela, nebo to jsme si zase užili, to jsem asi neměla.*

JÁ: Takže spíš teda je ta interakce běžná, neutrální?

JUDITA: *Běžná, neutrální, no.*

JÁ: A co třeba prostředí snu, jestli je častěji známé nebo neznámé?

JUDITA: *To je tak variabilní, že jedině známe, co bývá, je zahrada a ostatní tak je úplně každé něco jiného. Nikdy se už pak nevracím do těch dalších forem. Ta zahrada je jediná, kam se vracím.*

JÁ: Jo, ale to je zahrada ve snu, žádná taková reálná neexistuje?

JUDITA: *Ne, nebo možná existuje, ale já o ní nevím.*

JÁ: Ale já jsem myslela jakoby známé prostředí, jako jestli se Vám třeba zdá, že jste tady v bytě...?

JUDITA: *Jo, zdá, anebo nejčastěji se mi zdá o škole, o internátě a o maturitě. To jsou tak strašné sny. To bych už nechtěla. Minule se mi zase zdálo, že maturuji a že už musím jít a že já už nic nevím, a říkám: „Vždyť já už si dneska v padesáti nic nepamatuju, co já z té hlavy proboha vypotím, proč já dneska musím znovu k maturitě.“*

JÁ: Mně se zase zdá, že píšu písemku z matematiky a nic neumím.

JUDITA: *Tak to byl už pro mě tak těžký reál, že to už se mi ani nezdá, protože já jsem byla věčně dutá z matematiky, tak to už jsem vzala jako fakt.*

JÁ: Jo, takže by se dalo říct, že v těch všech snech převažují ta známá prostředí, ve kterých se normálně pohybujete?

JUDITA: *Jo, ano, jasně no.*

JÁ: A pohybujete se v těch snech spíš venku nebo vevnitř? Myslím venku jako v přírodě nebo vevnitř jako v budovách?

JUDITA: *To je tak půl na půl.*

JÁ: Hmm, půl na půl. A třeba ten okolní fyzický svět, já jsem četla výzkum, že nevidomým se hodně zdá o prostředí, i když ho nemůžou vidět. Tak jestli se vám taky zdá hodně o přírodě...?

JUDITA: *No zdá, ale já jí tam běžně vidím. Ty stromy a kytky... Ale hlavně je to obrovská svoboda, protože se můžu rozhlédnout a chodit kam chci. Nemusím... Jo ta slepota Vás hodně brzdí v tom směru, že musíme každý meter ohmatat a každý metr složitě... Jo a to hrozně zaměstná mozek. Ale ta svoboda, třeba když vás někdo vede nebo když s někým jedete na kole nebo jo... Prostě ta svoboda toho pohybu a té volnosti to je to, co slepota maximálně postrádá.*

JÁ: Hmm. Pak tady mám, jestli ve snech zažíváte úspěch nebo neúspěch a co převládá?

JUDITA: *To asi nemám.*

JÁ: Nemáte?

JUDITA: *Nemám. Takové sny tohoto typu úspěch/neúspěch myslím nemám vůbec. To už chce určitý děj, že už tedy něco tvoříte a buď se Vám to povede, nebo ne. Ale ne, já opravdu myslím, že tuhle rovinu nemám.*

JÁ: A co třeba ta maturita, ta by se třeba mohla možná brát...?

JUDITA: *No, ta byla hrozná, protože ta byla prožitá velice těžce. Ne že bych se neučila, ale já Vám přísahám, že bych mohla vyprávět čtyřicet hodin všechny otázky, jenom ta jedna se mi nevešla do palice. Už byla snídane, spolužák mi říká: „Já ti to přečtu, jenom ti to přečtu, už se to neuč, jenom něco malinko, já ti to přečtu“. Já mu říkám: „Dej mi pokoj, já už na to nemám prostě ani jednu kapacitně buňku, abych to vstřebala.“ Samozřejmě, že*

*jsem si to vytáhla. To byl takový stres, že jsem se rozbrečela, normálně fyzicky jsem brečela jak na pohřbu na té maturitě. A nikdo to nedokázal pochopit, ale já do dneška to opravdu vidím, jak mám plnou hlavu těch vědomostí, jak jsem se týden dřela všechno a najednou to prostě přijde a Vy víte, že to je prostě ztracené. A navíc jsem taky nevěděla, že jde o prd, že mi můžou dát i čtyřku a maturitu udělám. Jsem to měla za alfu a omegu života, že teď umřu, když to neudělám.*

JÁ: Maturita byla pro mě taky stresující.

JUDITA: *Pro mě nejhorší byl vyloženě ten fakt, že teď mám tu otázku, ze které nevím ani popel.*

JÁ: Takže úspěch a neúspěch, takže maximálně třeba ten neúspěch u té maturity v tom snu. Jinak nic jiného?

JUDITA: *Jo, anebo když se stěhujete ve snu, když máte plno kufrů a nemáte ruce a je to těžký. To je taky hrozný sen. A jede vlak a musíte rychle nastoupit.*

JÁ: Tak to se mi třeba nikdy nezdálo. Pak tady mám opakující se témata snu. To by třeba u vás byla ta zahrada?

JUDITA: *Určitě, zahrada, maturita a internát.*

JÁ: Takže u té zahrady víme, že vždycky ten sen je úplně stejný.

JUDITA: *Ano.*

JÁ: I třeba ta maturita?

JUDITA: *Jo, taky, taky, protože to je prostě ten stav, že já to už neumím a že to prostě nedám a že to musím a to je hrozný. A potom ještě... Já jsem hrozně měla ráda náš internát na devítiletce, že už je poslední den a že už se balím a že už ten internát nikdy nevidím, to je taky hrozný sen. Takový jako emoční.*

JÁ: Jo, takže třeba je Vám smutno, že už to nikdy nevidíte?

JUDITA: *Jo, jako smutno jo, ale že už se s tím nemůžu srovnat, že ty dveře se zavřou a já už nikdy nepoběžím těmi chodbami a nebudu hrát na piano a nevidím tyhle spolužáky a prostě... To je docela hrozný.*

JÁ: Takže by se vlastně dalo říct....

JUDITA: *Takový životní zlom, který Vás poznamená. Ale nejenom životní, ale i do snů proplouvá.*

JÁ: Takže jste to emočně prožívala v reálu a pak se Vám to promítlo i do snů?

JUDITA: *No a ještě i do teď, do dospělosti to má stejnou emoční sílu, neřeknu si, tak už jsi stará, tak už teď jako... Ne, prostě to pořád vidím emočně, ve stejných emocích ten poslední den.*

JÁ: Takže by se dalo říct, že ten sen o té zahradě je pozitivní?

JUDITA: *No.*

JÁ: O té maturitě spíš takový negativní, stresující?

JUDITA: *Hmm.*

JÁ: A ten o tom internátě takový...emočně nabitý?

JUDITA: *Emoční... Jo vysloveně emoční.*

JÁ: A nějaký jiný sen, co by se Vám opakoval?

JUDITA: *No, ne. Z hlavy ho nevím.*

JÁ: A teď se zeptám na běžné denní zážitky. Jestli se Vám zdá o tom, co normálně děláte přes den v reálu, jestli se Vám to promítá do snů? Třeba co se Vám stalo včera a ten den se Vám o tom zdá?

JUDITA: *Jo, to se tává a zvlášť, když je třeba zátěž s miminkem v šestinedělí, to pořád máte stejný pochod, kojíte, balíte, perete, skládáte. A to je takový, to furt děláte, to nemáte den ani noc, takže když usnete, tak zase máte pod rukama ten přebalovák, ty věci, tu hromadu, tohle vyskládat, tohle udělat, že to pořád v tom snu je.*

JÁ: Ale třeba pak když už to...

JUDITA: *Když to pomine, tak to už ne. Když už ta zátěž pomine, tak už to není tak zlé, ale ze začátku je to takové, že opravdu se Vám to i zdá.*

JÁ: A třeba, že se Vám stala nějaká příhoda a pak se Vám ...?

JUDITA: *No, když jsem se učila lyžovat na běžkách, tak já první den jsem ujela šest kilometrů. To bylo hodně, já jsem v životě neudělal krok na běžkách a první den jsem ujela a docela v takové těžké trase šest kilometrů, tak potom v noci se mi promítalo, že ještě pořád lyžuji, až jsem lyžovala i rukama.*

JÁ: Tak to jste dobrá. Takže když děláte nějakou rutinní činnost vyloženě?

JUDITA: *Když je vysoká zátěž. Ano, když je vysoká zátěž práce, která prostě zaměstná celý den, anebo velice zatíží svojí zodpovědností, tak se potom i zdá.*

### **Noční můry**

JÁ: Tak to je asi všechno. A teď se zeptám na noční můry. Jestli míváte noční můry? To jsou sny silně negativně laděné, nebo emočně vypjaté a je tam třeba pocit strachu nebo paniky...

JUDITA: *No to asi mám, ale už si je nepamatuju. Jako bývaly někdy, zdály se. Jako třeba no ten sen, jak jsem říkala, že jsem brečela z toho snu, tak ten byl opravdu takový blbý, že....*

JÁ: Že by se dal označit za noční můru?

JUDITA: *No, že by se dal označit za noční můru. Že mě zajala nějaká skupina nějakých Rumonů nebo nějakých cizinců prostě a odmítali mě... a byla to nějaké komunita žijící na nádraží a odmítali mě pustit a já jsem vlastně věděla, že teď nemám ani peníze na vlak, ani nemám peníze, jak já zavolám z budky, to bylo ještě za socialismu, že jo, z budky třeba*

*ségre, co se mi stalo, nebo co budu dělat, že jo a byla jsem úplně ztracená v tom snu. Nebo nejhorší sny samozřejmě válka.*

JÁ: Tak to mě se naštěstí nezdá.

JUDITA: *Tak to mě se to zdá už od jedenácti let. Mám takové blbé vědomí, že bude válka.*

JÁ: Hmm, to je zajímavé.

JUDITA: *Ošklivý to je. Nemůžete to prostě doargumentovat, že to prostě nebude a že to není pravda.*

JÁ: A to třeba vidíte nějakou válečnou vřavu? Nebo...?

JUDITA: *Ne, ne, ne. Fyzicky je válka. Prostě jsme tady, všechno je rozbité a my se musíme nějak zachránit, nebo bude s námi nějak konec. My nevíme, ani ze den na den a víme jenom, že prostě přežije jenom ten, komu to osud dá.*

JÁ: Hmm. Takže noční můry nemíváte nijak často?

JUDITA: *Ne, často ne. Ale když se dcera narodila, tak se mi zdál ošklivý sen. To se mi zdálo, že jí jdu kojit, že jí беру do ruky a jak má takhle tu hlavičku, tak že se jí normálně ta hlava celá, ty kosti úplně rozevírají, že už ani nedrží při sobě, že ta hlava je nějaká úplně rozmontovaná. To byl hrozný sen.*

JÁ: Takže občas, někdy se Vám zdá...

JUDITA: *Někdy se zdá...*

JÁ: ...ale není to nijak pravidelně?

JUDITA: *... ale není to nijak často.*

JÁ: A míváte někdy sny třeba o tom, že se nemůžete někam jakoby přesunout? Že Vy máte, sama jste říkala, že nemáte tu volnost toho pohybu, že se třeba ztratíte, nebo že Vás porazí auto?

JUDITA: *No, no. To jsou blbé sny, že se ztratíme a tak, no.*

JÁ: Takže se Vám zdají tyhle ty sny?

JUDITA: *No, zdají.*

JÁ: Nebo třeba, že já tady mám spadnutí do díry...?

JUDITA: *No, právě, přesně. To jsou ošklivé věci, že se ztratím, že netrefím, že to nenajdu a že spadnu.*

JÁ: A zdají se Vám často?

JUDITA: *Ne. Ne, ne. Jenom někdy se objevují. To je tak jednou do roka maximálně se tak objeví.*

JÁ: Takže to není tak, že by Vás to stresovalo, že by se Vám to zdálo třeba každý týden?



JUDITA: *Anebo se mi také zdálo, to si pamatuju, to byl takový zajímavý sen, že si mě vzal nějaký strašně starý člověk za manželku a odváží mě z Prahy nějakým letadlem pryč. A já mu říkám: „Stejně ti uteču, darmo bys mě po celém světě vozil, já ti uteču“. A jak je tady ta Praha, jak tady ta Praha stojí, tak já prostě se vrátím. Jo a to je takový docela zajímavý sen.*

JÁ: Hmm. A zdálo se Vám někdy, že Vás porazí auto?

JUDITA: *Ne, ne, to se mi nezdá, protože to je věc, na kterou natolik dáváme pozor všichni, že takové já sny nemám, že mě porazí auto.*

### **Bizarnost**

JÁ: Dobře. A teď tady mám otázku na bizarnost snů. To jsou třeba takové sny, že se tam děje něco neobvyklého, že jste třeba zvířetem nebo pohádkovou bytostí?

JUDITA: *No, to jsem. To se mi jednou zdálo, že jsem zvířetem. Zdálo se mi, že jsem pes, kterému se zdálo, že je člověk a že jsem se probudila a štěkala tam uvázaná u boudy a chtěla jsem těm lidem říct, že já vím, jaké to je být člověk.*

JÁ: Takže Vám se zdálo, že jste pes...?

JUDITA: *Že jsem pes, kterému se zdá, že je člověk. A probudila, jo a zase jsem se probírala do té pozice: ano já jsem pes, štěkám u boudy a sděluju vám, že vím jaké to je, když je člověk.*

JÁ: Aha, to je dobrý. A máte takové zvláštní sny často?

JUDITA: *Ne... Ale hlavně si je nepamatuji. Možná je mám, ale si je nepamatuji.*

### **Lucidní sny**

JÁ: A třeba lucidní sny? To je...

JUDITA: *Co to je?*

JÁ: ...že v tom snu víte, že sníte. Že si uvědomíte, že sníte a třeba ten sen můžete ovlivnit. Můžete ovlivnit ten děj.

JUDITA: *Jo, jo, ano. No, mívám taky. A někdy taky se touhle metodou dostávám z těch blbých snů, že si prostě řeknu, že to přeprogramuju, já odejdu, prostě teď z toho děje odejdu, nebo teď přijde někdo jiný. A tuhle metodu jsem se naučila v šestnácti letech na józe.*

JÁ: Hmm, to je dobrý.

JUDITA: *Ale nejde to vždycky. Jo, to musí být určitý stupeň vědomí, kde to ještě chytíte jakoby za vlasy, jo? To je velmi těžké, tahle technika udělat. Ale dá se.*

JÁ: Takže Vy tedy si třeba uvědomíte, že sníte, ale...

JUDITA: *Ano.*

JÁ: ... ale už Vám to nejde přeprogramovat?

JUDITA: *No, když je pozdě, tak už to nejde přeprogramovat, ale když to ještě chytnu v té fázi, kdy by to šlo, tak to udělám.*

JÁ: Jo, hmm. To se mi asi nikdy nepovedlo.

JUDITA: *To je přesná hranice mezi bděním a spaním, kdy je jenom velmi krátký moment, kdy se dá to podvědomí ještě ovlivnit.*

JÁ: A ty lucidní sny míváte jak často přibližně?

JUDITA: *To je otázka blbě položená, protože jak často to nikdo nevíme, to neumíme nikdo zhodnotit, prostě jsou.*

JÁ: Třeba jsou jedinci, kteří mívají třeba každý druhý sen takový.

JUDITA: *Ne, ne, to já až takhle často ne.*

JÁ: Takže prostě jenom někdy?

JUDITA: *Prostě nějaká procentualita, třeba dvacet procent jich tam někdy někde se objeví.*

JÁ: Jo. Já občas taky nějaký takový sen mám, ale asi ne tak často. Ale jen někdy se mi podaří ten děj ovlivnit.

JUDITA: *Jo, já protože jsme se to učili v těch šestnácti a bylo to velmi prospěšné, zvláště na stresové okamžiky, jo třeba. Tak to byla ta metoda velmi prospěšná.*

JÁ: A to jste se učili v souvislosti se sny?

JUDITA: *Ne, to bylo v rámci relaxace, kdy jsme ovlivňovali podvědomí určitým svým přáním. Ne tedy že já dostanu auto, ale třeba určité přání ve smyslu, podaří se mi... Já nevím, podaří se mi věc, kterou... třeba neúspěšná... se zrychlit v chůzi nebo tak. Já se můžu trénovat, ale nejde to, nejde to. A když to zachytíme v té určitý fázi a přesně tím... Ono to potřebuje devětačtyřicet dní na to, aby... každodenně se musíte pokusit vyslovit tu věc právě v té hranici a potom podvědomí začne pracovat pro tu věc.*

JÁ: Jo takhle, to je zajímavé. A ještě bych se zeptala, jestli třeba máte nějaký zajímavý sen, nějaký bizarní, kromě toho o tom psovi, jestli by Vás ještě něco napadlo?

JUDITA: *Myslím, že už mě nenapadne asi nic.*

JÁ: Tak to už je asi všechno. Ale ještě bych se vrátila k těm zrakovým vjemům. Vy jste říkala, že všechny sny, co jste měla v dětství, tak jste měla barevné a hodně i jako zrakové. Ale někdy tedy máte a někdy nemáte zrakové sny?

JUDITA: *No, někdy jo, někdy ne.*

JÁ: A když už je tedy máte, tak jsou celý ten sen?

JUDITA: *Celý sen je potom zrakový a vidím lidi a vidím prostředí a všechno očima.*

JÁ: A měla jste někdy sen, že v normálním životě vidíte, že už nejste nevidomá? Jestli jste o tomhle někdy snila.

JUDITA: *No tím, že se mi zdají sny a já vidím, tak to prostě neřeším.*

JÁ: Dobře.

JUDITA: *Já nemám sen o tom, že teď vidím, já vidím.*

JÁ: Hmm.

JUDITA: *A když nevidím, tak mi to nevadí, protože ten děj se odvíjí prostě v těch rovinách bez zraku.*

JÁ: Takže když ty sny nejsou zrakové, tak prostě jsou sluchové, hmatové,...?

JUDITA: *Tak toho nelituji. No, ano. Jsou takové jako z tohohle reálného světa, kdy nevidím. Pravdu povědic, já bych asi vidět nechtěla...*

JÁ: Jo, hmm.

JUDITA: *...protože když jsem to nezažila, tak nevím proč to mít.*

JÁ: Dobře, tak to už je všechno, jestli k tomu už nic nemáte?

JUDITA: *Ne, ne, už mě nic nenapadá.*