

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

Bakalářské (prezenční) studium
2009 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Adéla Řeháková

Psychologie snů

Praha 2012

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Milena Krislová**

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Full-Time Studies
2009 - 2012

BACHELOR THESIS

Adéla Řeháková

Psychology of dreams

Prague 2012

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:
PhDr. Milena Krislová**

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí bakalářské práce PhDr. Mileně Krislové za cenné rady, připomínky a čas strávený konzultacemi nad mojí prací a především za optimistický přístup.

Anotace

Cílem bakalářské práce je zaměřením se na psychologii snů jak obecně, tak i z pohledu známých světových psychoanalytiků. Rozebírá spánek, problematiku snů, i různé metody výkladu snů a pohled dnešní generace na dané téma.

Klíčové pojmy

sen, vědomí, nevědomí, spánek, snění, Freud, Jung, symbol, archetyp

Annotation

The aim of bachelor thesis is to focus on the psychology of dreams in general, and from the perspective of the world's known psychoanalysts. Analyzes sleep, dreams, problems and different methods of interpreting dreams and view of today's generation to the topic.

Key words

dream, consciousness, unconsciousness, sleep, dreaming, Freud, Jung, symbol, archetype

OBSAH

ÚVOD.....	8
1. PSYCHOLOGIE	10
1.1. Vědomí versus nevědomí	11
2. SPÁNEK	14
2.1. Fyziologie spánku	15
3. HISTORIE	17
4. SEN.....	19
4.1. Obvyklý obsah snů.....	20
4.2. Tři úrovně snění	22
4.3. Průvodce tématy snů	24
4.4. Obvyklé typy snů	26
4.5. Funkce snů	28
5. SIGMUND FREUD	29
5.1. Život.....	29
5.2. Freud a sny.....	30
5.2.1. Paměť ve snu snový materiál.....	30
5.2.2. Faktory ovlivňující snění	31
5.2.3. Sen po probuzení.....	32
5.2.4. Psychologické zvláštnosti	33
5.2.5. Etické city ve snu	34
5.3. Práce se sny.....	36
6. CARL GUSTAV JUNG	41
6.1. Archetypy.....	42
6.2. Symboly	43
7. VÝKLAD SNŮ	45
7.1. Metody výkladu	47
8. PRAKTICKÁ ČÁST	49
8.1. Výzkum pojetí problematiky snů zaměřený na postoj dnešní generace .	49
8.2. Cíl výzkumu.....	49
8.3. Stanovení hypotéz	49
8.4. Metodologie výzkumu a charakteristika výzkumného vzorku.....	50
8.5. Výsledky výzkumu.....	51
8.6. Vyhodnocení hypotéz.....	65
8.7. Shrnutí výzkumu	66
9. ZÁVĚR	67
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
SEZNAM PŘÍLOH	69

ÚVOD

„Sny jsou nestranné, libovůli vědomí vzdálené, spontánní produkty nevědomé duše. Jsou čistou přírodou, a tudíž nezfalšovanou, přirozenou pravdou. Proto se hodí lépe než cokoli jiného k tomu, aby nám navrátily lidské podstatě odpovídající postoj, když se naše vědomí příliš vzdálilo od svého základu...“

C. G. Jung, Význam psychologie pro přítomnost¹

Život můžeme rozdělit na dva světy. Bdění, kde panuje zákonitost, logika a sociální chování, které ovládáme vlastní vůlí. Snění, kde se ukrývá spánek, fantazie, představy, sny. Přibližně jednu třetinu našeho spánku prosníme. V noci se nám zdá až několik snů, které odráží to, co prožíváme, ať už vědomě či nevědomě. Upozorňují nás na věci nepříjemné, na skryté problémy či emoce, ukrývající v sobě poselství.

Jak důležité jsou sny, záleží na naší potřebě, na nás samotných. Sny jsou inspirující, nepochopitelné a zahalené tajemstvím. I když si to nepřipouštíme, sny nás mohou ve skutečném životě velice ovlivňovat. Je velmi obtížné přiřadit snům správný význam. Ani v dnešní době stále neexistuje žádné standardní vysvětlení snů. Interpretace snů jsou stále nejasné, dotýkají se minulosti, přítomnosti i budoucnosti člověka a vztahů. Pouze klidný spánek vytváří podmínky pro sny. Naopak nespavost může vyvolat tělesné a duševní poruchy.

Pokud chceme snům rozumět, musíme si je zaznamenávat, přemýšlet nad nimi a dávat si je do souvislostí. Sen, podle psychoanalýzy Sigmunda Freuda (1856 – 1939), je záležitost individuální, sami sebe známe nejlépe. Díky snům se nám mohou poodhalit potlačené zážitky či starosti, kterým za stavu bdělosti nepřikládáme žádnou váhu. Sny se liší kvalitou i intenzitou,

¹ Sanford, J., Sny a uzdravení, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003, s. 142

spousta lidí snům nepřikládá žádný význam, a proto spousta z nich tvrdí, že se jim sny nezdají, nepamatují si je. Už od dětství je nám říkáno, že to byl jen sen, kterým se přeci nemusíme zatěžovat.

Poznání smyslu našich snů může být pro nás více než prospěšné. Jak už bylo zmíněno, pro někoho jsou významné, pro jiného ne. Pokud však chceme poznat sebe samotné co nejdůkladněji, měli bychom dát snům prostor a zabývat se jimi. Proto bych ráda ve své bakalářské práci nahlédla do některých zákoutí této obsáhlé, avšak zajímavé problematiky. Cílem mé práce tedy bude snaha přiblížit tuto problematiku z obecného hlediska, tak i z hlediska známých psychoanalytiků.

Nejprve přiblížím samotný pojem psychologie a další důležité pojmy. Dále se budu zabývat spánkem i jeho fyziologickými vlastnostmi. V následující kapitole nastíním historii. Sny jako celek, jejich obsah i funkce budou popsány v kapitole čtvrté. V kapitole číslo pět a šest se dozvíme pravděpodobně o nejznámějších psychoanalyticích Freudovi a Jungovi (1875 – 1961). V poslední kapitole teoretické části jsem se zaměřila na téma výkladu snů.

V praktické části této práce se zaměřím především na názor současné generace na snovou problematiku a vztah jednotlivce ke snům.

Doufám, že tato bakalářská práce bude přínosem nejen pro mě, ale i pro širokou veřejnost.

1. PSYCHOLOGIE

V průběhu vývoje každé vědy se utváří spousta rozličných názorů. Stejně tak tomu bylo i u psychologie, kde se objevovaly různé úhly pohledu na člověka a jeho duši. Jako mnoho dalších věd se psychologie oddělila od filozofie až ke konci 19. století. Počátky vědecké psychologie bývají datovány rokem 1879, kdy byla založena Wilhelmem Wundtem první psychologická experimentální laboratoř na univerzitě v Lipsku.

Název psychologie je složen ze dvou slov: psýché neboli duše a logos věda. Samotných definic této vědy existuje celá řada, existují i rozpory a množství přístupů k této vědě. Toto je dané složitostí samotného předmětu zkoumání, kterým je člověk samotný a jeho psychickými jevy. Je to tedy věda zabývající se studiem lidského chování, mentálních procesů, tělesného dění včetně jejich vztahů, interakcí, adaptace na změny sociálního prostředí a činnosti člověka v něm. Psychologie se tyto děje snaží popsat, vysvětlit a predikovat.

Psychologie je tedy samostatným vědním oborem, stojícím na pomezí filozofie, humanitních i exaktních věd. Ze všech těchto věd čerpá poznatky. Samotné členění psychologie je stále předmětem neustálých úvah. Běžně psychologii rozdělujeme na základní, speciální a aplikované obory. Mezi základní obory patří psychologie obecná, vývojová, sociální a psychologie osobnosti.

Pojmem psychika neboli mysl je jeden z nejzákladnějších psychologických pojmů. Označuje souhrn všech jevů, kterými člověk prožívá nejen sám sebe, ale i své okolí, projevy prožívání i zkušeností. Psychika pojímá veškeré duševní obsahy a funkce člověka. Lidská psychika obsahuje tři základní fenomény, kterými jsou obsahy, stavy a jevy. Psychický jev je označení každého projevu, tedy obsahu, procesu nebo vlastnosti psychiky člověka.

Sny, spánek, vědomí a další, to vše řadíme do psychologie obecné neboli kognitivní. Ta zpracovává základní teoretické otázky a udává celkový obraz člověka. Cílem psychologie je pomáhat a uzdravovat.²

1.1. Vědomí versus nevědomí

„Žijeme ve fyzickém těle, také mozek je fyzický orgán, avšak mysl je tvořena myšlenkami, vzpomínkami, emocemi, motivacemi, nadějemi, což jsou všechno nefyzické věci. Lidé, kteří tvrdí, že mysl je pouhým souhrnem funkcí mozku, nejsou schopni vysvětlit, jak je možné, že elektromagnetická aktivita mozku může vytvořit nefyzické divadlo mysli. Psycho-spirituální tradice (velká světová náboženství), a dokonce i někteří přední neurologové a vědci zabývající se mozkiem tvrdí, že mysl se nemůže nacházet v mozku, a že mysl může být jakýmsi nefyzickým aspektem naší bytosti, který funguje prostřednictvím mozku, přičemž jej používá jako pojítka mezi nefyzickým a fyzickým já. Je zřejmé, že tato představa souvisí s představou duše a života pokračujícího i po fyzické smrti.“³

Jedni z nejpřednějších badatelů zkoumající oblast nevědomí, Freud a Jung, rozlišují nevědomí na tři úrovně, které jsou všechny důležité pro porozumění oblasti snů. Jsou to předvědomí, osobní nevědomí a kolektivní nevědomí.

Předvědomí představuje obrovské úložiště faktů a vzpomínek, které sice nejsou ve vědomé mysli, ale pokud se budeme snažit, lze je vyvolat. Máme k němu přístup celou dobu, lze pochopit celkem snadno. Sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já.⁴

² Farková, M., Vybrané kapitoly z psychologie, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008

³ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011, s. 18

⁴ Dieckmann, H., Sny jako řeč duše, Praha: Portál, 2010, s. 9

Psychologové a psychiatři často používají pojmu vědomí ve smyslu sebe uvědomování. Vědomí je základní složkou lidského života. V dnešní době nahrazuje pojem duše, popř. „já“. V medicíně je považován za opak bezvědomí, spánku či hypnózy. Vědomí řídí všechny naše činnosti, které jsou konány cíleně, a zcela si je uvědomujeme.

Nevědomí, též podvědomí není součástí lidského uvědomování (si). Rozlišujeme osobní a kolektivní nevědomí. Jedná se o podprahové zážitky, což jsou například zážitky z dětství či záležitosti vytlačené z vědomí. Jung hovoří o nevědomí jako o něčem, co si běžně neuvědomujeme. Nevíme, co to je, ale známe jeho projevy například ve snech, afektech, vzorcích chování a neurózách. Nevědomí můžeme vyvodit z jeho účinků, nemůžeme ho pozorovat, ale můžeme ho studovat prostřednictvím našeho vědomí. S Freudem jako první zformuloval teorii nevědomí a předložil důkaz její existence. Jak je již uvedeno, pojímá Freud nevědomí jako zapomenuté nebo potlačené osobní vzpomínky, které byly vypuzeny z vědomí. Jung souhlasil s Freudem, že toto osobní nevědomí existuje a prohlásil, že také existuje oblast kolektivního nevědomí.

Fungování osobního nevědomí můžeme dokázat například tak, že budeme přemýšlet nad tím, co asi nastane, pokud navštívíme místo, které jsme znali dobře jako děti, ale kde jsme nějakou dobu nebyli. V okamžiku, kdy spatříme nám tolik známé místo, se nám začnou vybavovat ztracené prožitky a emoce z dětství. Vzpomínáme, jak místo vypadalo kdysi, zjevují se nám dávno zapomenuté tváře kamarádů. Všechny tyto prožitky byly uloženy v osobním nevědomí, kde ležely nedotčené dlouhou dobu. Něco podobného se děje, když narazíme na staré fotografie. *„Podle Freuda, Junga, jakož i psychologů a psychiatrů, kteří dodnes používají jejich metody psychoterapie, má mnoho (možná většina) našich psychických problémů původ v prvních letech života. Zážitky s rodiči, učiteli, jinými dětmi – a ve skutečnosti se všemi lidmi a událostmi v našem dětství – na nás zanechávají stopy: v dobrém i ve špatném smyslu. Mnohé z našich přístupů, zájmů a sklonů mají původ právě*

v těchto zkušenostech. Stejně tak jej má i naše nechuť k různým věcem, naše úzkosti a komplexy. Zdroj mnohého z toho, kdo jsme, je uložen hluboko v osobním nevědomí. Jestliže si zpřístupníme obsah osobního nevědomí – spontánně ve snech nebo prostřednictvím takových metod, jako je psychoterapie nebo hypnóza – může nám to pomoci porozumět tajemstvím našeho bytí“.⁵

„Osobní nevědomí je složeno z prvků našeho vlastního osobního života, ale kolektivní nevědomí obsahuje modely pro život a také živoucí symboly a obrazy, které jsou součástí naší základní psychické přirozenosti a nepocházejí z osobních životních zážitků. Mluvíme-li o kolektivním nevědomí, znamená to, že lidské bytosti mají určitou společnou psychickou strukturu. Tak jako máme všichni společnou tělesnou strukturu, máme taky všichni společnou strukturu psychickou.“⁶

Společné elementy lidské psychiky, podobně jako elementy lidského těla, označil Jung jako archetypy. Jsou to zděděné, nenaučené vzorce energie, které se projevují v lidském chování, emocích, fantaziích a nápadech. Jsou to psychologická spodobnění instinktů u zvířat. Kolektivní nevědomí je tedy celkovým souhrnem archetypů. Sny vyjadřují myšlenky nevědomí, ale ty nejsou stejné jako myšlenky vědomí. *Vědomí myslí ve slovech, používá logickou analýzu, pojmy a ideje. Nevědomí myslí prvotně v symbolech, obrazech a příbězích, které jsou velmi podobné podobenstvím.⁷ Pro nás je psychický svět neviditelný, vidíme pomocí symbolů v našich snech. Symboly zrcadlí realitu našeho nevědomí, tzv. symbolické myšlení. Každý sen je tedy soukromým zážitkem každého z nás a odhaluje naše skryté „já“.⁸

⁵ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011, s. 20-21

⁶ Sanford, J., Sny a uzdravení, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003, s. 22

⁷ Tamtéž, s. 24

⁸ Široký, H., Meze a obzory psychoanalýzy, Praha: TRITON

2. SPÁNEK

Potřeba spánku je individuální záležitost, může se pohybovat mezi čtyřmi až dvanácti hodinami denně. Neumožnění spánku vede k psychickým potížím, a také se používá jako metoda mučení.

Při spánku mizí funkčnost některých smyslů, snižuje se tělesná teplota, krevní tlak a zpomaluje se dýchání. Během spánku se většinou lidem zdají sny a mozek intenzivně pracuje. Spánek má několik fází.

Usínání je stav mezi bdělostí a spánkem a probíhá vždy podobně, ale rozdílným tempem. Nejprve dochází k tělesným pohybům a změnám polohy těla, poté se prohlubuje dýchání a pomalu se zavírají oči. Občas se objevují svalové křeče provázené škubnutím těla a často vedou k přechodnému probuzení. Snižuje se krevní tlak, svalové napětí a frekvence tepu. Při usínání dochází k polosnům, tékavým myšlenkám či smyslovým klamům.

NREM fáze je fáze, při níž se regenerujeme především po fyzické stránce. Dělí se na čtyři stádia podle hloubky spánku. První stádium je přechod od bdění k začátku spánku, následuje druhé stádium. Ve třetím a čtvrtém stádiu je spánek hluboký, a proto se nazývá hluboký NREM spánek (delta spánek).

REM fáze naopak od NREM fáze se při ní obnovují naše psychické procesy. Při této fázi je člověk strnulý, aktivní je pouze srdeční sval, bránice, okohybné svaly a hladké svalstvo. V této fázi je nejtěžší probudit člověka, sny v této fázi jsou mimořádně živé a nelogické. Dostavuje se asi sedmdesát minut po usnutí, trvá deset až třicet minut a u zdravého člověka by se měla dostavovat nejméně třikrát za noc. Z toho vyplývá, že za rok bychom měli mít přibližně až tisíc snů.

Na základě uvedených skutečností přestali někteří vědci považovat REM stádium za spánek. Považují ho spíše za tzv. paradoxní spánek. Následuje

probouzení, což je procitnutí ze spánku do stavu bdělosti a probíhá zpravidla rychleji než usínání.

Nejčastěji si pamatujeme ranní sny, protože teprve v bdělém stavu jsme schopni uchovat vzpomínku na sen. Velkou část snů takřka hned po probuzení zapomeneme, některé si ani nestačíme uvědomit. Při pokusech, kdy byli dobrovolníci probuzeni v NREM fázi, věděli o snech jen z 20% a přišlo jim, že spíše myslí, než sní. Při probuzení z fáze REM si výskyt snu uvědomuje průměrně 88% ze zúčastněných.

2.1. Fyziologie spánku

Ve dvacátém století se sen stává předmětem studia a výzkumu. Každý člověk z osmi hodin spánku asi jeden a půl hodiny sní. Jako důkaz lze použít vyšetření EEG (elektroencefalograf), který sleduje spící objekt. *„Jakmile se objeví určitý druh mozkových vln doprovázený rychlými očními pohyby (často se označuje jako REM spánek) a dalšími fyziologickými změnami, je subjekt probuzen a obvykle může ohlásit sny. V jiných druzích spánku sny hlášeny nejsou. Bylo také dokázáno, že existuje psychická potřeba REM spánku. Experimentátoři zbavovali pokusné subjekty spánku tím, že je budili při nástupu fáze REM nebo používáním preparátů, o nichž je známo, že REM spánek selektivně potlačují. První pokusy ukázaly, že tyto osoby začali pociťovat úzkost, podrážděnost a potíže se soustředěním. Pozdější pokusy ale neprokázaly, že by zamezení REM spánku nutně vyústilo ve vážné psychické poruchy. Pokusy bylo zjištěno, že existuje jev „vyrovnání REM“, to znamená, že osoby zbavované REM spánku měly po návratu k normálnímu nerušenému spaní značně prodloužené fáze REM spánku. To vedlo k úvaze, že by REM spánek mohl proniknout do vědomí, pokud by byly osoby zbavovány snových částí spánku po dostatečně dlouhou dobu. Bariéra mezi REM spánkem a vědomím se zdá velmi silná, takže k průnikům REM spánku do bdělého stavu*

*dochází zřídka. Významnou výjimkou je delirium tremens, psychický stav následující někdy po dlouhém užívání alkoholu, který sny potlačuje. Zdá se, že halucinace v deliriu tremens jsou průlomem potlačované fáze REM do vědomí. Bylo zjištěno, že spánek alkoholiků v tomto stavu obsahuje téměř 100% REM spánku. To všechno ukazuje na to, že sny jsou pro zdraví velmi důležité“.*⁹

⁹ Sanford, J., Sny a uzdravení, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003, s. 15-16

3. HISTORIE

V celé historii se lidé snažili dobrat významu snů, hledali souvislosti v propojení s budoucností i přítomností.

Egyptané sami v období Střední říše usilovně pracovali na utřídění samotného výkladu snů. Jejich metody se odrážejí i v současných snářích. Sny se vykládaly protikladně, to znamená, že šťastné sny byly znakem katastrofy a naopak. Lidé věřili, že sny obsahují poselství dobrých i zlých duchů. Za pomoci lektvarů a zařikáadel se snící pokoušel zahnat zlé duchy. Po takové přípravě mohl přečkat noc v chrámu, kde mu hned po procitnutí kněží sny vyložil.

Řekové šli ve šlépějích Egyptanů, stavěli svatyně, které složily jako snová orákula. Věřilo se, že když v nich usnuli, byli schopni hovoru s bohem, který jim sděloval varování a předpovědi. Tyto chrámy sloužili také jako nemocnice. Nemocní se zde ukládali a věřili, že je ve spánku navštíví bůh zdraví Asklepios.

Platon zastával méně mystický názor a tvrdil, že střediskem snění jsou játra. Část snů přikládal bohům, ale část divoké zvířecí přirozenosti, která se projevuje i ve spánku počestných lidí. Jeho žák Aristoteles nastínil základy vědeckého racionalismu dvacátého století svou teorií, že příčiny snů jsou čistě smyslové.¹⁰

„Víra, že sny mohou být boží inspirací, přetrvávala po několik století raného křesťanství a ve 4. století n. l. byla dokonce součástí učení některých církevních otců, například svatého Jana Zlatoústého, svatého Augustina a svatého Jeronýma. Ortodoxní křesťanství se však od vykládání snů a věštevství odvracelo. Na sny z Nového zákona nahlíželo pouze jako na přímá Boží

¹⁰ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995, s. 10

poselství učedníkům a dalším zakladatelům křesťanské víry. Proroctví byla tak zbytečná, neboť budoucnost ležela v Božích rukách. Ve středověku církev dokonce zpochybnila možnost Božího poselství prostému věřícímu, protože se muselo díť jeho prostřednictvím. Dominikánský teolog Tomáš Akvinský zaujal ve třináctém století ke snům naprosto smířitelný postoj, když tvrdil, že by měly být zcela opomíjeny. Martin Ether, který se v šestnáctém století odtrhl od římsko-katolické církve, aby zahájil luteránskou reformaci, měl sny za zrcadla nastavená lidem a jejich hříchům“¹¹

V patnáctém století se s rozšířením knihtisku začaly více objevovat snáře. Sny se začala zabývat literatura i umění.

„V Evropě devatenáctého století začali považovat za sny za hodné psychologického zkoumání i takoví filozofové jako Johann Gottlieb Fichte (1762 – 1814) a Johann Friedrich Herbart (1776 – 1841). Na takto připravenou cestu revoluční teorii pak nastoupil koncem století Sigmund Freud.“¹² Další na poli snů se po něm objevil Carl Gustav Jung, který s ním zprvu spolupracoval, ale nakonec se jejich teorie vzdálily. Ačkoliv se po těchto velikánech vynořilo množství dalších teorií o snech, jejich zůstávají stále nejrozšířenější.

„Největším průlomem ve výzkumu snů v druhé polovině našeho století bylo odhalení REM spánku, v němž se nám zdávají ty nejživější sny. Je-li snící vzbuzen během REM spánku, nejlépe si vybaví svůj sen a dokáže lépe porozumět svým představám, symbolům a psychickým pochodům, které fázuji spánek.“¹³

¹¹ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995, s. 10

¹² Tamtéž, s. 12

¹³ Tamtéž, s. 13

4. SEN

Sny, naše duchovní dědictví, něco, co k nám mluví každou noc, co nám vždy předkládá pravdu o našem životě a duši, nabízí nám spojení se zdrojem moudrosti. Ve starověku byly sny vysoce ceněny, ale v dnešní době je jejich význam snižován. Mezi primitivními národy existovala snová kultura jako střed duchovního způsobu života. Bible také věří ve sny, kterými Bůh promlouvá k lidstvu.

„Sen je (zahalené) splnění (potlačeného, nesplněného) přání.“ Mimořádně Freud se ke snu vyjádřil ještě jednou: „Sen není to, co spánek ruší, nýbrž to, co jej střeží.“ S tím ovšem můžeme polemizovat tak jako Jung, který naopak tvrdí, že sny spánek narušují. Někdy dokonce tak silně, že dokážou vyvolat afekty, které spáče probudí.¹⁴

Sen je nevědomá reakce na vědomou situaci. Může znázorňovat situaci, která vznikla na základě konfliktu vědomé a nevědomé části mysli. Je to obraz nevědomé tendence, která je zaměřena na změnu vědomého postoje.

Sen vyjadřuje nevědomé procesy, v nichž nerozeznáváme žádný vztah k vědomí. Tyto procesy mohou být somatické, do kterých patří somatické zdroje různých poruch (např. pocity z orgánů, podráždění kůže, vestibulární podněty). Procesy mohou být podmíněny vnitřním tvořivým světem, fyzickými událostmi okolního světa. Mohou být vyvolány psychickými událostmi odehrávajícími se v okolním světě, které se mohou týkat minulosti, tak i budoucnosti.

Takzvané reaktivní sny jsou takové, kdy sen opakuje událost, kterou jsme prožili. Většinou přicházejí po duševním otřesu a mohou traumatický zážitek opakovat i vícekrát za sebou: „*Sen znázorňuje nevědomé obsahy, které*

¹⁴ Brown, J., *Moc a síla snů*, Praha: PRAGMA, 2000, s. 14

*už dávno ztratily svůj původní vztah k vědomí, nebo ho nikdy neměly. Sem patří opětné vynoření určitých kvalit duševních zážitků a jejich zpracování na různém stupni lidské zralosti a životního běhu, ale i návrat prožívání, které bylo ve velmi raném vývoji zablokováno.*¹⁵

Sen může zobrazovat i budoucí obsahy osobnosti, o nichž v přítomnosti zatím nic nevíme. *„Zatímco Freud pojímal sen jako jakousi obrazovou hádanku, za níž se skrývá jeden nebo více pudů nebo jejich reprezentací, jejichž přímý výraz potlačila snová cenzura, Jung pro sen používal metaforu neznámého nápis nebo nesrozumitelného textu. Ten nemá jako obrazová hádanka fasádu, za níž může být skryta zcela jinak znějící abstrakce, ale zpočátku ho prostě nedokážeme přečíst. Naše vědomí ho vnímá jako neznámou a cizí řeč, a chceme-li jí porozumět, musíme si ji přeložit.*¹⁶

4.1. Obvyklý obsah snů

Odborník Carin Hall zabývající se především obsahem snů, nasbíral množství snového materiálu a určil, že co se týče témat, jsou spíše podobné. Každý z nás má však zkušenosti s určitým souborem témat, která mají tendenci se opakovat.¹⁷

Co se prostředí týče, tak podle Halla, se sny odehrávají především v budovách, nejčastěji v obývacím pokoji. Pracoviště se objevují daleko méně, nežli oblasti domova. Domov je v podstatě takovým zrcadlem nás samotných a různé místnosti odhalují konkrétní aspekty života snícího.¹⁸ *„Obývací pokoj může představovat veřejnou, sdílenou část sebe, a ložnice niternější, soukromější část. Kuchyň může symbolizovat naše potřeby a chutě, schodiště*

¹⁵ Dieckmann, H., *Sny jako řeč duše*, Praha: Portál, 2010, s. 111

¹⁶ *tamtéž*, s. 112

¹⁷ Fontana, D., *Tajná řeč snů*, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011

¹⁸ *tamtéž*

pokrok v oblastech života, na kterých nám záleží, a sklep nebo suterén často skryté, nebo dokonce znepokojivé oblasti vědomí.“¹⁹

„Snové krajiny nebývají zdaleka jen pouhým pozadím, ale člověk je hluboce zažívá, nikoliv jen nezúčastněně pozoruje. Snová krajina může bolet opuštěností nebo vyzařovat podivný pocit pohody. Jestliže má krajina jemné kontury a vyvolává silné pocity, je možné, že symbolizuje tělo, zvláště pak matčino tělo. Freud věřil, že krajina ve snu, zvláště jsou-li v ní skalnaté úseky (mužská) nebo zalesněné kopce (ženská) často symbolizuje genitál.“²⁰

Skoro každý sen obsahuje jiné osoby než nás samé. Pouze asi pětinu postav tvořili členové rodiny, více než třetinu tvořili známí a téměř polovinu lidé nám neznámí. Pravděpodobně z toho vyplývá, že si více lámeme hlavu, co si o nás myslí cizí lidé či známí, protože obvykle víme, jaké máme vztahy. Ženám se zdá o obou pohlavích stejně, ale mužům se zdá dvakrát více o jiných mužích, což může být způsobeno soupeřivými pocity. Patnácti procentům sejevila ve snech jediná osoba a to oni sami.²¹

Jako nejčastější činnost ve snu je chůze. Aktivity spojené s násilím se umístili překvapivě velice nízko, dokonce prázdninové aktivity chyběly zcela.²² *„Z emocí vyskytujících se ve snech jich bylo 64 procent nepříjemných, kdežto 18 procent bylo příjemných. To se zdá protiřečit skutečnosti, že byla zaznamenána celkově převažující příjemná zkušenost se sny nad nepříjemnou – 41 procent ku 23 procentům, přičemž zbývající sny byly považovány za neutrální. Ale to by se dalo vysvětlit buď tak, že se příjemné emoce vnímají výrazněji než nepříjemné, nebo že mysl znepokojivé detaily nepříjemných snů potlačuje.*“²³ K nejčastěji zažívaným emocím patří úzkost. Sny, které obsahují například: padání, topení se, zablouzení, ztrátu či pokus něco stihnout. Sny mohou být jak odrazem úzkostí bdělého stavu, ale mohou mít kořeny

¹⁹ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011, s. 38

²⁰ tamtéž, s. 49

²¹ tamtéž

²² tamtéž

²³ tamtéž, s. 39

až v dětských obavách. Za úzkostí následuje hněv, až po něm jsou pocity štěstí a vzrušení.²⁴

4.2. Tři úrovně snění

Sny můžeme rozdělit do tří úrovní podle toho, odkud pocházejí. Sny pocházející z předvědomí jakožto sny první úrovně, sny pocházející z osobního nevědomí jako sny z úrovně druhé a méně časté sny z úrovně třetí, kterými jsou sny pocházející z kolektivního nevědomí. Je možné, že v rámci jednoho snu se nám objeví sny ze všech tří úrovní.²⁵

„Jakmile začnete zkoumat své sny, všimnete si, pravděpodobně, že některé zjevně čerpají z událostí uplynulého dne nebo z vašich nedávných vzpomínek, ačkoli možná různě pozměněných. Mnoho snů z předvědomí se jednoduše vztahuje k zajímavým, zábavným, případně znepokojivým věcem, které se skutečně staly. Mohou se dotýkat důležitých témat, věcí, které ve vás vyvolají pocit štěstí nebo které vám působí starosti. S tím však není v rozporu skutečnost, že nevědomí si zároveň může rekapitulovat události a držet se při tom nedokončených myšlenkových linií, podobně jako to dělá vědomá mysl ve dne. Tato rekapitulace může užitečným způsobem upozornit na hlavní, mezitím zapomenuté detaily, takže i sny, které se zdánlivě jen letmo dotýkají povrchu předvědomí, nemusejí být jen prchavým, nesmyslným obrazem.“²⁶ Sny můžeme považovat za běžný denní úklid. K pochopení těchto snů je důležité všimnout si detailů, které nás denně obklopují.

Sny z první úrovně bývají spíše útržkovité. Ale osobní nevědomí, které je zdrojem snů druhé úrovně, o nás ví daleko víc a sahá až k našim prvotním zkušenostem. Dokonce někteří odborníci zastávají názor, že nic z toho, co se

²⁴ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011

²⁵ Tamtéž

²⁶ Tamtéž, s. 28

nám v průběhu života stane, nezapomeneme. Pokud tedy tyto sny vycházejí z těchto skrytých informačních zdrojů, mohou nám poskytnout cenné pochopení minulosti i toho, kým vlastně jsme. Tyto sny se mohou také vztahovat k nevyřešeným událostem našeho dětství, mohou souviset s potlačenými emocemi. Sny, které jsou spojeny s potlačenými emocemi, mohou být znepokojivé nebo se mohou stát přímo noční můrou. Ale i ty nejhorší sny mají za smysl nám pomoci a snaží se nám nevyřešená traumata a vzpomínky připomenout, abychom se s nimi mohli začít zabývat. V dospělosti většinou už nechtěný materiál nepotlačujeme, ale jako jinou formu obrany používáme popření. Pokud se snažíme předstírat, že některá témata vůbec neexistují, nevědomí je může předkládat našemu vědomí pomocí našich snů. Proto je podmínkou duševního zdraví také upřímnost k sobě samým.²⁷

Sny z kolektivního nevědomí neboli z třetí úrovně, jsou Jungem označovány jako sny „velké“. *„Vyskytují se mnohem vzácněji než sny z první či druhé úrovně a někteří z nás jich za život mají jen několik. Velké sny na nás mají silný dopad a pamatujeme si je velice jasně. Zdá se, jako by pocházely ze zdroje mimo nás a předávaly nám poznání, které může pocházet pouze z jiných myslí nebo vyšší moci. Takové poselství nám může předávat archetypální postava nebo může být ve velkém snu jako posel použita nám známá postava, případně i někdo, kdo je již po smrti.“*²⁸

„Tvrzení, že sny pocházejí ze tří různých úrovní – denního života, osobního nevědomí nebo kolektivního nevědomí – to je jen schematické zobrazení. Ve skutečnosti se mohou v jednom snu všechny vrstvy prolínat. Je tedy dobré, zapamatovat si, že sny mohou pocházet z různých vrstev psychiky. To částečně vysvětluje jejich různou intenzitu a to, jak na nás působí. Pomáhá nám to pochopit, proč musíme přemýšlet o individuálních okolnostech našeho

²⁷ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011

²⁸ tamtéž, s. 31

*života, abychom sny pochopili, a proč někdy potřebujeme také širší poznání duchovního dědictví lidstva.*²⁹

4.3. Průvodce tématy snů

V následující kapitole se budeme zabývat skutečnými tématy, nikoliv samotnými obrazy. Jedno takové časté téma představuje komunikace. To může znamenat, že máte problémy se samotnou komunikací či s komunikací s konkrétními lidmi.³⁰

*„Sny z druhé úrovně se týkají především toho, kdo jsme a kým chceme být – takže nejdůležitějším se stává téma sebeobrazu. Sny na této úrovni jsou často velmi poutavé, někdy plné nostalgické touhy nebo toužebných fantazií, a odhalují z bohatosti a složitosti naší identity víc než povrchnější sny z první úrovně. Interpretace nás může zavést daleko za ostentativně symbolický obsah a v jistém okamžiku můžeme začít pracovat s vnitřními úzkostmi a chutěmi, které se samotným snem souvisejí pouze mlhavě.*³¹ Tyto sny, slouží především k sebeuvědomění si vlastního já.

Sny spadající do třetí úrovně se většinou točí kolem velkých témat, mají duchovní ráz a častokrát jsou nám jasné pouze během snění. Strach a úzkost se dají považovat za instinkt, ale pouze u člověka může úzkost pocházet z jeho vlastní představivosti. V bdělém životě se trápíme, a to se přenáší i do stavu snění, ovšem opět skrytě.

Již od narození se začínají vyvíjet vztahy nás a okolí. *„První vztahy s rodiči a učiteli nás z větší části vychovávají a dokonce i v pozdějších letech odráží naše myšlenkové rozpoložení způsoby, jak se k nám lidé chovali*

²⁹ Sanford, J., A., Sny a uzdravení, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2003, s. 33

³⁰ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011

³¹ tamtéž, s. 137

v dětství. Zásadně lze tvrdit, že je naše chápání toho, kdo jsme, do značné míry podmíněno tím, co nám o nás říkají druzí, jak si nás cení a kolik emoční autonomie nám dovolí mít.³²

Problémy s narušenou komunikací se mohou ve snech jevit jakýmkoliv znemožněním někomu něco sdělit. Například telefonujeme a sluchátko se promění v něco jiného, nemůžeme ze sebe vydat ani hlásku.

„Imaginární lidé, kteří se objeví ve snu, vyvolávají poněkud složitější otázky. Freud byl přesvědčen, že někdy představují nevyřešené problémy s našimi rodiči z dřívějších dob. Mohli by rovněž reprezentovat některé z našich nadějí nebo strachů.“³³ Také mohou ztělesňovat vlastnosti, které nesnášíme či obdivujeme, ba dokonce i různé aspekty nás samých.³⁴

Někteří odborníci zastávají názor, že ve snu ztrácíme své morální hodnoty. *„Představa, že jsme ve světě snů amorální, vychází především z Freudovy teorie, že sny jsou vlastně splněním přání, a že se v nich podřizujeme základním instinktům, a nikoli naučeným společenským pravidlům. Ale morálka je mnohem víc, než jen jeden soubor společenských pravidel.“³⁵*

„Ve snech se ztělesňuje mnoho druhů frustrace – dokonce i ty, které se zjevně netýkají druhých lidí. Jakákoliv postava představující autoritu, na niž ve snu zaútočí snící nebo někdo jiný, by mohla představovat učitele, který by zas mohl reprezentovat nové dovednosti, o něž se namáhavě snažíme.“³⁶

Pokud se například ve snu konfrontujeme s nepřítelem, může to znamenat rozpor s námi samými. Nepřítel představuje část naší osobnosti, kterou nemáme rádi, kterou se snažíme potlačit.³⁷

³² Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011, s. 144

³³ tamtéž, s. 145

³⁴ tamtéž

³⁵ tamtéž, s. 148

³⁶ tamtéž, s. 148

³⁷ tamtéž

Sexuální sny pokládal Freud za potlačení pohlavního pudu. Sny mohou značit jak přesycení intenzivními sexuálními představami. Také existuje názor, že mohou odrážet přání duchovního splnutí. Různé nevysvětlitelné snové zážitky mohou zpodobňovat cyklus očekávání a následného zklamání, který je v životě běžný. Potlačené sexuální touhy se mohou ve snech projevovat ve formě voyeurismu, transvesticismu, exhibicionismu a podobně.³⁸

Nalezení a ztráta se také často objevují ve snech, symbolem tohoto tématu bývá zpravidla cesta. Může to značit hledání svého vlastního já, a to především ve třetí úrovni. Na druhé úrovni se téma nelezeného předmětu, většinou drahocenného může týkat nalezení nových příležitostí, myšlenek či přátelství. Sny o ztrátě materiální, mohou zrcadlit skutečný život, a to ztrátu někoho drahocenného či mylného rozhodnutí. Sny o nalezení mohou značit něco nového, sny o ztrátě loučení.³⁹

4.4. Obvyklé typy snů

I když sny jsou naprosto individuální záležitostí, mají lidé sklon mít podobné typy snů. Jeden z příkladů jsou sexuální sny, nebo jak označuje Freud jako sny o rozpacích z nahoty. „*Sigmund Freud považoval snová dobrodružství především za projev pohlavního a agresivního pudu, jež je vlastní lidské povaze. Vzhledem k tomu, že je naše společenská výchova potlačuje, mohou se projevovat v symbolech a různých převlecích ve snech. Většina odborníků na výklad snů si uvědomuje, že sny jsou mnohem víc než jen splněním našich sexuálních přání. Nicméně sex je zcela jistě často se vyskytujícím tématem. Podle jednoho výzkumu publikovaného před několika lety se 85 procentům mužů a 72 procentům žen zdály sny s neskryvanou pohlavní tematikou, což je*

³⁸ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011

³⁹ Tamtéž

zjištění, které zpochybňuje Freudův argument, že takové sny se musí nějak maskovat, aby obešly cenzuru bdělé mysli. ⁴⁰

Mezi další typické sny můžeme řadit sny zlé, ve kterých veškeré emoce bývají přehlušeny hrůzou a strachem. U těchto snů je velmi důležité zaměřit se především na příčinu děsu. Z četných studií je zřejmé, že lidem, kterým se zdávají zlé sny, bývají spíše otevřené a citlivé povahy. Noční můry mohou souviset jak se stresujícími událostmi prožitými již v dětství, tak i v dospělosti. Souvisejí často s událostmi ohrožujícími život či se zážitky, které ohrožují naše ego, například důležité obtížné zkoušky apod. ⁴¹

Sigmund Freud jako další uvádí sny o smrti blízkých osob. Rozdíl je však v tom, zda pociťujeme pocit bolesti či nikoliv. Pokud pocit smutku nepociťujeme, tak údajně se o typický sen nejedná, že znamenají. Ale pokud bolestný afekt pociťujeme a představujeme si tedy smrt někoho hodně blízkého, znamená to podle Freuda, že se ve snu zrcadlí naše přání. ⁴² Freud se snaží toto tvrzení vysvětlit tím, že přání vzniká za bdělého života podvědomě tím, že o danou osobu máme strach, máme strach o její život. ⁴³

Freud řadí ještě sny o zkoušce do snů typických, ale nikoliv o zkoušce budoucí, ale zkoušce minulé. *“Jsou to nesmazatelné vzpomínky na tresty vytrpěné v dětství za spáchané přestupky, jež v našem nitru ožívají na obou vrcholcích našich studií.* ⁴⁴

⁴⁰ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knížní klub, 2011, s. 42

⁴¹ tamtéž

⁴² Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005

⁴³ tamtéž

⁴⁴ tamtéž, s. 164

4.5. Funkce snů

Zde se setkáváme s dalším rozdílem mezi Freudem a Jungem. Jung přiřazuje snu funkci kompenzační a Freud přiřazuje snu funkci splnění přání.

„Kompenzační funkce snů spočívá v tom, že se v obsahu snu k vědomí přiblíží určité stránky nebo aspekty, které ve vědomém postoji chybí a které mohou pomoci k plnějšímu prožívání a lepšímu posouzení situace. Tento kompenzační prvek je tím zřetelnější a naléhavější, čím více se momentální stav vědomí vzdaluje od protichůdných sil vládnoucích v nevědomí.“⁴⁵

Smyslem kompenzační funkce je hledání rovnováhy existujících protikladů a spojení nevědomé části mysli s vědomou, člověku přijatelnou formou.⁴⁶ Freud pojal funkci snu jako splnění vědomého přání. *„Pohleďte například na sen, který mohu podle libosti, jaksí experimentálně, vyvolávat sám. Jím-li večer sardelky, olivy nebo jiné silně solené pokrmy, dostanu v noci žízeň, která mne probudí. Před procitnutím však předchází sen, jehož obsah je vždycky týž, že piji. Hltám vodu v plných doušcích, chutná mně tak výborně, jak jen mlže chutnat studený nápoj, když prahneme žízni, a potom procitám a musím pít skutečně. Podnětem k tomuto prostému snu je žízeň, kterou také pociťuji při procitnutí. Z tohoto pocitu pramení přání pít a toto přání mně sen ukazuje splněné.“⁴⁷*

Problematika lze dobře demonstrovat na snech kuřáků, alkoholiků, osobách závislých. Pravděpodobně se jim tedy ve snech začne objevovat téma, kde si odpírané látky dopřávají nadměru. Freud by sen vysvětlil tak, že člověk skrytě touží pokračovat ve své závislosti, proto si ve snu plní své přání. Jung by tvrdil, že se ve snu snažíme vyrovnat s naší stinnou stránkou a poskytujeme jí sen jako místo k realizaci.

⁴⁵ Dieckmann, H., *Sny jako řeč duše*, Praha: Portál, 2010, s. 76

⁴⁶ Tamtéž

⁴⁷ Freud, S., *Výklad snů*, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s. 78-79

5. SIGMUND FREUD

„Ohlédneme-li od tisíce let starých snah přikládat snu prorocký význam, je Freudův objev – totiž technika, o níž byl tento badatel a spolu s ním i řada jiných přesvědčen, že jej dovede k cíli – vlastně prvním pokusem najít smysl snu. A to smysl vyšší než pouhé útržkovité vysvětlení snu argumentující smysly. Je to tedy první pokus, který lze právem označit slovem vědecký.“

5.1. Život

Sigmund Freud (6. května 1856 – 23. září 1939) byl velice známý česko-rakouský lékař a psychiatr. Dodnes je velmi vážený a považovaný za zakladatele psychoanalýzy a západní věda mu vděčí také za to, že ji upozornil na důležitost snů. Poté, co se stal lékařem, obrátil svou pozornost ke studiu neurózy a tajemství mysli.

Pocházel z rodiny židovského obchodníka s látkami. Rodina žila na Moravě v Příboře, kde se i Sigmund narodil. Za člověka, který ho v dětství ovlivnil, je považována jeho chůva, která ho často brávala do kostela. O otci a jejich vztahu se dozvídáme z pozdější Freudovy autoanalýzy a o vztahu s matkou jen nepřímo od jeho dětí. Jako malý nechodil do školy, ale základní vzdělání získal doma, až v deseti letech začal navštěvovat střední školu ve Vídni, kde patřil k nejlepším žákům vůbec. V roce 1873 začal studovat medicínu, ze začátku působil v teoretických oborech. Později se stal asistentem ve vídeňské všeobecné nemocnici a zanedlouho založil svou vlastní neurologickou praxi. Začal zkoumat případy hysterie a díky hypnóze a elektroléčbě se propracoval až k vlastní teorii lidské osobnosti psychoanalýze. Freud byl kvůli nacistickému režimu nucen odejít do Londýna, kde na počátku druhé světové války umírá při pokročilé rakovině horní čelisti.

5.2. Freud a sny

Lidé se většinou mylí, když si myslí, že i když sen nepochází z jiného světa, tak nás do jiného světa unáší ve spánku. Podle starého filozofa Burdacha, ke kterému se velmi často odvolává Freud, ve své knize Výklad snů, zastává názor, že ve snech se nikdy neopakuje život, ale sen se snaží nám poskytnout únik od běžného bdělého života. Převážná většina autorů však zastává opačný názor, že sen je pouze pokračování, navazování na bdělý život.

5.2.1. Paměť ve snu snový materiál

Je zvláštní, kam až naše paměť sahá ve snu. Věci, co si nevybavíme ve všedním životě, věci, co si myslíme, že jsme již dávno zapomněli, věci, co si myslíme, že si ani nepamatujeme.

*Za nepopřený poznatek smíme považovat, že veškerý materiál tvořící obsah snu, nějakým způsobem pramení z prožitků, tedy je ve snu reprodukován, vybavován. Ale mylná by byla domněnka, že se taková souvislost snového obsahu s životem za bdění nutně a bez námahy jeví zřetelným výsledkem srovnání. Naopak souvislost musí být bedlivě hledána a v mnoha případech se dovede dlouhou dobu skrývat. Příčina vězí v některých zvláštnostech, které má vzpomínací schopnost ve snu a které se, třebaš všeobecně pozorovány, dosud nedaly nijak objasnit.⁴⁸

„Předně se stává, že se v obsahu snu vyskytuje materiál, který v bdělém stavu neuznáváme za příslušný k našemu vědění a našim prožitkům. Vzpomínáme si sice, že se nám zdálo o dotyčné příhodě, ale nevzpomínáme si, jak a kdy jsme ji prožili. Zůstává nám nejasné, z jakého pramene sen čerpal, a jsme v pokušení věřit v samostatně tvořivou činnost snu, až po mnohdy dlouhé

⁴⁸ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s. 12

*době nový prožitek vzbudí domněle ztracenou vzpomínku na prožitek dřívější a tak rychle odkryje zdroj snu“.*⁴⁹

Hypermnestický sen znamená, že až následující sen odhaluje vzpomínku ze snu původního, jejichž podstatou je, že vzpomínky ve snech nejsou přítomny v bdělém stavu. Freud vidí spojitost právě hypermnestických snů s dětstvím, ze kdy si vědomě nic nepamatujeme.

5.2.2. Faktory ovlivňující snění

Názor S. Freuda zní, že sen je reakce na to, že náš spánek je čímsi rušen. Dle zdrojů snu dělí sny na čtyři druhy: vnější (objektivní) podráždění smyslů, vnitřní (subjektivní) podráždění smyslů, vnitřní (organické) tělesné podněty, ryze psychické zdroje podnětů.

Vnější smyslové podněty. *„Nuže, takových podnětů je velké množství, od nevyhnutelných, jež souvisejí se stavem spánku nebo ho jen někdy připouštějí, až po nahodilý podnět k probuzení, který je způsobilý nebo určený k tomu, aby zakončil spánek“.*⁵⁰ Mezi příklady, které zná snad každý z nás, patří hluk, pach, který podráždí nos, prudké světlo svítící nám do oka. Další z příkladů je, že se hýbeme nebo si odkryjeme přikrývku či nás štípne hmyz. *„Bedlivý pozorovatelé sebrali velký počet snů, v nichž se podnět, zjištěný při procitnutí, shoduje s částí obsahu snu potud, že bylo možné poznat v něm zdroj snu“.*⁵¹

Vnitřní podráždění smyslů má co dočinění s naším bdělým stavem. Patří mezi to například znění a hučení v uších či mžítka před očima.

⁴⁹ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s. 12

⁵⁰ Tamtéž, s. 19

⁵¹ Tamtéž, s. 19

Subjektivní smyslová podráždění nezávisí na vnější náhodě tolik jako objektivní.

Vnitřní, organický tělesný podnět. I když my spíme, náš organismus stále pracuje. Jeho činnost může způsobovat stavy jako je bolest, žízeň či potřeba dojit si na toaletu. Podle S. Freuda nás sny mohou i varovat před možným onemocněním, o kterém v dané chvíli ještě nevíme.

Psychické zdroje podnětů. Z výše uvedeného je zřejmé, že při zpracovávání snových materiálů takřka nelze odvozovat obecná pravidla. S. Freud rozlišuje sny z nervového podráždění a asociální sny. Většina autorů zastává tvrzení, že sny čistě psychického původu neexistují. Střední proud však tvrdí, že na zrodu snu se podílí jak psychické, tak i fyzické podněty a je různé jakou měrou.

5.2.3. Sen po probuzení

Všichni každou noc sníme něco kolem dvou hodin, přesto mnoho lidí tvrdí, že se jim sny nezdají. Lidé snům většinou nevěnují pozornost, ale je potřeba si uvědomit, že přestože se sen většinou podobá nesouvislým myšlenkám, tak mnohé z nich představují spojení mezi vědomou a nevědomou myslí – osobním a kolektivním nevědomím. To je také jeden z důvodů, proč si lidé sny nevybavují. Ten, kdo se sny zabývá z jakéhokoliv hlediska, sní v podstatě více než jindy, což znamená pouze to, že si sny vybavuje snáze a častěji.

Snům většinou chybí uspořádanost, jsou zmatené, což je jedna z příčin špatné zapamatovatelnosti. Další z důvodů je, že si hůře zapamatujeme věci či události, které se stali jen jednou a lépe si uchováme opakované vjemy a také, že snové obrazy bývají příliš slabé.

„Ještě účinnější pro zapomínání snů se Strümpellovi zdají momenty, které vyplývají z poměru snu k životu za bdění. Zapomínání snů bdělým vědomím je patrně jen protějškem dříve dotčeného faktu, že sen z bdělého života (téměř) nikdy nepřejímá vzpomínky uspořádané, nýbrž pouze jednotlivosti, jež vytrhává z obvyklých psychických spojů, v nichž si je vybavujeme za bdění. Snová kompozice nemá tudíž místo ve společnosti psychických řad, kterými je naplněna duše“.⁵²

5.2.4. Psychologické zvláštnosti

Sen si v podstatě tvoříme my sami, je to naše dílo, i přesto se nám však sny mohou jevit jako cosi cizího.“ *Slyšeli jsme, že se již při usínání zřikáme jedné z duševních činností, totiž volného řízení sledu představ. Vnucuje se nám také domněnka, která je beztak nasnadě, že se stav spánku vztahuje i na duševní činnost. Jedna nebo druhá z těchto činností je třeba zrušena úplně; zda zbývající mohou nerušeně pracovat, zda za těchto okolností mohou vykonávat normální práci, je nyní otázkou. Vynořuje se hledisko, že se zvláštnosti snu dají vysvětlit sníženým psychickým výkonem za stavu spánku, a s tímto pojetím se shoduje dojem, kterým sen působí na naši bdělou soudnost. Sen je nesouvislý, klidně spojuje nejkrajnější protiklady, připouští možnosti, nedbá našeho, za dne vlivného vědění, ukazuje nás eticky a mravně tupé. Kdo by za bdění dělal to, co nám sen předvádí ve svých situacích, toho bychom považovali za choromyslného; kdo by za bdění mluvil tak nebo sděloval takové věci, jaké se vyskytují ve snovém obsahu, ten by v nás budil dojem popleteného nebo slabomyslného. Myslíme si tudíž, že vyjadřujeme pouze skutečný stav, když si psychické činnosti ve snu ceníme jen velmi nízko a prohlašujeme, že se zvláště vyšší intelektuální výkony ve snu nevyskytují, nebo je přinejmenším velmi vadné“.⁵³*

⁵² Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s. 31

⁵³ Tamtéž, s. 37

I přesto mohou být sny inspirací pro bdělý skutečný život a mohou nám přinášet poselství, ač se to tak nemusí na první pohled zdát.

5.2.5. Etické city ve snu

Na tuto problematiku opět existují rozdílné názory. „*Jedni ujišťují, že sen vůbec neví o mravních požadavcích, a to se stejnou rozhodností, s jakou tvrdí druzí, že morální povaha člověka zůstává zachována i ve snovém životě*“.⁵⁴ Z toho vyplývá, že jedna část tvrdí, že sny zrcadlí naše nejtajnější myšlenky a druhá část je zastáncem názoru, že pokud je člověk v bdělém životě opravdu ctnostný, tak i jeho sny nebudou v rozporu s touto vlastností.

Další otázkou jsou sny nemravné, které se mohou zdát každému z nás. Znamenalo by to ovšem to, že necudné sexuální sny jdou z nás samotných, skrývají se v našem nitru, v našem nevědomí. „*Zdá se však, že nikdo o sobě neví, zda je dobrý nebo zlý, a že nikdo nemůže popřít vzpomínku na vlastní nemravné sny. Neboť přes onen rozpor v posuzování morálnosti snu jeví se u autorů obou skupin snahy objasnit původ nemravných snů a vzniká nový rozpor, že se jejich původ hledá buď ve funkcích psychického života, nebo v jeho omezeních, tělesně podmíněných. Donucující moc faktů pak způsobuje, že zástupci odpovědnosti i neodpovědnosti snového života se shodují v uznávání zvláštního psychického zdroje, který vyvolává nemravnost snů*“.⁵⁵

5.2.6 Teorie a funkce snu

Teorie je v podstatě snaha o popis vztahů, vlastností a popřípadě i funkce snu. Podle S. Freuda dělíme teorie do tří hlavních skupin. První

⁵⁴ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s. 43

⁵⁵ tamtéž, s. 44

teorie tvrdí, že psychická činnost bdění pokračuje ve snu a z toho plyne, že duše nespí. V této teorii však pochybuje o celkovém významu snění. Ve druhé teorii se naopak předpokládá snížení psychické činnosti. „ *Spánek hluboko zachvacuje duši, nespočívá jen v jejím odloučení od vnějšího světa, ale proniká do jejího mechanismu a činí ho dočasně neupotřebitelným. Smím-li k srovnání použít psychiatrický materiál, řekl bych, že první teorie konstruuje sen jako paranoiou, druhé z něho dělají vzor slabomyslnosti nebo amence*“.⁵⁶ Druhé teorii se dává přednost především v lékařství a ve vědě. Také tato teorie, částečného bdění, je považována za stěžejní. Zastánci této teorie se shodují, že sen je reakce na rušení spánku. Do třetí skupiny můžeme shrnout teorie, které snící duši dávají schopnosti k zvláštním psychickým činnostem, které za bdělého stavu buď neprovádí vůbec, nebo jen částečně. Přiřítají snu funkci ochrannou před strastmi bdělého života, ale odmítají jakoukoliv návaznost na něj. Někteří z přívrženců této teorie nepřipisují snům žádnou užitečnou funkci.

5.2.7 Sen a duševní choroby

Freud se touto problematikou zabývá jen okrajově, protože je rozsáhlá. Dle něj lze hovořit o etiologických a klinických vztazích. „ *Ke klinickým a etiologickým vztahům mezi snem a psychózami chci jako paradigmata sdělit tato pozorování. Hohnbaum sděluje (u Krausse), že první propuknutí šílenství se mnohdy datovalo od úzkostného, děsivého snu a že převládající myšlenka byla ve spojitosti s tímto snem*“.⁵⁷ V další rovině přirovnává řada autorů snění k bdělému šílenství a naopak. Třetí rovinou můžeme chápat vnitřní spojení mezi snem a psychózami.

⁵⁶ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005, s. 48-49

⁵⁷ Tamtéž, s. 56

5.3. Práce se sny

Sigmund Freud své dílo Výklad snů vydal na přelomu století a dalších takřka třicet let je doplňoval a měnil. Jeho současníci byli dílem naprosto pobouřeni a to především kvůli jeho teorii sexuálních projevů nevědomí ve snu. Nakonec se i Freud však přiklání k ideje, že sen jako psychický proces nejsme schopni zcela racionálně objasnit.

Při své práci v Paříži s J. M. Charcotem, slavným neurologem a propagátorem léčebné hypnózy, dospěl k závěru, že neurózy jsou způsobeny spíše psychologickými než fyziologickými faktory. Výsledky následné práce s volnými asociacemi ho přivedly k názoru, že většina z těchto asociací jsou uloženy v nevědomé části mysli a jsou spojeny především s citovými škodami, které mají kořeny v raném dětství. Freud podstoupil sebeanalýzu, aby nevědomou část mysli mohl podrobně prozkoumat. Díky svému bádání se přesvědčil, že cesta k nevědomí vede skrze sny.⁵⁸

„Freud charakterizoval sny jako „královskou cestu do nevědomí“ a pevně věřil, že celou záhadu kolem nich vyřešil. O mnoha jeho závěrech se nyní vedou spory, ale nepochybně mu vděčíme za rozpoznání otázek, které bychom si měli klást o významu a smyslu snů i o možnostech nahlédnout jejich prostřednictvím do nevědomí a uvědomit si roli, kterou hrají v našem duševním životě jako takovém.“⁵⁹

Věřil, že mysl pracuje na několika úrovních. Rozlišoval tedy mezi primárním procesem, který je vlastní nevědomé, snící mysli. Druhý, sekundární proces, charakterizuje mysl vědomou. *„Primární proces postrádá řád a koordinaci a skládá se pouze z instinktivních impulsů, tužeb a obav, které obrací v symboly; ty jsou spojovány asociacemi bez ohledu na kategorie času a prostoru, správného a špatného, neboť nevědomí nezná logiku, hodnoty*

⁵⁸ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995

⁵⁹ Tamtéž, s. 26

a sociální adaptaci vědomého života. Sekundární proces naproti tomu podřizuje myšlenky zákonům logiky, podobně jako je věta podřizena gramatickým pravidlům.“⁶⁰

Primární část myšlení označoval termínem id a byl zastáncem, že obsahuje všechno zděděné, s čímž se už rodíme. Jednoduše řečeno, prvotní instinkty, pudy sebezáchovy či zachování rodu.

„Podle Freudova názoru id dominuje nevědomému životu a sny jsou jakousi inscenací ve fantazijní formě, do níž se promítají naše přání, tužby a energie. Přesto však sny nevystupují přímo z této změní archaických pudů. Kdyby tomu tak bylo, zřejmě by probouzely snící svým znepokojivým, často antisociálním a psychologicky patrně škodlivým obsahem. Proto se projevují pouze symbolicky. V bdělém stavu je id udržováno v mezích egem, racionální části mysli, která je zakotvena ve strážlivém uvažování a lpí na získaném smyslu pro mravnost. Ve spánku však ego ztrácí kontrolu a do popředí vstupuje id, které zaplavuje mysl svým nemorálním programem.“⁶¹

„V té chvíli vstupuje do hry mentální mechanismus, který Freud nazývá cenzor. Ten transformací nevědomých materiálů do umírněnější formy ochraňuje ego od rušivé záplavy, která by mohla snícího až probudit. Účelem snění je tedy ochraňovat spánek symbolizací snového obsahu tak, aby jej cenzor propustil jako neškodný. Sny tedy fungují podobně jako neurotické příznaky, které zachovávají rovnováhu ega tím, že se snaží projevit potencionální ničivé úzkosti a pudy ve formě, s níž si dokáže poradit.“⁶²

Freud a jeho hierarchické uspořádání myšlení je často terčem kritiky. Tvrdil, že sekundární funkce, jako je racionalita, mravnost a role ega se rozvíjejí pouze na základě potlačení primárních instinktů a přání. Pozdější

⁶⁰ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995s. 26

⁶¹ tamtéž, s. 28

⁶² tamtéž, s. 28

výzkumy nasvědčují tomu, že žádné soupeření mezi procesy mysli neexistují, že spolu spíše spolupracují.

Podle Freuda mají sny vždy nějaký skrytý obsah, který může být buď zřejmý, co sen říká, což bývá zpravidla změt' nesmyslů, nic neříkajících symbolů. Naopak skrytý obsah, který spočívá v tom, že se nevědomá část naší mysli snaží něco sdělit části vědomé.⁶³

Zastával názor, že ve snu se zrcadlí naprosto vše, ovšem obráceně. „Vycházel totiž, na rozdíl od Junga, z toho, že sen je vlastně fasádou, za níž se skrývá vlastní již vědomý smysl.“⁶⁴ Nicméně připouští i možnost vzniku snu na základě bdělých prožitků.

5.3.1. Práce zhušťovací a přesunovací

„Zřejmý obsah má dvě základní metody, jak obejít cenzor a odhalit skrytý obsah. První z nich je zhuštění: spojení dvou nebo více snových představ do jediného symbolu. Freud například často vykládá sny svých starších pacientů jako kondenzaci myšlenek jejich předků na jedné straně a sebe samého jako jejich psychoanalytika na straně druhé. Zřejmý obsah pracuje spíše s asociací než logickým spojením a směšuje dvě představy, čímž reflektuje podobnost přístupu k oběma.“⁶⁵

„Zhuštění známe dobře. A to ze situací, kdy se nám zdá část, která ve skutečnosti zastupuje celek. Například sen o některém u mých přátel se nevztahuje konkrétně na něj, ale na jeho chování vůči mužům vůbec. Celek (jeho chování vůči mužům) se zhustil do části (konkrétního projevu chování). Při zhuštění často dochází i ke splývání reality různých úrovní v nový symbol. Za příklad mohu uvést sen o domě, který vykazoval nejen známé prvky mého rodičovského domu, ale i tři dalších, ve kterých jsem postupně bydlel. Stačí jen

⁶³ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995

⁶⁴ Vollmar, K., Síla snů, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1995, s. 73

⁶⁵ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995, s. 28

sledovat vlastní sny z tohoto zorného úhlu a sami přijdete na celou řadu podobných zhuštění. ⁶⁶

Snové zhuštění nalezneme také často u osob, o kterých se nám zdá. Často je jejich fyzická podoba onaká, ale my však víme, že jde o osobu zcela jinou. Právě v této osobě se spojují různé znaky odlišných nám známých osob.⁶⁷ *„Vytváření souhrnných a smíšených osob je jedním z hlavních pracovních prostředků snového zhuštění.* ⁶⁸

„Nejhmatatelnější se stává zhušťovací práce snu, když za své objekty zvolila slova a jména. Sen vůbec často nakládá se slovy tak jako s věcmi, a pak je sestavuje stejným způsobem jako představy věcí. Výsledkem takových snů jsou komické a podivuhodné slovní výtvořry. ⁶⁹

Zhuštění je v podstatě pozoruhodný vztah mezi snovými myšlenkami a snovým obsahem. *„Druhou metodou je přemístění. Podobné jako zhuštění pracuje přemístění s asociací, překládá jednu snovou představu do druhé, podobně jako se v jazyce projevuje metafora. Když se jednomu Freudovu pacientovi zdálo, jak pluje loď pod plnými plachtami, s čelenem vytrčeným z příďe, Freud bez obtíží vyložil tuto přenesenou představu: loď tu symbolizovala pacientovu matku, plachty její ňadra a čelen penis, který si onen pacient u své energické matky vždy představoval.* ⁷⁰

Někdy se může přemístění projevit jako naprostý protiklad. *„Při přemístění však mnohem častěji dochází k přenesení podnětu z objektu, který jej způsobil, na objekt méně afektivně zatížený. Tak přichází ke slovu už i plastické ztvárnění. Příklad: ve skutečnosti jsem měl spor s přítelkyní, ve snu se však nepohodnu se starou škaredou učitelkou.* ⁷¹

⁶⁶ Vollmar, K., Síla snů, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1995, s. 73

⁶⁷ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005

⁶⁸ Tamtéž, s. 181

⁶⁹ Tamtéž, s. 183

⁷⁰ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995, s. 28

⁷¹ Tamtéž, s. 74

Plastické ztvárnění je to, co sen formuje a dramatizuje a tvoří konkrétní obrazy. Jung by tento jev nejspíš nazval jako kreativní síla archetypů. Do funkce přemísťování dále patří i ten fakt, kdy se naše snové já nadměrně vzrušuje naprostými banalitami, oproti tomu situace a skutečnosti v reálném životě nejdůležitější jej nechávají chladným.⁷²

„Zjistíme-li u nějakého psychického děje normálního života, že byla nějaká představa vyňata z několika jiných a nabyla zvláštní živosti pro vědomí, považujeme tento výsledek za důkaz, že vítězná představa vyňata z několika jiných a nabyla zvláštní živosti pro vědomí, považujeme tento výsledek za důkaz, že vítězná představa má zvlášť vysokou psychickou hodnotu (že jí přísluší jiný stupeň našeho zájmu). Nuže zkušenost nás učí, že tato hodnota jednotlivých prvků ve snových myšlenkách nezůstává při tvorbě snu zachována, nebo že se k ní přitom nepřihlíží. Není přece pochyb o tom, které prvky snových myšlenek mají nejvyšší hodnotu; náš soud to říká bezprostředně. Při tvorbě snu se může s těmito podstatnými, silným zájmem zdůrazněnými prvky zacházet tak, jako by byly méněcenné, a jejich místo zaujímají ve snu jiné prvky, které ve snových myšlenkách byly určité méněcenné. Zprvu se zdá, že při snovém výběru vůbec nezáleží na psychické intenzitě jednotlivých představ, ale pouze na větší či menší mnohostrannosti determinace. Mohli bychom si myslet, že se do snu nedostává to, co je ve snových myšlenkách důležité, ale to, co je v nich obsaženo několikrát.“⁷³

⁷² Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005, s. 74

⁷³ Tamtéž, s. 188

6. CARL GUSTAV JUNG

Zakladatel analytické psychologie žil v letech 1875 až 1961. Narodil se ve Švýcarsku v Basileji a po získání titulu strávil většinu svého života u Curyšského jezera. V letech 1909-1913 úzce spolupracoval s Freudem a stejně jako on věřil ve velkou roli nevědomí při vzniku neuróz a psychóz a v neposlední řadě v důležitou roli snů při odhalování zdrojů problémů vznikajících v nevědomí. Bývá považován za Freudova žáka, ale ve skutečnosti mezi nimi panují určité vědecké rozpory.

Jung si uvědomoval, že společné motivy nacházející se u přeludů a halucinací, nemohou vždy vycházet z konfliktů osobního nevědomí osob. Zastával názor, že pramení z nějakého společného zdroje. Jeho rozsáhlé znalosti v oblasti náboženství, alchymie, mytologie, ho podpořily ve víře v kolektivní nevědomí, které je společné všem lidem a slouží jako zdroj duchovního života.⁷⁴ „*Mytologické motivy a prvotní představy, které vystupují z kolektivního nevědomí, nazval Jung „archetypy“. Věděl, že se v symbolech vyskytují ve všech velkých mýtech a legendách světa i v našich nejhlubších a nejvýznamnějších snech.*“⁷⁵

Jako konečná příčina názorového rozporu mezi Freudem a Jungem je považováno Jungovo odmítnutí Freudovy teorie, že životní energie je především sexuální. Jung hledá v sexuální tematice i nesexuální hlubší významy, Freud je vykládá prakticky doslovně.⁷⁶

„*Jung se od Freuda lišil také metodou zkoumání nevědomí prostřednictvím výkladu snů. Odmítal Freudovu metodu volných asociací a upřednostňoval techniku přímé asociace. Kritizoval Freudovu metodu proto, že umožňuje mysli rozlétnout se, sledovat řetěz asociací, který ubíhá od*

⁷⁴ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995

⁷⁵ tamtéž, s. 30

⁷⁶ tamtéž

*původního snu a často končí na velmi vzdáleném místě. Prostřednictvím přímé asociace se Juliáni soustředí na samotný sen a nutí pacientovu mysl stále znovu se vracet k původnímu snu. Jung přiznával, že volná asociace může vést k cennému psychologickému poznání, ale myslel si, že toto poznání nemá mnohdy spojitost s poselstvím obsaženým ve snu. Tvrdil, že stejně se dá vyjít od slova náhodně vybraného ze slovníku.*⁷⁷

Psychoterapie pro něj znamenala především proces objevování a sebeuvědomění. Upřednostňoval rozšíření snové symboliky a pátrání po hlubších významech pomocí zařazování do širšího symbolického a mytického kontextu. *„Cílem psychoterapie, a tím také výkladu snů, je pro něj individuální přístup k osobnímu a kolektivnímu nevědomí, aby nezůstalo u pouhé nauky o zasnutých tajemstvích minulosti, ale aby člověk objevil a integroval každou stránku sebe sama do psychické celivosti.*⁷⁸

*„Cílem práce se sny je dokonalost, plnost života v souladu s prazákladem jednotného světa – fýsis (tělesný stav) a psyché (duše) v původní harmonii. Cestu k dosažení tohoto stavu nazývá individuací a sen se pak stává vlastně samoregulačním procesem přispívajícím k žádoucí jednotě.*⁷⁹

6.1. Archetypy

„Archetypy jsou obecná témata, Jungovými slovy „mytologické motivy“, která vystupují z kolektivního nevědomí a v symbolické formě se opakovaně objevují v mýtech, sobolových systémech a snech. James Hillman, současný (americký) zakladatel archetypální psychologie, je označuje jako nejhlubší modely psychické činnosti, jsou to kořeny duše, které ovládají naše vnímání sebe samých i okolního světa, zásadní, zcela

⁷⁷ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005, s. 31

⁷⁸ Tamtéž, s. 31

⁷⁹ Vollmar, K., Síla snů, Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1995, s. 79

samozřejmé představy, k nimž se neustále vrací náš duševní život i naše teorie.“⁸⁰

Objevují se v důležitých přechodových obdobích života a provázejí nás na cestě k duchovní vyspělosti a individualizaci. Snové archetypy jsou důležité především v hledání sebe sama. Zástupci názorů Junga tvrdí, že jsme se ocitli v archetypálním snu, poznáme tak, že se kolem nás dějí racionálně nemožné věci. Ocitáme se ve světě proměn, kdy zvířata mluví, lidé procházejí zdmi, tak nějak vypadá sen ovládaný archetypy. Často se v těchto snech objevují cesty, které obvykle bývají projevem cesty do nevědomí.⁸¹

6.2. Symboly

Freud věřil, že symboly se vyskytují ve snech, aby maskovaly význam, který by byl pro vědomou mysl znepokojivý. Naopak C. G. Jung tvrdí, že symboly jsou jazykem nevědomí, z toho tedy vyplývá, že symboly pocházejí z nevědomé části mysli.⁸²

Dalo by se říci, že snové symboly fungují jako metafory, které používáme v jazyce. Symboly jsou slova jazyka snového, každý představuje nějakou vzpomínku, myšlenku, náladu, jiný úhel pohledu. Mění význam podle osobnosti snícího. I přesto, že si můžeme nastudovat významy jednotlivých symbolů, neznamená to, že máme klíč k vyřešení snu. Symboly z prvních dvou rovin se vztahují většinou k osobnosti snícího a jeho každodennímu životu. Symboly ze třetí roviny většinou nesou daleko obecnější významy a jsou v nich zakódované archetypy.⁸³

⁸⁰ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995, s. 34

⁸¹ tamtéž

⁸² Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knižní klub, 2011

⁸³ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995

„Freud s Jungem se zásadně neshodovali nad definicí symbolu, a to byl také jeden z důvodů jejich rozchodu. Freud připisoval snům ustálený význam. Věže, zbraně, dveře, nože, jeskyně a podobně pro něho představovaly sexuální objekty, kdykoliv se ve snu objevily. Jung však tvrdil, že takový výklad považuje představy za znaky, nikoliv za symboly. Trval na tom, že podstata symbolů vychází z našeho nevědomí, které tak o sobě dává vědět, zatímco vědomí není schopné uchopit její smysl. Znak naproti tomu představuje ustálenou interpretaci snové představy, tedy takovou, která je omezena již vědomím významem. Pokud se snovou představou zacházíme jako se znakem, uzavíráme si tím nejen přístup k hlubšímu významu, ale dále jej potlačujeme, a tím rozšiřujeme mezeru mezi vědomím a nevědomím, místo abychom ji zužovali.“⁸⁴

Svět pudů překládáme do obrazů, abychom jej mohli vnímat vědomou částí mysli. Jakmile vědomí uchopí snový symbol, tak vznikne vztah mezi vědomím a nevědomím. Symbol nikdy nestojí v rámci snu osamocně, ale je zasazen do celého kontextu a bez toho jeho význam nemůžeme pochopit.⁸⁵

⁸⁴ Fontana, D., Tajemný jazyk snů, Praha: Paseka, 1995, s. 41

⁸⁵ Dieckmann, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005

7. VÝKLAD SNŮ

Výklad snů se dá považovat spíše za umění než vědu. Pokaždé musíme brát v úvahu především situaci a životní příběh snícího. Vykládat sen podle Freuda znamená udávat jeho smysl, snažit se nahradit nesmyslné smysluplným.

Existují dva postupy výkladu snů. První z nich je ten, který se snaží sny vykládat jako celek, pokouší se celý sen nahradit obsahem jiným. Toto je symbolický výklad snů. Tento výklad je ovšem neúspěšný v případě, že jsou sny nejen nesrozumitelné, ale i zamotané.

Freud uvádí jako příklad tohoto postupu výklad, kterého užil biblický Josef na faraonův sen.⁸⁶ „*Sedm tlustých krav, po nichž přichází sedm hubených, které pohltnou první, to je pro symbolickou věštbu náhradou sedmi let hladu v Egyptě, jež pohltnou veškerý nadbytek, který vytvořilo sedm let úrodných.*“⁸⁷

„*Mínění, že se sen zabývá převážně budoucností, jejíž utváření předem tuší – zbytek prorockého významu, který byl kdysi snění přikládán – se pak stává pohnutkou, aby byl symbolickým výkladem nalezený smysl snu pomocí slůvka stane se promítnut do budoucnosti.*“⁸⁸

Druhá z metod by se dala nazvat metodou šifrovací. Ta považuje sen za sněť znaků jdoucích za sebou a právě každý znak má určitou svou šifru, která má určité racionální vysvětlení, vlastní význam.⁸⁹ „*Snil jsem např. o dopise, ale také o pohřbu apod.; nuže, dívám se do „snáře“ a nacházím tam, že „dopis“ je nutno přeložit slovem „mrzutost“ a „pohřeb“ slovem*

⁸⁶ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005, s. 62

⁸⁷ tamtéž, s. 62

⁸⁸ tamtéž, s. 62

⁸⁹ tamtéž

„zasnoubení“. Mně je pak ponecháno na vůli, abych z hesel, která jsem dešifroval, vytvořil nějakou souvislost, kterou zase chápu jako budoucí.“⁹⁰

Pokud se týká vědeckého hlediska, nelze ani na chvíli pochybovat o neupotřebitelnosti obou způsobů výkladu snů. Symbolická metoda se nedá vyložit všeobecně. U metody šifrovací je všechno odkázáno na pravdivost snáře.⁹¹

U snové psychoanalýzy je nutná příprava pacienta. Důležitá je pozornost a naprosté vyloučení kritiky. Dále je hlavní, aby nepotlačoval myšlenky, které mu přijdou nedůležité či s tématem nesouvisející. Měl by se všimnout všeho a sdělovat všechno, snažit se přistupovat nestranně. Snaha dosáhnout u pacienta stavu, který nám připomíná stav těsně před usnutím.⁹²

„Při usínání se objevují „představy nechtěné“, protože ochabuje jistá volní (a nepochybně také kritická) činnost, kterou působíme na průběh svých představ; za příčinu tohoto ochabnutí zpravidla uvádíme „únavu“, vynořující se nechtěné představy se proměňují ve vizuální a akustické obrazy. Při stavu, který používáme k analýze snů a patologických myšlenek, se úmyslně a svobodně zřikáme oné činnosti a používáme ušetřené psychické energie (anebo její části) k pozornému sledování nyní se vynořujících nechtěných myšlenek, které si zachovávají svůj ráz představ (toto je rozdíl proti stavu při usínání). Tak proměňujeme nechtěné představy ve chtěné.“⁹³

V dnešní době je analytická psychologie přesvědčena o tom, že sen a jeho symboly můžeme pochopit pouze v individuálních souvislostech. K úplnému utvoření kontextu je potřebné znát několik podstatných bodů, důležitých pro výklad. Důležitá je představa o současném stavu vědomí. Za druhé je to představa o aktuálním problému včetně jeho kořenů v historii

⁹⁰ Freud, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005, s. 63

⁹¹ tamtéž

⁹² tamtéž

⁹³ tamtéž, s. 64

jedince. Událost, která bezprostředně trauma vyvolala. Subjektivní a objektivní asociace snící osoby. Objektivní asociace analytika, tzn. přiřazení archetypových analogií ke snovým motivům. Dále představa o přenosových a protipřenosových obsazích, které ke snu patří. Objektivní informace od třetích osob se získávají jen ve výjimečných případech, např. u psychózy či terapie dětí. Tento uvedený výčet prvků představuje teoretický a ideální požadavek. Praktické splnění všech daných bodů není v žádném případě možné u každého snu.⁹⁴

7.1. Metody výkladu

Freud i Jung vytvořili metody výkladu snů na základě asociací. Tato metoda spočívá na základě toho, jak jeden předmět nebo obraz, který se ve snu vyjevuje, naznačuje jiné a nakonec vede ke slovu, které je pro význam snu klíčové. Freud zastával názor, že tento skrytý symbolický význam je ve snech z důvodu, abychom nebyli ve snu pobouřeni a nedovedlo nás to až k procitnutí. Asociace ve snech dělíme na volné a přímé.⁹⁵

Teorii volných asociací zpracoval Freud. Tato metoda funguje tak, že se odrazíme od jednoho snového obrazu, a po té se rozproudí na sebe navazující řetězec asociací tak, že každá následující se pojí k té předchozí.⁹⁶ *„Tak by například na snový obraz knihy mohla navazovat asociace čtení, po němž by následovalo slovo myšlenky, což by dále vedlo ke slovům jako dobrodružství, hory, šplhání, stezka, klášter, zvon, modlitba, zbožnost, duch a nakonec Božství. V tomto bodu by si snící osoba uvědomila, že slovo Božství na ni má zvláštní účinek, a napadlo by ji, že již dlouho prožívá duchovní úzkost, ze které se snaží najít útěk v knihách a abstraktních myšlenkách. Když si uvědomí, že její duchovní úzkost vychází z hluboko zakořeněného pocitu*

⁹⁴ Dieckmann, S., Výklad snů, Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005

⁹⁵ Fontana, D., Tajná řeč snů, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knižní klub, 2011

⁹⁶ tamtéž

*hříšnosti a z pocitu, že jako člověk nestojí za nic. A to zase vede k myšlence, že by se měla zaměřovat méně na intelektuální stránku svého života a více na potřebu uzdravit svou stránku citovou.*⁹⁷ Tato metoda má výhodu, že lze použít opakovaně, avšak stejně jako ostatní nejsou ani volné asociace neomylné.

Jung se domníval, že hlavní nevýhoda volných asociací je, že mohou snícího odvést daleko od daného snu. Proto dával přednost metodě, která se nazývá přímá asociace. Zatímco volné asociace se postupně řetězily, tak v této metodě se člověk pokaždé vrací zpět k původnímu obrazu snícího. Pomůckou může být, když si daný snový obraz zapíšeme doprostřed papíru a veškeré asociace zapisujeme okolo něj.⁹⁸ „*Tato metoda dává snícímu lepší šance prozkoumat všechny asociace pojící se k obrazu vzít je v úvahu jako celek.*“⁹⁹

Další metodou je rozhovor se snovou postavou. Zakládá se na vedení dialogu s postavami či předměty, které se ve snu objevili. Často totiž představují některé naše povahové rysy a rozhovor s nimi nám může pomoci objasnit jejich význam. Tato metoda ovšem není platná v případě, že se nám zdá o osobě, kterou známe z reálného života, a tato osoba představuje právě sebe samu. V tomto případě je důležité zamyšlení, z jakého důvodu se nám o osobě zdálo, zda s ní máme nevyřešené záležitosti apod.¹⁰⁰

⁹⁷ Fontana, D., *Tajná řeč snů*, Čína: Euromedia Group, k. s. – Knižní klub, 2011, s. 49

⁹⁸ Tamtéž

⁹⁹ Tamtéž, s. 50

¹⁰⁰ Tamtéž

8. PRAKTICKÁ ČÁST

8.1. Výzkum pojetí problematiky snů zaměřený na postoj dnešní generace

V dřívějších dobách byly sny považovány a byl jim přikládán velký význam, nyní se této problematice nepřikládá taková váha. Je zřejmé, že se každému zdají sny a uvědomuje si tento fakt, ale pravděpodobně již snům nepřikládá větší hodnotu. Cílem výzkumu je analýza postoje dnešní generace ke snové problematice.

Hlavním cílem praktické části je zjistit, jaký postoj zastává dnešní generace, a co si o snové problematice myslí, co o ní ví, a zda je jakýmkoliv způsobem sny ovlivňována. Předpokladem je, že lidé berou sny jako součást spánku, nikoliv jako jistou formu komunikace našeho vnitřního já. Cílem praktické části je, zda teoretická východiska obsahu a funkcí snů odpovídají skutečnosti.

8.2. Cíl výzkumu

Hlavním cílem praktické části je zjistit, jaký postoj zastává dnešní generace, a co si o snové problematice myslí, co o ní ví, a zda je jakýmkoliv způsobem sny ovlivňována. Předpokladem je, že lidé berou sny jako součást spánku, nikoliv jako jistou formu komunikace našeho vnitřního já. Cílem praktické části je, zda teoretická východiska obsahu a funkcí snů odpovídají skutečnosti.

8.3. Stanovení hypotéz

Hypotéza č. 1: Lidé budou sny považovat za odraz jejich bdělého života, ale nebudou je považovat za něco, co jim může pomoci.

Hypotéza č. 2: Pokud se lidé o sny budou více zajímat, budou vysvětlení hledat ve snářích, které jsou zaměřeny na symboly a ne na individuální výklad snů.

Hypotéza č. 3: Lidé snům nedávají takovou váhu, jako tomu bylo v minulých dobách a pokládají je pouze za výplod fantazie.

8.4. Metodologie výzkumu a charakteristika výzkumného vzorku

Metodou výzkumu v praktické části bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dotazník byl realizován metodou kvantitativního sběru dat a technikou dotazování. Dále byly zjištěné informace pomocí matematicko-statistické metody zpracovány do tabulek a grafů, které zlepšují čitelnost zpracovaných výsledků.

Dotazník obsahoval celkem 17 otázek. První tři otázky byly demografického charakteru (pohlaví, věk, dosažené vzdělání). Následovalo dalších 14 otázek zaměřených na danou problematiku. Obsahoval uzavřené otázky, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí. Převažoval výčet odpovědí: ano, spíše ano, spíše ne, ne. Všechny otázky byly povinné, až na jednu, která byla nepovinná. Povinná pouze v případě, že se na předchozí otázku odpovědělo kladně.

Dotazník byl zpřístupněn veřejnosti na internetové stránce www.vyplnto.cz, která je určena k realizaci výzkumů na internetu a nesl název Psychologie snů. Výzkum probíhal mezi 13. a 21. únorem roku 2012 a byl veřejně dostupný. Několik tištěných verzí bylo rozdáno i v okolí jeho autora. Celkem dotazník zodpovědělo 284 respondentů a návratnost byla 89,7%. Průměrná doba vyplňování trvala přibližně 2 minuty a 16 sekund. Dotazník byl vyplňován anonymně z důvodu, aby došlo k co nejmenšímu zkreslení

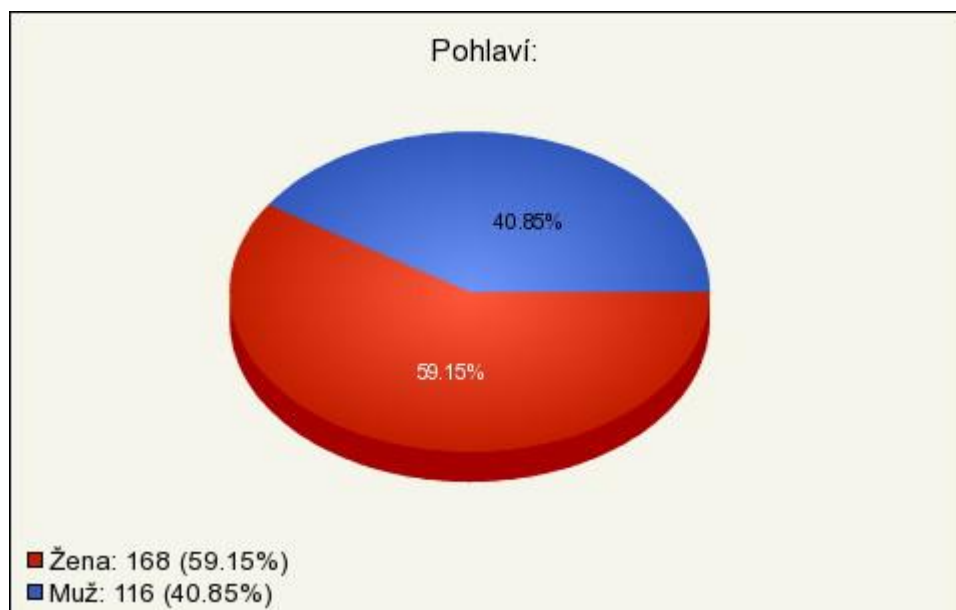
odpovědí. Před spuštěním dotazníku byli respondenti seznámeni se záměrem dotazníku a s jeho následným využitím. Nejvyšší podíl zastoupení měla věková skupina 19 – 25 let. Z 284 dotazovaných bylo 168 žen a 116 mužů.

8.5. Výsledky výzkumu

Následující text je věnován podrobnému rozboru dotazníku.

1. otázka – Pohlaví

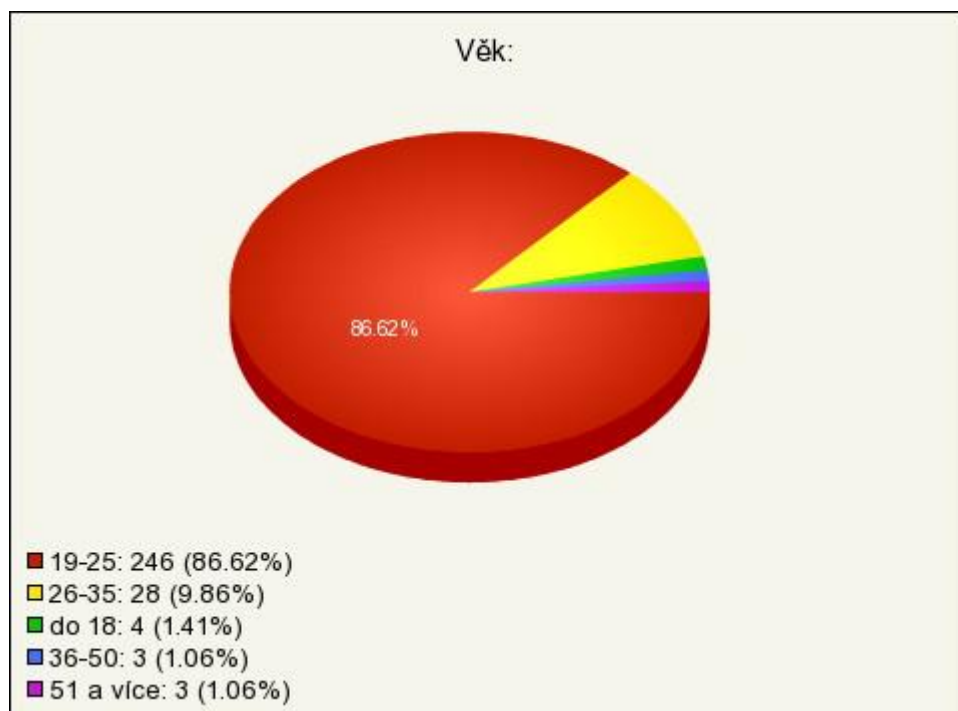
Z celkového počtu respondentů bylo 59,15% žen a 40,85% mužů. Tato čísla nejsou nikterak překvapivá, protože toto téma je obsahově zajímavější pro ženy, než-li pro mužskou část populace. Poměr zastoupení je tedy dán především závislostí na to, koho dotazník (popř. název dotazníku) zaujal a odpověděl na dané dotazy.



2. otázka – Věk

Valná většina respondentů patřila do věkové skupiny 19 – 25 let, bylo to dokonce celých 86,62%. Výsledek je pravděpodobně ovlivněn i tím, že byl dotazník umístěn právě na internetových stránkách www.vyplnto.cz, který je navštěvován v první řadě právě studenty vysokých škol. Na druhém místě

skončila věková skupina 26 – 35 let, která byla zastoupena 9,86%. Pro náš průzkum je vhodné čtené zastoupení mladých lidí z důvodu zjištění výsledků, jak k problematice přistupuje právě mladá generace.



3. otázka – Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání koresponduje s již řečeným, že internetový server je navštěvován převážně vysokoškolskými studenty, kteří ještě nedosáhli vysokoškolského titulu, a proto je zde nejvíce zastoupena odpověď – středoškolské s maturitou v 72,18%. Následuje vzdělání vysokoškolské ve 20,77%, což by se opět dalo odvodit z předchozí otázky.



4. otázka – Věnoval jste někdy větší pozornost snům?

Zde je poměr zastoupení odpovědí spíše ano a spíše ne naprosto shodný a to v obou případech 34,15%. Zajímavé ovšem je, že dalších 29,23% připadá na odpověď ano. Ač není veřejností toto téma příliš diskutované, o snové problematice se tolik nemluví, své sny každý vnímá a přemýšlí nad nimi, mohou vést k hlubším zamyšlením nad sebou sama.



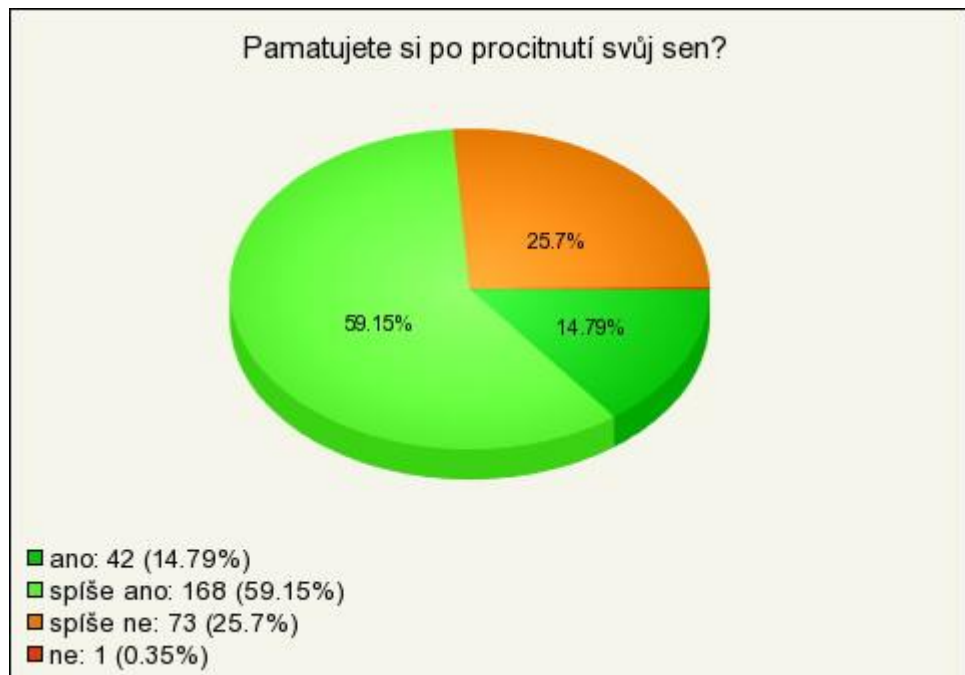
5. otázka – Věříte, že sny k něčemu slouží?

U této otázky převažovaly kladné odpovědi. Nejvyšší zastoupení měla odpověď spíše ano se 39,08% a následující byla odpověď ano 37,68%. Valná většina tedy věří, že sny k něčemu slouží, ale většinové zastoupení odpovědi spíše ano předpokládá, že si to lidé především myslí, ale nejsou o tom přesvědčeni, neznají fakta. Celkem 75 žen odpovědělo ano, 69 z nich spíše ano. Záporně (ne, spíše ne) odpovědělo jen 24 žen. Naopak u mužů byly odpovědi spíše ano a spíše ne vyvážené. Z toho můžeme odvodit, že o psychologické záležitosti se více zajímají ženy, přičítají jim větší váhu.



6. otázka – Pamatujete si po procitnutí svůj sen?

Přes polovinu respondentů zde odpověděli spíše ano 59,15%. Jako druhá odpověď následovalo spíše ne, ale pouze ve 25,7%. V poměru pohlaví vyplývá známé tvrzení, že ženy si pamatují více než muži. Jak bylo řečeno, snů se nám zdá každou noc několik. Vybavíme si je však většinou, když vstáváme v klidu a můžeme nad tím ještě přemýšlet. Žijeme v uspěchané době, a v mnoha případech hned po procitnutí spěcháme.



7. otázka – Jak často si své sny pamatujete (víte, že se vám něco zdálo)?

Zde volili respondenti jednu z přednastavených odpovědí: párkrát do týdne, často - takřka denně, skoro vůbec, sny si nepamatují - nevěnují jim pozornost. Nejvíce zde byla dle předpokladu zastoupena odpověď párkrát do týdne v 66,9%. Z toho vyplývá, že sny se opravdu zdají, ale lidé tím, že nad nimi nepřemýšlí, tak si je denně nevybavují. Jako další byla zastoupena odpověď často - takřka denně, ale pouze v 17,96%. Poslední odpověď: sny si nepamatují - nevěnují jim pozornost zadali pouze dva lidé, mužského pohlaví.



8. otázka – Snažil jste se někdy si nějakým způsobem sny vyložit?

U této otázky bylo na výběr jen ze dvou odpovědí: ano či ne. Ano odpověděli v 70,07%. V této otázce je zajímavé, že ač by se předpokládalo, že převážné zastoupení odpovědi ne budou tvořit muži, tak je zastoupení vyvážené. Lidé se tedy o sny celkově zajímají více, než se předpokládalo.



9. otázka – Pokud ano, jakým způsobem jste se snažil sny vykládat?

Tato otázka byla jako jediná nepovinná a vztahovala se k té předchozí. Pokud se u předchozí otázky odpovědělo kladně, bylo možné odpovědět i na tuto otázku. Byl zde opět daný výčet odpovědí: literatura – snář, internet, specializovaný odborník, psycholog, jiné. Zde se nám potvrzuje předpoklad, že největší zastoupení bude mít první odpověď tj. literatura – snář. Tuto možnost zvolila více než polovina respondentů 55,88%. Další odpověď v pořadí byla: internet, což v dnešní době také není nic neočekávaného, na internetu si dnešní mladá generace vyhledává naprosto vše. 5 respondentů odpovědělo psycholog. Odpověď specializovaný odborník nezvolil nikdo,

přítom tito lidé mohou o problematice vědět mnohé. Přisuzováno to může být faktu, že lidé těmto nestudovaným odborníkům nevěří.



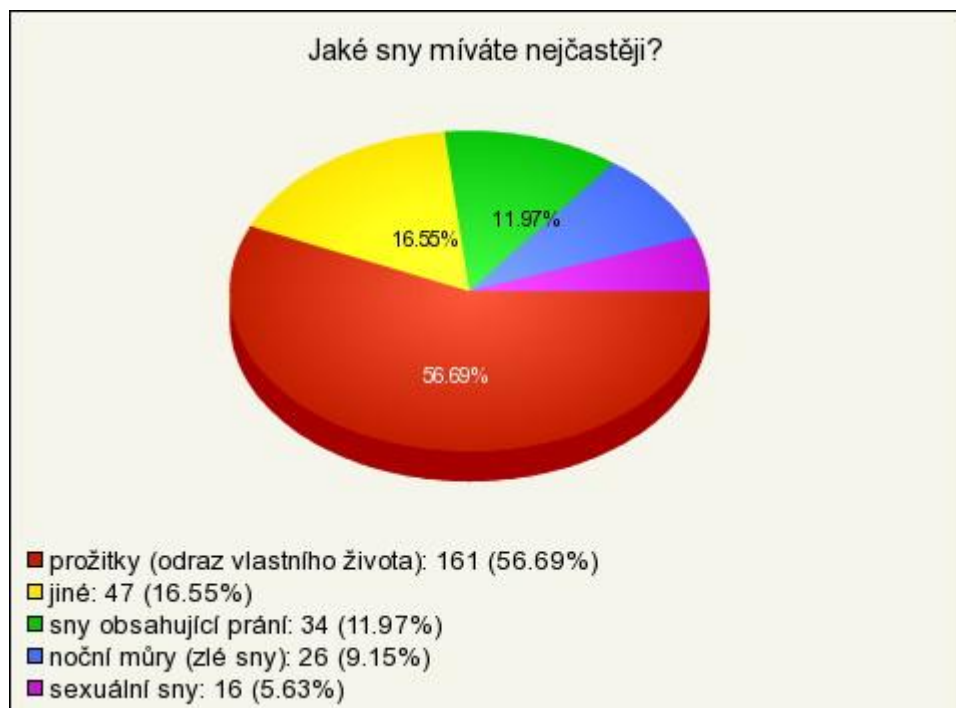
10. otázka – Považujete sny jen za nesrozumitelný výplod Vaší fantazie?

Zde převládala odpověď spíše ne v 47,18%. Následovala odpověď spíše ano v 27,45%. Ano odpovědělo pouze 13 dotázaných. Téměř polovina tedy pravděpodobně zastává názor, že sny si naše podvědomí nevymýšlí „jen tak“.

11. otázka – Jaké sny míváte nejčastěji?

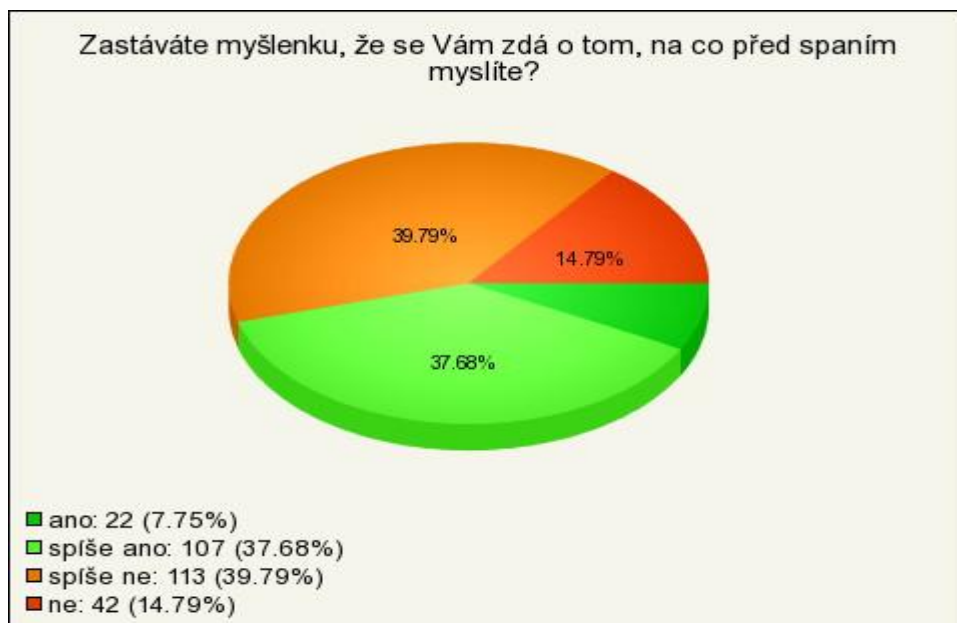
U této otázky byl opět výčet pěti možností: noční můry (zlé sny), sny obsahující přání, prožitky (odraz vlastního života), sexuální sny, jiné. Dle předpokladu byla nejvíce zastoupena třetí možnost, tedy že se většině lidí zdají sny připomínající realitu, běžný život snícího. Potvrzuje to tedy ideu, že lidé sny berou jako odraz reality. Odpověď byla nad všechny převažující –

56,69%. Ostatní odpovědi byly vyvážené, jen možnost poslední (sexuální sny) zvolilo pouze 16 respondentů, z toho 11 mužů.



12. otázka – Zastáváte myšlenku, že se Vám zdá o tom, na co před spaním myslíte?

Máme takřka vyrovnané odpovědi spíše ne v 39,79% a spíše ano v 37,68%. Zajímavější je poměr odpovědí ano v 7,75% a ne 14,79. Z těchto odpovědí vyplývá, že nemáme vžitou myšlenku, která je nám v dětství předkládána. „Když budeš myslet na něco hezkého, něco hezkého se ti bude zdát.“ Může to ovšem souviset s faktem, že lidé považují sny za odraz jejich reálného života, nad kterým tedy pravděpodobně i často přemýšlejí.



13. otázka - Stalo se Vám někdy, že se Vám nějaký sen zdál opakovaně?

Zde je zcela převažující odpověď ano v 65,49%. Následuje přibližně stejné zastoupení dvou odpovědí spíše ne v 15,49% a spíše ano v 13,73%. Je zcela evidentní, že lidé si své sny pamatují, ale opět musíme vzít v úvahu, jak již bylo řečeno, že lidé sny považují za zrcadlo reality, proto se jim i odlišné sny mohou zdát podobné (stejně).



14. otázka – Zdají se Vám často noční můry (zlé sny, které Vás děsí, mohou i spánek narušovat) ?

Z této otázky vyplynulo, že se lidem zdají noční můry velmi zřídka. Také to může být zaviněno tím, že časem z paměti mizí špatné vzpomínky a zážitky. Poměr zastoupení odpovědí byl: spíše ne (54,58%), ne (20,77%), spíše ano (13,03%), ano (11,62%).



15. otázka – Věříte, že pomocí snů se může lidem pomoci při různých duševních problémech?

Opět výběr ze čtyř možností. Nejvíce zastoupena byla odpověď spíše ano ve 39,79%, následovala spíše ne v 29,58%. Dále ano v 19,37% a ne v 11,27%. Výsledek pravděpodobně vyplývá z toho, že jsou respondenti nedostatečně informováni o této problematice. Málo z nich zná možnost hledání životních odpovědí právě ve snech.



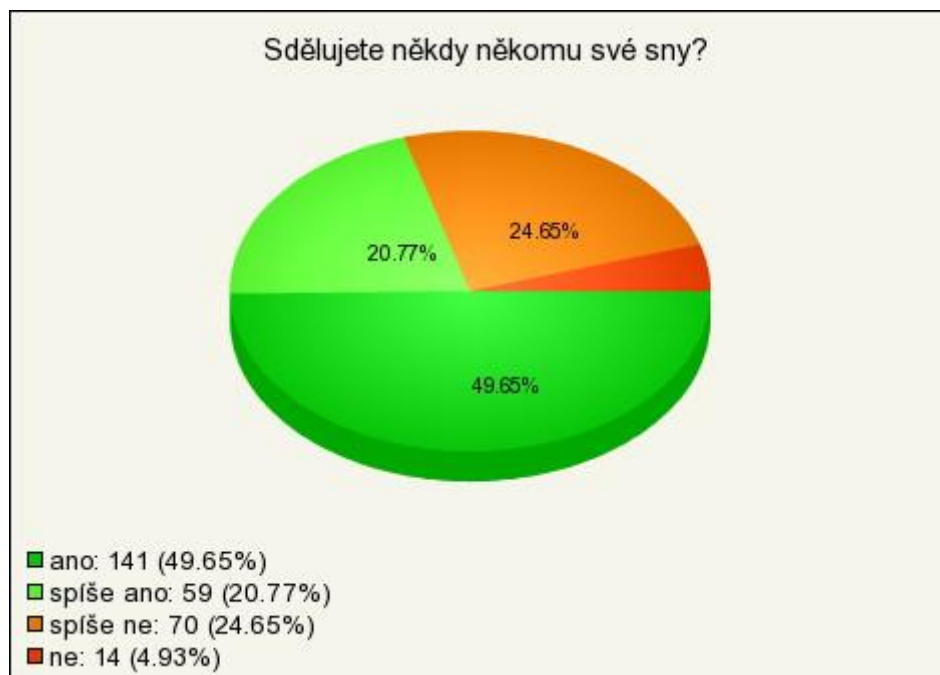
16. otázka – Považujete sny za odraz reálného života?

Sny považuje za zrcadlení reálného života přibližně tři čtvrtiny respondentů, což bylo velice pravděpodobné. Spíše ano a ano dalo dohromady celkem 200 dotázaných. Je to způsobeno i tím, že se lidi nezajímají tolik o hlubší význam snů. Jakmile mají ve snu osobu či věc z života reálného, považují sny za zrcadlení bdělého života. V procentech byly výsledky vyjádřeny spíše ano (48,94%), spíše ne (22,54%), ano (21,48%), ne (7,04%).



17. otázka – Sdělujete někdy někomu své sny?

Poslední otázka byla zaměřena na to, zda lidé o svých snech polemizují s okolím, zda je více řeší. Odpověď byla překvapivá, ačkoliv lidé neznají pravý význam svých snů. Často si je sdělují navzájem, přes dvě třetiny respondentů odpověděla tedy kladně: ano (49,65%), spíše ano (20,77%). Zbylá procenta byla rozdělena spíše ne v 24,65% a ne v 4,93%.



8.6. Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1: Lidé budou sny považovat za odraz jejich bdělého života, ale nebudou je považovat za něco, co jim může pomoci. Lidé opravdu sny považují za odraz jejich vlastního života. Snům je sice vlastní, promítat nám určité situace, co by se eventuálně stát mohli, ale pravý smysl je skrytý. Toto vyplývá především z otázek č. 15 a č.16. Hypotéza byla tedy potvrzena.

Hypotéza č. 2: Pokud se lidé o sny budou více zajímat, budou vysvětlení hledat ve snářích, které jsou zaměřeny na symboly a ne na individuální výklad snů. Lidé se o sny překvapivě zajímají více, než by se očekávalo. Snovou symboliku se ovšem snaží dešifrovat pomocí snářů, které ovšem neberou ohledy na individualitu snícího, a tak si pravděpodobně lidé ze snového života nic hodnotného neodnesou. Zřejmě nevěří odborníkům. Opět se dostáváme k tomu, že ani kolikrát nevědí, že pomocí snů se dají odstranit i skryté duševní problémy či odhalit své vnitřní já. Tato problematika je formulována především v otázkách č. 8 a č. 9. Tento předpoklad se potvrdil.

Hypotéza č. 3: Lidé snům nedávají takovou váhu, jako tomu bylo v minulých dobách a pokládají je pouze za výplod fantazie. Z výsledků je patrné, že se tato hypotéza nepotvrdila. Lidé by se o sny zajímali, bohužel není dostatek materiálů či možností, kde se dozvědět k tématu více. Sny nepokládají za výplod fantazie, uvědomují si, že jako každá činnost našeho těla, tak i sny mají určitý význam. Dokazuje to především otázka č. 10.

8.7. Shrnutí výzkumu

Většina z dotázaných sny vnímá a prožívá individuálně. Bohužel sny nejsou společností považovány za tolik důležité jako dříve, proto jim není věnována až taková pozornost, jaká by jim příslušela. Přesto měl dotazník vysoký počet respondentů a bylo na něj i velké množství ohlasů.

Přes tři čtvrtiny dotazovaných věří, že sny k něčemu slouží a své sny si také pamatují. Zastávají názor, že sny neslouží pouze k dokreslení spánku.

Lidé se tedy snům opravdu věnují nebo rádi by věnovali, ale bohužel k tomuto tématu je velmi málo publikací a většina tedy používá snáře, které jsou kvůli obecné symbolice nepřesné.

9. ZÁVĚR

Bakalářská práce poskytuje čtenáři seznámit se s problematikou snů obecněji. Nejprve se dozvídáme o snech a jejich začlenění v psychologii a důležitost snů v historii. Nejsou opomenuty ani základní informace o spánku a o tom, jak a kdy sen vzniká a jaké jsou jeho obsahy a funkce. V práci se dozvíme i o nejznámějších odbornících přes sny a psychoanalýzy Freudem a Jungem.

Sny můžeme považovat za jistou formu komunikace s naším nitrem. V praktické části je řešeno téma snů v dnešní společnosti a je zde rozveden názor mladé generace na sny.

Se sny se setkává denně každý z nás. Mohou nás vědomě i nevědomě ovlivňovat či nám přinášet poselství. Každý by zajisté svým snům rád lépe porozuměl, sny jsou však založeny především na individualitě každého jedince. Proto je u tohoto tématu těžké určit obecnější pravidla.

Do vytvoření plně kvalifikované vědy o spánku a snění však ještě zbývá spousta práce. Vědci se zatím pouze snaží za pomoci seminářů o snech a dalších forem analýzy vytvářet cenné podklady pro další výzkum. K tomu by mohla do jisté míry přispět i masová média, kdyby se o tyto a jim podobné jevy zabývala z jiného pohledu, než-li v nočních pořadech zaměřených na věštbu z karet.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BROWN, J. *Moc a síla snů*. 1. vyd. Praha: PRAGMA, 2000.
ISBN 80-7205-335-3

DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010.
ISBN 978-80-7367-724-4

FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: UNIVERZITA
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA, 2008.
ISBN 978-80-86723-64-8

FONTANA, D. *Tajemný jazyk snů*. 1.vyd. Praha: Paseka, 1995.
ISBN 80-7185-017-9

FONTANA, D. *Tajná řeč snů*. 1. vyd. Čína: Euromedia, 2011.
ISBN 978-80-242-2999-7

FREUD, S. *Výklad snů*. 5. vyd. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005.
ISBN 80-86559-16-5

SANFORD, A., J. *Sny a uzdravení*. 2. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše
Janečka, 2003.
ISBN 80-85880-28-8

ŠIROKÝ, H. *Meze a obzory psychoanalýzy*. 1.vyd. Praha: TRITON, 2001.
ISBN 80-7254-164-1

VOLLMAR, K. *Síla snů*. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1995.
ISBN 80-85880-08-3

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK..... CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.

1. Pohlaví:

Žena Muž

povinná otázka

2. Věk:

do 18 19–25 26–35 36–50 51 a více

povinná otázka

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:

základní vyučen středoškolské s
maturitou vysokoškolské

povinná otázka

4. Věnoval jste někdy větší pozornost svým snům?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

5. Věříte, že sny k něčemu slouží?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

6. Pamatujete si po procitnutí svůj sen?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

7. Jak často si své sny pamatujete (víte, že se vám něco zdá) ?

často – takřka denně párkrát do týdne skoro vůbec sny
si nepamatuji – nevěnuji jim pozornost

povinná otázka

8. Snažil jste se někdy si nějakým způsobem sen vyložit?

ANO NE

nepovinná otázka

9. Pokud ano, jakým způsobem jste se snažil sny vykládat?

literatura – snář internet specializovaný
odborník psycholog jiné

povinná otázka

10. Považujete sny jen za nesrozumitelný výplod Vaší fantazie?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

11. Jaké sny míváte nejčastěji?

noční můry (zlé sny) sny obsahující prání prožitky (odraz vlastního života) sexuální sny jiné

povinná otázka

12. Zastáváte myšlenku, že se Vám zdá o tom, na co před spaním myslíte?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

13. Stalo se Vám někdy, že se Vám nějaký sen zdál opakovaně?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

14. Zdají se Vám často noční můry (zlé sny, které Vás děsí, mohou i spánek narušovat) ?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

15. Věříte, že pomocí snů se může lidem pomoci při různých duševních problémech?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

16. Považujete sny za odraz reálného života?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

17. Sdělujete někdy někomu své sny?

ano spíše ano spíše ne ne

povinná otázka

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Adéla Řeháková

Obor: Sociální a masová komunikace

Forma studia: prezenční

Název práce: Psychologie snů

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 59

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů české literatury a pramenů: 9

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Milena Krislová