

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2011–2014

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aleš Březina

Sny, jejich vnímání a působení na člověka

Praha 2014

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Mercedes Wimmerová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2011-2014

BACHELOR THESIS

Aleš Březina

Dreams their perceptions and effects on humans

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Mercedes Wimmerová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 14.3.2014

Jméno autora: Aleš Březina

Poděkování

Chtěl bych poděkovat za vedení bakalářské práce paní Mgr. Mercedes Wimmerové, paní Mgr. Alici Bartoňové za odbornou pomoc při jejím zpracování, paní Mgr. Barboře Danešové za metodickou pomoc a všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového řízení.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na sny a snění. Klade si za cíl zmapovat pojmy spánek, noční snění, denní snění. Dále shrnuje základní psychologické a filosofické přístupy ke snům a jejich výkladu, především se zaměřuje na dílo starověkých autorů a poté významných psychologů 20.století (S.Freud, C.G.Jung, A.Adler). Zkoumá postavení lidské psychiky při snění a zpřesňuje toto zkoumání prostřednictvím výrazných psychických procesů, jako jsou noční můry či snění v bdělém stavu. Praktická část je postavena na dotazníkovém šetření zaměřeném na studenty středních a vysokých škol. Při popisu výsledků tohoto šetření vychází autor práce z rozhovoru s odborníkem – psychologem. Dále se práce zabývá úlohou snů v lidském životě, především aplikací snů do dramatického umění, životními sny a propojením životních a nočních snů.

Klíčová slova

Spánek, sen, noční snění, denní snění, životní sen, Freud, Jung, Adler, dramatické umění, noční můry, dětské sny.

Annotation

Bachelor's thesis is focused on dreams and dreaming. It aims to map concepts such as sleeping, night dreaming and daydreaming. In addition it summarizes basic psychological and philosophical approaches to dreams and their interpretation, above all it is focused on the works of ancient authors and works of prominent 20th century psychologists (S.Freud, C.G.Jung, A.Adler). It examines the status of the human psyche during dreaming and accurates this exploration through major psychological processes such as nightmares or dreaming while awake. The practical part is based on a questionnaire investigation aimed at students of secondary schools and universities. Results of this examination described by the author are based on interviews with an expert - a psychologist. The thesis also examines the role of dreams in human life, especially application of dreams to dramatic art, living dreams and linking life and night dreams together.

Key words

Adler, daydreaming, dramatic art, dream, Freud, childhood dreams, Jung, living a dream, night dreaming, nightmares, Sleeping.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 DEFINICE SNŮ	10
1.1 Teorie spánku.....	10
1.2 Teorie nočního snění.....	12
1.3 Teorie denního snění.....	13
2 FILOZOFICKÝ PŘÍSTUP KE SNŮM	16
2.1 Starověké názory.....	16
2.2 Sigmund Freud.....	19
2.3 Carl Gustav Jung.....	22
2.4 Alfred Adler.....	23
2.5 Sen a dramatické umění	25
3 LIDSKÁ PSYCHIKA PŘI SNĚNÍ.....	27
3.1 Noční můry	31
3.2 Sny v bdělém stavu	32
3.3 Dětské sny.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST	
4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ A NÁSLEDNÝ VÝKLAD VÝSLEDKŮ	36
5 ÚLOHA SNŮ V ŽIVOTĚ V SUBJEKTIVNÍM POJETÍ	48
5.1 Subjektivní výsledky dotazníku.....	48
5.2 Moje životní sny	50
ZÁVĚR	52
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	55
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK	57
SEZNAM PŘÍLOH.....	58

ÚVOD

V mé bakalářské práci s názvem „Sny, jejich vnímání a vliv na člověka“ se budu zabývat sny jakožto procesy spojenými s lidským spánkem. Teoreticky budu vycházet z všeobecných definicí pojmu „sen“ obsažených v odborné literatuře zaměřené na psychologii, filozofii a sociologii. Nejprve se budu zabývat teorií spánku, který je základním výchozím bodem pro lidské snění. Porovnáám pojmy denní a noční snění a jejich funkce stěžejní pro lidský organismus a lidskou mysl.

Samostatnou kapitolu věnuji životním cílům, neboť je považuji za základní stavební kámen lidského života obecně a konkrétně mého zvlášť. Mým základním východiskem pro zařazení této kapitoly je předpoklad, že denní snění je úzce spjato s životními sny jakožto našimi cíli a motivací našeho jednání a konání. Kromě toho má zkušenost ukazuje, že životní sny mohou být velmi úzce propojeny s klasickým nočním sněním.

Sny považuji za velmi podstatnou součást lidského života, a to jak v jeho každodenní podobě, tak v jeho umělecké realizaci. Rád bych se proto zaměřil na propojení nočních snů s naším vnímáním a prožíváním, na to, jak nás sny ovlivňují nebo zda a jak naopak můžeme ovlivňovat my je. Hodlám poukázat na souvislosti z oboru psychologie a filozofie a pozastavit se nad tím, jak se pojetí snů v průběhu času mění. Konkrétně se budu zabývat starověkými názory na tuto problematiku a dále dílem významných psychologů Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Alfreda Adlera. Dále se budu zabývat vlivem snů na umění, na kulturní a historická díla a na život jako takový. Dle mého názoru jsou sny velmi důležitým faktorem našeho běžného žití, a právě proto budu klást důraz také na všeobecné snění, které nemá spojení s uměním, ale s člověkem jako takovým (případně s člověkem jako původcem umění).

Další kapitolou bude pojednání o postavení lidské psychiky při snění. Budu se zabývat zajímavými oblastmi lidského snění, například nočními můrami, sny v bdělém stavu či dětskými sny. Důležitým ukazatelem pro mě bude, jakou roli v těchto snech hraje naše psychika, jak sny na psychiku působí. Sny odrážejí konkrétní stav naší psychiky a lze jejich prostřednictvím zjišťovat, co se v naší psychice odehrává. Teprve ve dvacátém století se díky fyziologickým objevům začali psychologové zabývat touto významnou kapitolou lidského snění.

Z toho důvodu bude jednou z metod této práce analýza dotazníku, který zmapuje snění lidí ve věkové kategorii 15-25 let a obsáhne několik základních okruhů. Respondenti budou dotazováni, jak často mívají sny, jaký charakter mají jejich sny a jaká jsou nejčastější témata jejich snů, zda se jejich sny opakují, jestli své sny dokáží jejich nositelé ovlivnit, jakou mají zkušenost se splněnými sny. Dotazník se dotkne také tématu životních snů, které jsou v určitém věku nedílnou součástí našeho každodenního života a našich představ o životním směřování. Vzhledem k tomu, o jakou cílovou skupinu se jedná, považuji téma životních snů za nezbytné.

Další z praktických metod bude rozhovor s odborníkem na sny, s psychologem, který se ve své praxi denně setkává s nejrůznějšími druhy a typy snění, ať už se jedná o snění noční, denní, či o sny celoživotní. Rád bych s odborníkem hovořil na téma důležitosti snů v lidském životě. Stěžejní pro mě bude jejich působení na naši psychiku, jaký vliv mají na náš odpočinek, zda mohou sloužit také jako únik od každodenních starostí. Dalším okruhem otázek pak budou životní sny a jejich úloha v našem životě, naše schopnost jít za svými cíli a dosahovat jich a jejich propojení s běžným nočním sněním.

V závěru práce bych se rád věnoval méně vědeckému pojetí snů, a to z toho důvodu, že sny považuji za součást života obyčejných lidí. Každý z nás se nad svými sny pozastavuje, málokdo se jimi vůbec nezabývá. Nad svými sny přemýšlíme zcela nevědecky, například pomocí snářů, výkladů z karet, kávových usazenin a podobně. Často máme pocit, že si tímto způsobem vyřešíme nějaký problém či se lépe vyrovnáme se stresem a starostmi. Kolem těchto praktik a jejich relevantnosti samozřejmě existuje celá řada debat.

Ve své práci se tedy budu zabývat sny ze všech možných hledisek a budu se snažit najít souvislosti mezi sny ve spánku a sny životními.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DEFINICE SNŮ

1.1 Teorie spánku

Jelikož se v mé práci budu zabývat sny a sněním, považuji za nutné na počátku definovat pojem „spánek“, který k tomuto tématu bezesporu patří. Hlavním zdrojem informací mi bude Učebnice obecné psychologie Aleny Plhákové vydaná roku 2003 v nakladatelství Academia.

Spánek jako takový můžeme zařadit mezi psychosomatické stavy, kdy dochází k tzv. „odpojení“ mozku a veškerého psychického dění od vnější reality. Výzkumy bylo zjištěno, že nejvíce procent populace spí nejlépe pod měkkou a teplou peřinou, a to v temnější, chladnější a tiché místnosti. Někteří lidé spí lépe odděleně, bez cizí přítomnosti v místnosti a naopak určitá část lidí spí raději s pocitem, že je v místnosti ještě někdo další. Při spánku nejsme zcela psychicky pasivní. V mozku probíhají různé mentální aktivity, především snění. (Plháková, 2003, s. 87). Během spánku zůstávají funkční také některé ze smyslových systémů, a to hlavně sluchový aparát. Ten rozlišuje, které podněty jsou pro konkrétního spícího člověka důležité a které nikoliv. I když je všeobecně známo, že zdravý spánek je prospěšný a přináší osvěžení a duševní i tělesný odpočinek, dosud není zcela jasné, proč vlastně spíme. Některé z hypotéz tvrdí, že se spánek vyvinul v dávných dobách proto, aby byl člověk chráněn před různými nočními nebezpečími souvisejícími s nedostatečnou výbavou člověka pro přežití. Dle teorie Seamona a Kenricka *„lidé v noci špatně vidí, takže by se mohli stát snadnou obětí nočních dravců. Spánek také tlumí aktivity, ke kterým je třeba dostatek světla – např. vyhledávání potravy.“* (Plháková, 2003, s. 88). Z výsledků všech těchto experimentů lze vyčíst, že nedostatek spánku má za následek narušení průběhu psychického dění, a tudíž vede k celkovému duševnímu i tělesnému vyčerpání. K narušení rovnováhy mezi spánkem a bděním dochází například při přechodu do jiného časového pásma či v důsledku střídání směn v zaměstnání. To může mít za následek pomalejší reakce, sníženou schopnost řešení problémů nebo slabší koncentraci. (Plháková, 2003, s. 88).

Obecně známým faktem je, že lidé průměrně 16 hodin denně bdí a 8 hodin spí. Samozřejmě záleží na mnoha fyziologických faktorech, například na věku (starší lidé spí méně hodin než mladší). Lidi lze obecně rozdělit do dvou skupin, a to na tzv. „ranní ptáčata“ a „noční ptáky“. Tyto rozdíly v tělesných stavech mohou výrazně ovlivnit tělesnou aktivitu a výkonnost jedince. Některým lidem se podaří usnout hned, prakticky nezávisle na jaké denní či noční době, naopak někteří lidé usínají i více než půl hodiny. Ovšem samotný přechod z bdělého do spánkového stavu probíhá u všech naprosto stejně. První fáze je doprovázena tělesnými pohyby a změnami polohy. Ve druhé fázi pomalu zavíráme oči a prohlubuje se naše dýchání (tzv. dřímota mezi bděním a spánkem). V této fázi se objevují svalové křeče, šubání celého těla, snižuje se tepová frekvence, svalové napětí a krevní tlak. (Plháková, 2003, s. 88-89). *„Spánek a bdění jsou dvěma póly lidské existence. Náš bdělý život je vyplněn úkolem jednat, ve spánku jsme od této úlohy osvobozeni. Spánek má pouze funkci sebezakoušení.“* (Fromm, 1999, s. 32).

K zapsání průběhu spánku se používá tzv. elektroencefalograf, jehož výsledkem je elektroencefalogram (EEG). Spící osoba má na hlavě připojeny elektrody snímající elektrické signály. Ty jsou následně vedeny do přístroje, zvětšeny a zaznamenány v podobě grafu. Díky tomu lze definovat čtyři spánková stadia. 1. stadium (usínání) je přechodná doba mezi bděním a spánkem. Ve 2. stadiu (lehký spánek) dochází k výraznému snížení svalového napětí. Ve 3 a 4. stadiu (hluboký spánek) klesá srdeční a dechová frekvence, chybí oční pohyb. Ze 4. stadia se spící jedinec vrací do 3. a 2. stadia. Celý tento cyklus trvá 90 minut i déle a je nazýván non-REM spánek. Po jeho skončení následuje REM-fáze spánku charakteristická rychlými očními pohyby. Jejich výzkumem se zabývali Kleitman a Aserinsky a jsou úzce spjaty s procesem snění (je dokázáno, že pokud je člověk probuzen ve fázi rychlých očních pohybů, pamatuje si velmi detailně sen, který se mu právě zdál). Člověk projde všemi fázemi až 4x za noc a probouzí se v poslední REM-fázi (ty se během noci prodlužují). (Plháková, 2003, s. 89-91).

William Dement prováděl v 60. letech 20. století pokusy, jimiž potvrdil, že existuje úzká souvislost mezi psychických zdravím a REM-fází spánku, respektive mezi psychickou rovnováhou a sněním. Ukázalo se, že dlouhodobá snová deprivace může vyvrcholit dokonce závažnými poruchami osobnosti. V návaznosti na tyto pokusy

vznikla teorie psychické potřeby snu, jejímž základem je zjištění, že sny mají zásadní význam pro rovnováhu lidské psychiky a fungují jako prostředek duševní hygieny. (Plháková, 2003, s. 94). Ukazuje se tedy, že sny mají v lidském životě své nezastupitelné místo a je potřebné zabývat se jimi blíže.

1.2 Teorie nočního snění

„Každý člověk sní a obvykle se mu zdá 8 až 10 snů za noc.“ (www.ona.idnes.cz). Prvním stadiem či předzvěstí klasického nočního snění jsou hypnagogické představy (tzv. pseudohalucinace). Objevují se v prvním stádiu spánku a vyplývají z jednotvárné dlouhodobější činnosti, kterou člověk během dne vykonává. Představa této činnosti se pak objevuje i při usínání. Vzhledem k tomu, že se člověk nenachází ve stadiu hlubokého spánku, uvědomuje si, že se nejedná o skutečnost. *„Je popsána řada případů, kdy člověk ve stavu lehké dřímoty nebo brzy ráno po probuzení vyřešil nějaký obtížný vědecký problém. Zdá se tedy, že psychické stavy na hranici mezi spánkem a bděním podporují tvořivé myšlení.“* (Plháková, 2003, s. 95).

V REM-fázi spánku pak na tyto pseudohalucinace navazuje klasické noční snění. Snové představy jsou nejčastěji zrakové, méně často sluchové a bývají tak živé, že je v daném okamžiku nejsme schopni odlišit od opravdových vjemů. Ve snech člověk může létat, být na místech, kam by se jen tak nepodíval, setkat se s lidmi, s kterými by se jen tak nesešel, či být kýmkoliv chce, aniž by pochyboval o skutečnosti těchto zážitků. V návaznosti na to, že sny fungují jako „čistič“ naší psychiky, jsou plné emocí, a to obvykle spíše negativních (odtud pramení úzkostné sny, kterými trpí mnoho lidí). Prostředí a lidé vyskytující se ve snech snící člověk obvykle zná, ale nejedná se o pravidlo. V historii se tvrdilo, že sny předpovídají budoucnost.

K pochopení toho, proč vlastně sníme, můžeme přistupovat minimálně ze tří různých hledisek.

Z fyziologického hlediska je mozek systém, který se po určité době spánku sám aktivuje a začne vytvářet na základě vzpomínek a zkušeností příběhy. Ty jsou výsledkem náhodných nervových signálů. Tato teorie se nazývá hypotéza aktivace – syntéza a jejími autory jsou Robert W. McCarley a J. Allan Hobson. (Plháková, 2003, s. 96).

Sny lze interpretovat také z hlediska psychodynamického. Psychologické interpretace jsou velmi staré a mnoho psychologických směrů využívá práci se sny dodnes, například psychoanalýza, analytická psychologie, daseinsanalýza a jiné (sny jsou také využívány například při psychoterapii). Jedním z nejstarších teoretiků v této oblasti je Jan Evangelista Purkyně, autor díla O spánku, snech a stavech příbuzných. Sny chápal jako osvěžující, až léčivý prvek pro naši duševní rovnováhu. (Plháková, 2003, s. 95). Jednou z nejznámějších teorií, která navazuje na J.E.Purkyněho, je psychoanalytická interpretace snů. Jejím zakladatelem je Sigmund Freud, autor knihy Výklad snů (poprvé vydána 1900). *„Podle Freuda jsou sny královskou cestou do nevědomí. Obsah snů se týká takových přání, potřeb nebo myšlenek, které jsou pro vědomí daného jedince nepřijatelné, a jsou proto vytěsňeny do nevědomí. Tato přání a nápady tvoří tzv. latentní (skrytý) snový obsah. Sny jsou zamaskovaným pokusem o jeho realizaci.“* (Plháková, 2003, s. 96). Carl Gustav Jung popsal sny na rovině subjektu, jazyk snů je archaický a plný analogií a sny je zbytečné vykládat jako symboly. *„Podle Junga má noční snění kompenzační funkci, to znamená, že to, co v životě zanedbává naše vědomí, to se snaží kompenzovat naše podvědomí prostřednictvím živých snů.“* (Plháková, 2003, s. 97).

Z kognitivního hlediska chápeme sny jako proces zpracování informací. *„Sny představují soubor myšlenek a představ, které během spánku utvářejí vnitřní odpověď na vnější události.“* (www.sny.cz). Sen je pouze vedlejší produkt a nemá žádný psychologický význam. Christopher Evans tvrdí, že sny jsou pouze „šum“, který vyvolává nervový systém, když ve spánku provádí „mentální úklid“. Podle některých autorů mají sny funkci při třídění a ukládání informací do paměti. Proto nám sny v určitém smyslu pomáhají řešit problémy a organizovat myšlenky. (Plháková, 2003, s. 98).

1.3 Teorie denního snění

Vedle nočního snění je též třeba zmínit se o snění denním. Během bdění je naše tělo zaměstnáno fyzickou aktivitou a náš mozek vykonává množství psychických operací. Během denního snění se naše pozornost přesouvá k vnitřnímu psychickému světu. Dle některých psychologů stojí denní snění na hranici bdění a spánku a

nepodněcuje člověka k žádné aktivitě. Typickým příkladem je člověk hledící „do dále“ nebo lidově řečeno „doblba“ a je dokázáno, že dennímu snění občas podlehne každý z nás. Co se týká funkce denního snění, psychologové nedošli ke shodě. Někteří zastávají názor, že denní snění nemá žádnou praktickou ani pozitivní funkci a je jen pouhým únikem z reality, který hrozí uzavřením člověka do sebe. Naopak jiní vidí denní snění jako pozitivní proces pomáhající při vyrovnání se s náročnou situací či nepříjemným psychickým stavem. (Plháková, 2003, s. 253).

Sigmund Freud se denním sněním zabýval ve stati *Básník a vytváření fantazií* (vydána 1908). Tvrdí, že denní snění se objevuje pouze u lidí, kteří mají nesplněná přání a touhy, jež by u nich vyvolaly pocity viny či úzkosti. Obsahy denních snů dělí Freud do dvou kategorií, a to na přání ctižádostivá a erotická. Narozdíl od nočního snění se většina denních snů odehrává v přítomnosti či v budoucnosti, neboť se v podstatě jedná o představy toho, čeho bychom si přáli dosáhnout i ve skutečnosti. (Plháková, 2003, s. 254).

Denní sny mají v podstatě podobnou funkci jako pochvala či uznání, které v životě potřebujeme dostávat od okolí. Díky uznání si vytváříme pozitivní sebehodnocení, což je podstatné pro duševní rovnováhu. Stejně tak denní snění nám poskytuje zásobu kladných pocitů, je jakousi *„fantazijní náhražkou za reálné zážitky lásky, obdivu a konejšení. Jejich důležitou funkcí je pravděpodobně podpora sebehodnocení, díky níž člověk dokáže překonat stavy duševní sklíčenosti a získat odvahu do dalšího života.“* (Plháková, 2003, s. 254). Člověk se při denním snění obvykle konfrontuje se svými nepřáteli, nad nimiž je třeba zvítězit, či naopak s lidmi, jejichž mínění považuje za podstatné (blízcí, partner, nedosažitelná osoba...) V myslí si přehráváme například osobní úspěch, u kterého je přítomna skupina lidí, jejichž uznání chceme získat. *„Denní sny pravděpodobně fungují jako „bezpečnostní ventily“, které lidem umožňují zpracovávat sexuální, hostilní a sebedestruktivní impulsy, nabízejí jim přechodný únik ze všední či neradostné životní reality a přispívají k obnově psychických sil. U nesmělých, plachých osob vedou opakované představy příštích událostí k vybudování jakési psychické dráhy, po které je možné jít, riskovat a dosáhnout úspěchu.“* (Wick In Plháková, 2003, s. 255). Jak v nočním, tak v denním snění se člověk přenesení na chvíli do jiného světa. Pozitivní sen uvede ho lepšího života, ze kterého může čerpat pozitivní náladu. *„Každý sen nás chce láskyplně doprovodit do lepšího života, neboť pochází*

z pramene, který to s námi myslí skutečně dobře, z našeho vlastního Já.“ (Holbe, 2011, s. 19).

2 FILOZOFICKÝ PŘÍSTUP KE SNŮM

2.1 Starověké názory

Názory na sny se lišily již ve starověku. Někteří filosofové tvrdili, že sny jsou nesmyslné a neuspořádané myšlenky bez návaznosti a bez hlubšího smyslu. Druhá skupina filosofů se snažila snům porozumět a pochopit jejich podstatu.

Již ve středověku se setkáváme s odborníky na sny, kteří vysvětlovali jejich podstatu a význam. Jedním z takových proslulých vykladačů snů se stal například biblický Josef. (Černoušek, 1988, s. 11). Lidé považovali sny za něco nadpřirozeného ve smyslu věšteckém, věřili, že sny jim zjevují budoucnost. Někteří tehdejší vykladači snů tušili, že se jedná spíše o obraz přání a o zobrazení toho, co si lidé od budoucnosti přejí získat, než o skutečný výklad snů. Už tehdy tito vykladači snů věděli, že k tomu, aby mohli sen správně „rozebrat“, je nutné znát více informací o životní situaci snícího. Shodli se na tom, že sestavit slovník platný pro všechny snové obrazy je zcela nemožné. (Černoušek, 1988, s. 11).

Před více než dvěma tisíci lety byly sny pro snící na jedné straně srozumitelné, jednoduché a jasné, na straně druhé záhadné, tajemné a nepochopitelné. Vždy však představovaly určitou zprávu či poselství od bohů. Lidé věřili, že o příjemné sny se snícím postará bůh snů Morfeus, syn Hypnota, boha spánku. „*Starí Řekové „neměli“ sny, byli jimi „navštěvováni“ . Sen byl chápán jako posel, který přináší nějakou zprávu, sdělení.*“ (Černoušek, 1988, s. 13-14). Tyto zprávy nebyly vždy zřetelné, proto vzniklo „povolání“ vykladačů snů. Postupně vznikl ucelený obor, tzv. oneiromancie, který se zabýval vykládáním snů. Ve 2. století n.l. dosáhl největší slávy Artemidoros z Daldis. Jeho pětidílné pojednání o výkladu snů s názvem Snář (Oneirokritikon) můžeme najít i v českém překladu a patří k tomu nejvýznamnějšímu, co nám antická kultura zanechala v oblasti zkoumání snů. (Černoušek, 1988, s. 14-15).

Sny se dělily na falešné a pravdivé. Toto pojetí se udržovalo v babylonské, staroegyptské a řecké kultuře. Mnoho snů bylo zařazeno do kategorie tzv. banálních snů, neboť neposkytovaly informace potřebné pro předvídání. To platilo především pro sny, které byly vyvolány fyziologickými potřebami. Tzv. pravdivé sny zobrazovaly většinou přímý opak toho, co se mělo stát, anebo různé alegorie. Pro vykladače snů bylo velmi těžké rozeznat a správně určit zda se jedná o sen přímý, anebo o sen, který je

zobrazen jako opak. (Černoušek, 1988, s. 15). na jedné straně byly sny chápány jako věštby, na straně druhé se jejich prostřednictvím odhalovaly základní sklony a touhy snícího. Do skupiny filosofů, kteří se na základě snů snažili propátrat lidskou psychiku, můžeme zařadit například Artemidora. Sny se dále zabýval myslitel Macrobius, který je rozdělil do pěti různých kategorií. V chrámech v Babylónu se nacházela speciální lehátka z beraní kůže. Héródotos ve svých Dějinách píše, že na tato lehátka lehávaly kněžky, které byly připraveny kdykoliv usnout. Jejich cílem bylo mít sen věšteckého charakteru. Staří Hebrejci dosahovali téhož, nadaní jedinci však spávali mezi hroby, aby byli blíže k světu zemřelých předků. Věštecké sny se dále navozovali pomocí hypnózy či psychotropních účinků rostlin (hašiš, opium). (Černoušek, 1988, s. 16-17).

V antice nacházíme základ všech dnešních psychologických teorií týkajících se snění, jako jsou teorie materialistické, lékařsko-psychologické, analytické, okultní nebo idealistické. Mnoho antických autorů se zabývalo otázkou, jak rozpoznat sny pravdivé od nepravdivých. Do historie tohoto studia snů se zapsal velký myslitel Hérakleitos. *„Na jedné straně stojí koinos kosmos, svět bdělý, který je všem lidem společný, a proto také zavazující – kdežto na straně druhé máme idios kosmos, svět soukromý, do něhož upadáme ve spánku a snění a který má význam jen pro snícího jedince.“* (Černoušek, 1988, s. 18). Lidské vědomí klade Hérakleitos do středu ohně, což je jeden ze základních živlů. Spánek a smrt, nevědomí klade do vody jakožto dalšího ze živlů. (Černoušek, 1988, s. 18).

Aristoteles formuloval materialistický přístup ke snům. *„Jsou-li sny poselstvím bohů, pak by měly být adresovány těm nejznamenitějším a nejmoudřejším mužům. Samozřejmě, že tomu tak není, protože i ten poslední otrok má sny.“* (Černoušek, 1988, s. 19). Aristoteles konstatoval, že sny pocházejí ze srdce, tedy sídla citů. Byl schopen také rozpoznat psychosomatické původy snů. Úkolem vykladače snů tedy bylo dát do souvislosti sny s bdělým stavem člověka. Aristoteles vnímal sen jako nástroj pro diagnostiku a znak nadcházející choroby. Pro vnímavého lékaře je sen velmi důležitý, může mu sdělit, jaké léky má dotyčný spící používat, nebo jak nasměrovat léčbu, aby byla co nejvíce úspěšná. I přestože Aristoteles nevěřil na věštecké vlastnosti snů, připouštěl „předvídavost“ snů. Ve svém díle Přírodopisné drobnosti uvádí: *„Smyslové dojmy mohou přetrvávat, i když jejich zdroje, vnější podněty vnímání, zmizely ... a právě tyto zbytkové smyslové dojmy se mohou ve snech objevit v silnější podobě,*

protože činnost rozumu a smyslů je nenarušuje.“ (Černoušek, 1988, s. 20). „Z vykladačů snů bude nejdovednější ten, kdo je schopen pozorovat a rozeznávat vzájemné podobnosti, analogie. Jasnému a prostému snu porozumí každý. Ale sny se často podobají pouhým odrazům věcí, zrcadlicím se na vodní hladině... a je-li pohyb vody silný, prudký a kolotající, potom se obrazy na vodní hladině již nepodobají předmětům, které odrážejí. Dovedný je ten, kdo dokáže rychle rozlišovat a rozpoznávat rozrušené regmenty ve vířivém pohybu odrazů a tříštivých vlnek, které zatemňují původní jas a zřetelnost snů.“ (Černoušek, 1988, s. 20).

Pokud chceme alespoň trochu porozumět odvozování nemocí za pomoci snů, musíme se oprostít od všeho, co víme o medicíně dnes. V antice byla diagnostika za pomoci snů naprosto běžná. Takovéto praxe se uskutečňovaly ve svatyních boha Asklépia, což byl patron všech lékařů. Podél zdi byla rozmístěna lůžka a očekávalo se, že spícím pacientům bůh Asklépius sdělí příčinu nemoci, způsob léčby a příslušné léky. Jednalo se v podstatě o sugesci, ale i ta někdy úspěšná. Tato praxe nesla název „inkubace“. Aristoteles uvádí: *„Spáč si může ve snu uvědomit takové příznaky nemoci, které se zpočátku ohlašují téměř neznatelně a které v bdělém stavu ignoruje, protože nejsou natolik silné, aby prostupovaly až do vědomí. Řada lidí potvrdí, že první bolest zubů se objevuje často ve snech a probudí nás.“ (Černoušek, 1988, s. 22).* Snové diagnózy jsou dochovány v díle Hippokrata, patrona všech současných lékařů. Byl první, kdo formuloval teorii diagnostické hodnoty snů. *„Ve spánku může duše vnímavou silou sobě vlastní postřehnout zdroje tělesné nerovnováhy, zhodnotit celkový stav těla a tam, kde se objeví výchylka z rovnováhy zdraví, pocítit nedostatek nebo nadbytek.“ (Černoušek, 1988, s. 22).* Dokud se ve snech objevují prvky z bdělého života, je to v pořádku, ovšem objeví-li se ve snu obraz nemoci či je zdůrazněn jeden z žvlů, měl by lékař snícího zvýšit pozornost.

Věštění ze snů se ukazovalo být nepříliš spolehlivým. *„Císař Tiberius dokonce zakázal, aby se snopravci zabývali věštěním budoucnosti, protože existovaly jiné, „spolehlivější“ metody, například věštění ze směru a síly větru nebo věštění z útrob zabitých zvířat.“ (Černoušek, 1988, s. 24).* Další podobný zákaz vydal ve středověku i papež Řehoř, který tím chtěl omezit snadno přístupné navazování kontaktu s démony a pekelnými silami.

Další postoj ke snům skepticismus. Kriticky se o snech vyjádřil ve svém díle O věštění i velký řečník Marcus Tullius Cicero: „*Sny nemůžeme brát vážně, protože se ve snech, které připomínají fantazie rozrušené mysli, může objevit cokoliv. Vše uniká logice, řadu věcí nemůžeme podržet v paměti a nic zde nemůžeme rozumově analyzovat.*“ (Černoušek, 1988, s. 25).

Již zmíněný Artemidoros z Daldis, jehož dílo *Snář* obsahuje výklad snů dle antických zvyklostí, se ve své knize nezabýval propojením symbolů s označovanými věcmi, proto je jeho výklad pro nás nesrozumitelný. (Černoušek, 1988, s. 26). Příklad Artemidorova výkladu snu o krokodýlech: „*Kdo ve snu vidí, jak se vynoří z vody krokodýl, bude ohrožen piráty nebo lupiči. V Egyptě ho navštíví nepřijemný úředník.*“ (Černoušek, 1988, s. 26). Artemidoros také zdůrazňoval, že vykladač snů musí daný sen posuzovat pružně, s ohledem na samotného snícího. Jako příklad uvedl sen, který se zdál sedmi ženám v pokročilém stadiu těhotenství. „*Pokaždé byl výklad jiný v závislosti na zvycích a názorové orientaci lidí v různých oblastech. Na druhé straně však některé snové obrazy pokládal za symboly univerzální. Mužské symboly jsou zbraně, meče, hole, hadi. Symboly jako duté nádoby, zahrady, údolí, lodě, přístavy a dutiny vůbec odkazují na záležitosti spjaté s ženským principem, nejen na jejich sexuální souvislosti a podtexty.*“ (Černoušek, 1988, s. 28). Rozlišoval sny na sny z rozpaků, úzkostné sny a sny splňující tajná přání. Sny, které se opakují, znamenají něco důležitějšího než sny, které se neopakují. Opakovaný sen přirovnává k situaci, kdy nemáme dostatek slov, abychom sdělili daný problém v opravdovém životě. Proto nastupuje sen jako ten pravý způsob, jak sdělit danou problematiku. (Černoušek, 1988, s. 28).

2.2 Sigmund Freud

„*Musil jsem seznat, že tu máme opět jeden z dosti častých případů, v nichž se prastará, tvrdošijně zachovávaná víra lidu přiblížila pravdě více než soud dnes platné vědy. Musím tvrdit, že sen má skutečně význam a že je při výkladu snů možný postup vědecký.*“ (Freud in Wells, 1963, s. 80). Sigmund Freud se stal zakladatelem moderní teorie o snech. Roku 1900 vydal knihu *Výklad snů*, která se stala základem hlubinné psychologie. Freud se jejím prostřednictvím snažil nejen studovat lidské snění, ale hlavně pochopit vlastní duševní pochody, kterými trpěl po smrti svého otce. Sám na

sobě provedl první psychoanalýzu a při zkoumání sebe samého pochopil, že rozbor snů je jedním z klíčových prvků při léčbě neuróz. (Černoušek, 1988, s. 150-151).

Freud věřil, sny „*lze včlenit do souvislostí bdělého psychického života*“. (Černoušek, 1988, s. 150). Je ale třeba podrobně zkoumat, jakým způsobem sny vykládat, jak jim porozumět. Freud pracoval s vlastními sny i se sny svých přátel a pacientů. Do analýzy snů zapojoval také vše, co snícího ke snu napadalo. Sny se tak postupně staly Freudovou cestou do nevědomí, pochopil, že právě sny ho mohou přivést ke všemu, co lidské vědomí zatlačuje do pozadí a co je ukryto někde hlouběji, ať už jsou to vzpomínky, zážitky, přání, touhy či lidské pudy. Věděl ale také, že nejdůležitější při zkoumání snů je umění naslouchat. Svě pacienty nechával hovořit naprosto o čemkoliv, co je právě napadalo, a všechny informace takto získané se snažil zapojit do určitého obrazu, který mohl vést k prozkoumání jejich nevědomí. Postupně začal pracovat s takzvanými „volnými asociacemi“, které se staly jedním z nejdůležitějších objevů na poli zkoumání snů a jejich vykladu. Tento pojem poprvé použil dánský spisovatel, autor knihy pojednávající o tom, jak psát román. Důraz v této metodě je kladen na to, aby člověk skutečně řekl či zapsal cokoli, co ho napadne, bez ohledu na logiku či návaznost na předchozí myšlenku. Stav, v němž člověk je schopen takových asociací bez logického a kritického myšlení, se podobá hypnóze nebo stavu těšně před usnutím. (Freud in Wells, 1963, s. 81). „*Tyto nechtěné myšlenky vyvolávají velmi prudký odpor, který jim chce bránit ve vynořování. Zastavením racionálního, kritického myšlení se má tedy obejít tento odpor. Stav blížící se spánku nebo hypnóze je nejpříznivější pro potlačení kritického myšlení, a tím i pro výklad snu.*“ (Wells, 1963, s. 81). Freud pracoval se všemi impulsy, jež od svých pacientů dostal, bez ohledu na to, že zdánlivě nijak nesouvisely se snem, který se právě snažil interpretovat. Volné asociace se pro Freuda stávaly vodítkem, jak daný sen vyložit a pochopit všechny jeho motivace a souvislosti. Každý snový prvek je symbolem, který má svůj význam. Na základě těchto symbolů je možné prvky snu „překládat“ a tedy vyložit. Většina snových symbolů má podle Freuda sexuální význam. (Wells, 1963, s. 81-82). Sny ale nelze vykládat plošně, obecně, že je třeba zabývat se okolními asociacemi, které se snem zdánlivě nemusejí souviset. I velmi podobné sny dvou různých jedinců mají zcela odlišné výklady, neboť pocházejí z dvojích zcela odlišných kořenů. (Černoušek, 1988, s. 151-153).

Zatímco teorie volných asociací se stala určující pro téměř všechny psychology, kteří se zabývali rozbořením snů, Freudova teorie manifestního a latentního obsahu snů takový úspěch neměla. Freud byl přesvědčen, že každý náš sen má dvě části. Manifestní, tedy tu, kterou ve snu skutečně vidíme, a latentní, tedy tu, která je „za snem“. Manifestní část je to, co se nám skutečně zdá. Latentní část obsahuje všechny myšlenky, které na náš sen navazují pomocí asociací. Je tedy zřejmé, že latentní část snu má mnohem širší záběr, neboť na základě asociací můžeme sen vykládat mnoha různými způsoby a v podstatě nejsme ničím omezeni. Každý náš sen má tedy mnoho a mnoho motivací a je pouze na nás, zda tyto motivace odhalíme či nikoliv. (Černoušek, 1988, s. 153-154). „*Jako „sen“ nemůže být označeno nic jiného než výsledek snové práce, tj. tedy tvar, v který byly latentní myšlenky převedeny snovou prací.*“ (Kocourek, 1997, s. 155).

Freud dále hovořil o takzvané „snové práci“. Sen obvykle funguje jako splnění našeho přání. Často jsou ale naše tužby nesplnitelné, neboť se neslučují se základními morálními hodnotami, jimiž se v životě řídíme. Sen nám naše přání splňuje, ale obvykle zakryje jeho pravou podstatu tím, že nám za něj nabídne něco jiného, morálně přijatelnějšího. Díky tomu si ve snu můžeme beztrápně vybit svou agresivitu či vyplnit sexuální přání, aniž bychom tím někomu ublížili či zklamali svou soustavu hodnot. Manifestní a latentní obsah snu se tedy významně odlišují. Snová práce je založena na dvou základních principech, zhuštění a přesunutí. Zhuštění je v podstatě spojení několika různých asociací do jedné, která reprezentuje všechny ostatní. Přesunutí pak znamená, že sen vše, co se odehrává, prezentuje jinak, než by to udělalo naše nevědomí. Malé ukazuje jako velké, podstatné jako nepodstatné atd.. „*Snová práce může důvtipně využít celý arzenál znázorňovacích prostředků, aby přetlumočila to, co se děje k povrchu, ale zároveň má zůstat pod povrchem. Formální struktura snových mechanismů se podobá formálním stavbám vtipů, někdy i poetického tvoření, jde jen o to je zahlédnout a porozumět jim.*“ (Černoušek, 1988, s. 154).

Freudovy názory a teorie se staly naprosto nezastupitelnými v dalším vývoji výkladu snů. „*Ukázal, jakých složitých výkonů je mozek schopen i ve stavu paradoxního spánku, kdy se do procitajícího vědomí prodírá sen.*“ (Černoušek, 1988, s. 154). „*Freudova teorie snů, i když je dosud významná, nevydržela, v rozporu s tím, co Freud předpokládal, zkoušku časem nezměněna.*“ (Storr, 1996, s. 39). Na jeho metodu

volných asociací navázali další významní psychologové 20. století, kteří se snažili o relevantní výklad snů.

2.3 Carl Gustav Jung

Jedním z nejvýznamnějších psychologů, kteří se zabývali výkladem snů, je švýcarský psychiatr C. G. Jung, zakladatel analytické psychologie. Nevytvořil žádnou ucelenou teorii pro výklad snů, protože nevěřil, že ke snu lze přistupovat na základě ustálených vzorců a pravidel. „*Sen je jedinečným výrazem nevědomých psychických aktivit, jímž se projevuje každá lidská individualita.*“ (Černoušek, 1988, s.156). Jung přistupoval ke snům intuitivně. Sen mluví archaickým jazykem, který je podobný jazyku pohádek a mýtů a obsahuje především symboly a přirovnání a zkratky. Sen má podle Junga především kompenzační funkci, vyrovnává jakoukoliv nerovnováhu v naší psychice a je protiváhou k psychickou činností zatěžovanému vědomí. (Černoušek, 1988, s. 156).

Při výkladu snů se podle Junga máme zajímat o to, co člověk ve snu cítil a jak to cítil. Naše nevědomí tvořivě doplňuje přístup našeho vědomí k určitému problému, který v danou chvíli řešíme. Sen je vlastně reakcí na to, že je naše vědomí je unaveno psychickou činností. Pokud se stejný sen zdá dvěma různým lidem, je nezbytné ho chápat v souvislostech jejich vědomí a jejich skutečných životů. Proto neexistuje ustálený vzorec, na jehož základě by bylo možno sny vykládat. (Černoušek, 1988, s. 157).

Jung hovořil o tzv. objektivní a subjektivní úrovni výkladu snů. Na objektivní úrovni rozkládáme sen na části a ty vnímáme v souvislosti s vnějšími objekty, to znamená s vnější životní situací. Na subjektivní úrovni postupujeme naopak synteticky, sen včleňujeme pouze do našeho vlastního já a chápeme ho v souvislosti se vztahem k tomuto já. (Černoušek, 1988, s. 157). Jung dále tvrdil, že naše sny jsou zaměřeny na jedné straně do minulosti, na straně druhé do budoucnosti. Můžeme v nich vysledovat naše vědomé i nevědomé vzpomínky, ale sny také odkazují k tomu, co by se mohlo stát v budoucnosti. Pomocí asociací hledáme příčiny našich snů v minulosti, ale můžeme se také ptát, co je účelem našeho snu a kam se nás snaží nasměrovat. Takové prognostické sny se objevují především v klíčových obdobích našeho života, kdy dochází k nějaké

významné změně, kdy stojíme na určité křižovatce a řešíme problém, kam se ubírat dál. (Černoušek, 1988, s. 157-158).

Jung si dále povšiml, že sny mají velmi pravidelnou strukturu podobně jako dramata. I ve snech stejně jako v dramatech nalézá konflikt, jeho vývoj a konečné řešení. Pokud budeme tuto stavbu snu brát v úvahu, pomůže nám najít smysl snu jako celku, i když se budeme zabývat jeho částmi a detaily. Někdy je však tato pravidelnost narušena, a to především v oblasti úzkostných snů. Pokud trpíme úzkostným snem, může se stát, že se probudíme uprostřed fáze konfliktu, aniž bychom ve snu dospěli k nějaké řešení. Obvykle pak člověk má tendenci si takový sen domyslet, představit si jeho konec. (Černoušek, 1988, s. 158-159). Psycholog a psychiatr v jedné osobě také přišel na to, že „*si skoro všichni lidé mohou vyvinout schopnost pamatovat si své sny, stačí jen chtít.*“ (Mikeš, 2003, s. 85).

Jung navázal při výkladu snů na Sigmunda Freuda. I útržky a jednotlivé snové obrazy můžeme podle něj uspokojivě vysvětlit, a to „*zlatým pravidlem výkladu snů: asociacemi, který rozvádějí izolovaný snový obraz do souvislosti s prožitkovým světem snícího. A k tomu pravidlu asociace přidal Jung pravidlo amplifikace – umění citlivě přiřadit a uvést snové obrazy do vztahu k symbolické a folklórní pokladnici všeobecně lidské zkušenosti, nabyté v průběhu historicko-společenského vývoje lidského rodu.*“ (Černoušek, 1988, s. 160-161). Asociace nám poskytnou kontext, ve kterém sen vznikl, a umožní nám tak jeho výklad v rámci psychického života konkrétního jedince. Amplifikace nám zase poskytne rámeček obecné lidské zkušenosti, do níž lze konkrétní sen zařadit, aniž bychom přitom pominuli individuální osobnost snícího. Takový rámeček můžeme objevit v pohádkách, mýtech či v lidové slovesnosti. „*Jung byl přesvědčen, že hlubší vrstvy lidského nevědomí mají univerzální, všelidský charakter, a proto k výkladu snů zavedl toto zvláštní a přitom nosné pravidlo amplifikace: rozhojnění asociativního materiálu všeobecnou lidskou zkušeností, která je kulturním majetkem všech lidí.*“ (Černoušek, 1988, s. 162).

2.4 Alfred Adler

Alfred Adler je zakladatelem individuální psychologie, která je součástí hlubinné psychologie. Stejně jako další dva významní psychologové 20. století, Freud a

Jung, i Adler se zabýval sny a jejich výkladem. Podle něj jsou sny součástí našeho myšlení a odráží se v nich životní styl každého člověka. Adler nevnímal naše jednání jako výsledek minulých příčin, ale „*člověka chápal jako tvora, který se neustále připravuje na své nadcházející činy, bez přestání mobilizuje své já k záležitostem budoucím.*“ (Černoušek, 1988, s. 164). Proto i naše sny jsou jakousi přípravou na budoucnost. Pokud chceme pochopit konkrétní sen, neměli bychom ho rozkládat na části, ale vnímat ho jako celek a jako součást lidské osobnosti člověka, kterému se sen zdál. Adler tedy podporuje spíše tu část Adlerovy teorie, která vyzdvihuje sny jakožto jakési předpovědi budoucnosti. Naopak opomíná Freudovu snahu vnímat detaily a podrobnosti lidských snů, spíše se snaží vnímat a pochopit sen jako celek. Sny ale chápe podobně jako jeho předchůdci jako určitou autoterapii a přiznává jim kompenzační funkci. Nicméně odmítá v nich hledat symboliku, spíše tvrdí, že představy snové odpovídají představám v bdělém stavu. (Černoušek, 1988, s. 167).

Sny podle Adlera mohou být také nápomocny při plánování budoucí činnosti. „*Smyslem snu je vždy připravit cestu k určitému cíli dokonalosti – to znamená k soukromému cíli dokonalosti dané osoby. Veškeré vlastnosti, činy a sny jedné osoby představují nástroje, které jí mají umožnit najít tento určující cíl – ať již půjde o to, stát se středem pozornosti, ovládat druhé anebo unikat.*“ (Adler, 1999, s. 83). Ve snu si můžeme jakoby vyzkoušet určitá budoucí řešení našeho současného problému. Podle Adlera může sen dokonce změnit naše rozhodnutí, které jsme v rámci řešení daného problému už učinili. „*Ve snech může docházet k podstatným vhledům do řešení problému, protože – jak to potvrdily i fyziologické výzkumy – i ve spánku je mozek schopen znamenitých výkonů. Výsledky ovšem závisí na citlivosti snícího k vlastním snům, na schopnosti snům porozumět, na inteligenci, na privátní logice, na schopnosti postavit se sám k sobě kriticky. Objeví – li se sny, které napovídají či naznačují řešení určitých problémů, tlumočí pak snícímu vnitřní informace o tom, jak by se měl zachovat, čemu dát přednost, jakou zvolit alternativu.*“ (Černoušek, 1988, s. 169). Sny mají dle Adlera tu výhodu, že nám mohou poskytnout jiný úhel pohledu, než kterého je schopno naše vědomí. (Černoušek, 1988, s. 170).

Jak je vidět, každý přístup k výkladu snů je závislý na celkovém teoretickém podloží, z něhož konkrétní psycholog vychází. Vzhledem k tomu, že každý z nich

dokládá svou teorii výkladu snů příklady snění svých pacientů a svými vlastními zkušenostmi, můžeme říci, že každá z těchto teorií je za daných podmínek relevantní. „*Lidem se zpravidla zdají takové sny, které přibližně odpovídají teoretickým formulacím daného výkladového systému. Znamená to, že člověk, který je například v klasické psychoanalytické terapii, sní sny typicky freudovské (sexuální symbolika, potlačené impulsy, vytěsněná přání) a v každém z nich lze objevit zasutou infantilní minulost. A podobně tomu je prý i v jiných koncepcích.*“ (Černoušek, 1988, s. 165).

2.5 Sen a dramatické umění

Protože součástí mého životního snu je dramatické umění v různých významech toho slova, budu se nyní zabývat tématem snů v divadelních hrách a povídkách významných světových autorů.

Intenzivně se tímto tématem zabýval romantismus a jeho nejslavnější představitel William Shakespeare. Jeho dílo *Sen noci svatojánské* je celé postaveno na snových poblouzněních a záměnách, snové motivy najdeme též v *Macbethovi*. (Černoušek, 1988, s. 138). Sen byl v dramatech využíván ke dvěma různým cílům. Jednak proto, aby ukázal divákovi, jak dokáže věci zamotat dohromady, jednak proto, aby na druhou stranu dokázal, že v určitých případech může vyřešit naše problémy. Sen se objevuje v „klidné smrti“ (spánku) každého dne. (Černoušek, 1988, s. 138). V dramatickém umění nalézáme podobnost mezi životem a snem ve dvou romantických heslech. „*Život je sen*“, což jsou slova Calderónova, a „*Sen životem*“, což je název Grillparzerovy divadelní hry. Calderónova myšlenka je obměnou staré orientální povídky o probuzeném spáči. Tento motiv nacházíme také v knize *Tisíce a jedné noci*. „*Fabule o záměně společenské role ve spánku může být pojata žertovně nebo vážně. V každém případě převládají komické aspekty, které se však vždy snoubí s rozměrem přímo tragickým.*“ (Černoušek, 1988, s. 138). V podstatě se jedná o záměnu role poddaného a vládce. Poddaný, který se ve spánku žertem vládce stává sám na chvíli panovníkem, se po návratu do svých vlastních poměrů stává téměř šíleným, není schopen rozeznat sen a skutečnost a smířit se se skutečností. Tato povídka byla známá v Evropě již v 15. století. „*Základní motiv kolísání mezi jistotou a pomatením, mezi kladem a zápor, tápáním a nemožností jasného poznání, může skutečně přivést*

člověka do bludného kruhu, v němž nepoznává, která skutečnost je skutečná a která snová.“ (Černoušek, 1988, s. 140). Autoři takových to povídek používali vidiny, iluze a halucinace jako umělecké prostředky. Oběť v těchto příbězích si často neuvědomovala, že se stala obětí iluzí, a zaměnila sen za život a naopak. Toto neuvědomění si reality může zanechat velmi hluboké stopy na lidské psychice, které byly v minulosti nazývány šílenstvím. Měly totiž podobu bludů a halucinací, které vypadaly, jako by oběť prožívala svůj sen v bdělém stavu. Vazba mezi šílenstvím a snem byla často využita i terapeuticky, nejprve blud zvítězil nad skutečností a poté se stejným způsobem dosáhlo terapeutického účinku. (Černoušek, 1988, s. 140-141). I samotný sen můžeme chápat jako dramatické umění. *„Pro psychologii umění jsou podnětné jungovské pokusy pochopit strukturu snů jako stavbu klasického dramatu. Dramatické schéma snu zahrnuje expozici a kolizi (vrchol) i peripetii a lysis (tj. řešení snu).“* (www.books.google.cz).

3 LIDSKÁ PSYCHIKA PŘI SNĚNÍ

Noční sny stále nejsou prozkoumané, nemůžeme říci, že o nich víme všechno. Odrážejí to, co se děje v naší psychice. Jsou výzvou pro mnoho psychologů, lze v nich objevovat v nevědomé rovině, co se děje s naším mozkiem a jak to ovlivňuje naše vědomí.

Po mnoho staletí se sny pouze vyprávěly nebo lidé projevovali snahu zachytit je jakožto výtvarný projev. Až v první polovině dvacátého století se víceméně náhodou zrodil zlomový objev týkající se fyziologických procesů, které pravidelně doprovázely snovou aktivitu a snění jako takové. Až do poloviny 20. století tedy nedokázali psychologové přesně definovat, co se děje v lidském mozku při aktivitě, které říkáme snění. Neměli totiž k dispozici dostatek podkladů, které by vycházely z praktických výzkumů. I přes nedostatek těchto údajů vědci dokázali specifikovat, co lze pokládat za sen. Stanovili, že se jedná o sled málo uspořádaných obrazných představ. V současné době už existuje definic celá řada v encyklopediích i v odborné literatuře. Nejvýstižnější z nich najdeme 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 i estetické zásady bývají potlačeny. Ve snu má převahu myšlení v názorech nad myšlením 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, s. 32).

Ale i bez definic si lidé navzájem rozumějí, když mluví o snech. Vědí, co si pod tímto pojmem představit. Zjednodušeně se jedná o to, že se jim během spánku něco zdálo, stali se účastníky nějakého neskutečného, často abstraktního děje, který ovšem při snění prožívají jako skutečný. Až po probuzení člověk zjistí, že se jednalo pouze o sen a opět se vrací do reálného světa. Ve známém prostředí si pomalu uvědomuje neskutečnost snu ve srovnání se skutečným světem. *„Ale snům nemůžeme přiznat iluzivní charakter: iluze vzniká změněným vnímáním skutečně existujících podnětů. Sen má charakter halucinační. Je produktem psychické a fyziologické aktivity během spánku, která vyvolává halucinační panorama scén a dějů.“* (Černoušek, 1988, s. 32).

Právě díky halucinačnímu charakteru snění má snící člověk pocit pravdivosti svého snu v okamžiku, kdy sen probíhá, a teprve po probuzení, tedy vlastně po vytržení se z halucinačního stavu, je schopen správně zhodnotit neskutečnost příběhu, který právě prožil.

Protože většina lidí má se sny své zkušenosti, nabízí se další otázka. Lze člověka snů zbavit? O tento experiment se jako první pokusil americký badatel William Dement, a to v roce 1960, kdy se mu jednoduchým způsobem podařilo prokázat velmi zajímavá fakta. Pokus byl založen na pravidelném probouzení spících dobrovolníků, a to vždy v tom okamžiku, kdy se na monitoru, na který byli připojeni, objevil začátek REM fáze spánku. (Jak už víme, sny jsou záležitostí právě REM fáze.) Tím vlastně zabránil dobrovolníkům prožívat sny. Tento postup opakoval po několik nocí. Nakonec bylo nutno budít spící jedince až třicetkrát za jednu noc, neboť se fáze jejich spánku střídaly čím dál častěji. Jejich mozek se zkrátka nedokázal smířit se snovou deprivací a „vynucoval si“ svou dávku snů. Po více než deseti nocích byl William Dement nucen s experimentem přestat, neboť dobrovolníci téměř ihned po probuzení a následném usnutí upadali do REM fáze spánku. Výsledek byl pozoruhodný. Snová REM fáze spánku se u takto probouzených lidí navýšila až o neuvěřitelných 40% z celkové doby spánku. Lze tedy říci, že i když jsou spícímu člověku sny odepřeny, je takový jedinec svou psychikou nucen si danou dávku svých snů „odesnít“. (Černoušek, 1988, s. 45).

Kromě spánkové deprivace se u účastníků tohoto experimentu začaly projevat další příznaky, které byly poměrně závažné. Objevily se u nich stavy úzkosti, podrážděnosti, zhoršovalo se jejich soustředění. Mohlo by se zdát jako naprosto logické, že člověk buzený třicetkrát za noc trpí podrážděností a úzkostí z únavy. Jenže William Dement ve svém experimentu zašel ještě dál. Zároveň se skupinou dobrovolníků buzených v REM fázi zkoumal skupinu lidí buzených v NREM fázi spánku, to znamená v době, kdy člověk spí beze snů. Tito jedinci po experimentu neprojevovali žádné změny nálad ani úzkostné stavy jako předchozí skupina dobrovolníků. Lidé, kteří byli pravidelně probouzeni v REM fázi spánku, se po experimentu vrátili do svého běžného spánkového režimu (střídání REM a NREM fáze), začali opět snít a jejich nepříjemné duševní stavy velmi rychle odezněly. Z toho zcela jasně vyplynulo, že člověk zkrátka potřebuje sny jako jakousi duševní očistu, jako katalyzátor všeho, co zažívá a co denně působí na jeho psychiku. Výsledkem Dementova experimentu bylo jeho tvrzení, že

„*dlouhodobá snová deprivace může vést k vážným poruchám osobnosti*“ (Černoušek, 1988, s. 45).

Během spánku probíhá regenerace organismu a zároveň i regenerace psychiky, a to právě pomocí snů. „*Nočním prožíváním příběhů ve vizualizované, halucinační podobě člověk nevědomě vytváří rej fantazie, kompenzující běžnou každodenní rutinu, i onu nepřetržitou šňůru problémů, které bdělý život přináší. Dobré sny, které nejsou děsivé, mohou představovat jakési duševní občerstvení.*“ (Černoušek, 1988, s. 45). Sen patří mezi základní psychologické potřeby a má stejně důležitou hodnotu jako další potřeby organismu. Sny fungují v podstatě jako „ventil“. Utíkáme do světa snů a představ a unikáme tak z každodenního stresu a od běžných problémů.

Prvním badatelem, který se zmínil ve své práci o psychologické potřebě snů, byl Jan Evangelista Purkyně, a to v díle O spánku, snech a stavech příbuzných z roku 1857. Právě ten zaměřil svou pozornost na dvě základní funkce, které má sen pro náš organismus. První funkcí je takzvané fantazijní splňování přání a druhou funkcí je ochrana spánku, obojí prostřednictvím snu. „*Sny mohou před „zrakem“ snícího přehrávat takové touhy a přání, impulsy a zároveň i jejich zábrany, které jsou obrazným znázorněním primitivnějších sfér lidské psychiky: erotická přání, agresivní pohnutky a řadu nesocializovaných impulsů, kterým v bdělém životě nemůžeme dát volný průchod. ... Sny bývají vystavěny i z našich obav a ambicí, strachů a aspirací, úzkostí a pocitů velkoleposti. Sny mohou nejen splňovat přání, ale také naznačovat řešení problémů. O tom svědčí řada snů, které se zdály tvůrčím umělcům, vynálezčům, objevitelům.*“ (In Černoušek, 1988, s. 46). Sen tedy může skloubit dohromady zdánlivě nemožné věci, situace, lidi apod. Druhým aspektem snů, o němž hovořil Jan Evangelista Purkyně a který zdůrazňoval Sigmund Freud, je názor, že sen chrání spánek. „*Tím, že snové mechanismy jsou vizualizací a symbolizací, taková hnutí převedou do obrazné podoby a odehrávají je v jakési imitaci soukromého dramatického děje, nemusí se člověk pokaždé probudit, jakmile psychické podněty dostoupí takové intenzity, že by člověka ze spánku vyrušily.*“ (Černoušek, 1988, s. 46-47). V 19. století se tedy uchytila teorie, že sen je takzvaným „strážcem spánku“, což se stalo dalším důkazem toho, že náš organismus vnímá sen jako zcela prokazatelnou potřebu, jejíž nenaplnění vede k závažným problémům.

Proti těmto teoriím se postavil G. W. Vogel. Také on způsoboval snovou deprivaci svému pacientovi, probouzel ho vždy v REM fázi spánku, a to po 25 dnů. Výsledek byl udivující. Po 25 dnech se pacient zlepšil a jeho deprese polevila. Vogel tak mohl prohlásit: „*REM spánková deprivace nemůže způsobit žádnou psychickou újmu!*“ (In Černoušek, 1988, s. 48)

Psycholog L. Cartwright do svého experimentu začlenil studenty, které rozdělil do čtyř skupin: jedna část studentů byla probouzena z REM spánkové fáze, druhá z NREM fáze. Další skupinka studentů se každý den scházela a hovořila o svých snech. Čtvrtá skupina byla takzvaně kontrolní – studenti nebyli ani v jedné z předchozích skupin, nebyli tedy buzeni ani v jedné z fází spánku a ani o svých snech následně nehovořili. Po určité době se ukázalo, že ze všech čtyř skupin dobrovolných studentů jsou na tom nejlépe ti, kteří byli buzeni z REM fáze spánku. Podle různých psychologických hodnocení byli právě tyto jedinci otevřenější ke svým pocitům a i z hlediska myšlenkových pochodů na tom byli značně lépe, než ostatní. „*Projevovali větší hloubku při sebezpozorování a dovedli se také lépe a výstižněji vyjadřovat o svém nitru, o tom, co prožívají a jak to prožívají.*“ (Černoušek, 1988, s. 59). Na základě starších teorií se i dnes objevují výzkumy, které vysvětlují fyziologickou potřebu spánku i psychologickou potřebu snů. Tyto teorie byly založeny například na výzkumech lékaře Iana Oswalda. Ten se zabýval výzkumem vzájemných vztahů mezi spánkem, sněním a endokrinnologickými procesy. Dospěl k názoru, že „*NREM spánek slouží především k obnově tělesných tkání, zatímco snový REM spánek je důležitý pro obnovu mozkových tkání, ale také pro růst mozkové hmoty, to znamená pro regeneraci hmotného substrátu psychické činnosti.*“ (Černoušek, 1988, s. 47). Díky takovýmto výzkumům se prokázalo, že člověk a jeho organismus se bez REM fáze neobejdou. William Dement prohlásil, že „*funkce REM spánku spočívá v očištění centrálního nervového systému od toxických metabolických zplodin, které se v organismu nashromáždí během bdění*“ (Černoušek, 1988, s. 47). Můžeme říct, že tato teorie snění připomíná očištnou, katarzní teorii dramatického umění, jejímž autorem je Aristoteles: „*Tragédie stupňovanou zápletkou a jejím konečným rozuzlením vytváří u diváka estetickou iluzi, aby jich byl zbaven dramatickým vyústěním. Ztotožňujícím se účastenstvím s dramatem divák především očišťuje sám sebe: dochází ke katarzi.*“ (Černoušek, 1988, s. 47).

Na základě další z teorií můžeme říci, že sny vyplavují přebytečné části naší psychiky, jako jsou vzpomínky, neuskutečněná přání a fantazie. Sny jsou velmi důležitým prvkem ve vědě a lékařství. Mohou sloužit například psychoterapeutovi, který se potřebuje dozvědět více o hlubších psychických pochodech pacienta. Kromě toho spánek se sny dle výzkumů zlepšuje paměť a vybavování naučeného. (Černoušek, 1988, s. 48). Sny mají schopnost realistické zkušenosti našeho života vidět z jiného úhlu. Zpracovávají to, co nás trápí či jinak ovlivňuje, pomocí naší fantazie, a tím nám pomáhají hledat nové varianty řešení a nové přístupy k problémům. (Černoušek, 1988, s. 57).

Otázkou přispívání snů k psychické rovnováze se zabýval také americký psycholog R. M. Jones. Vynechal „slavné“ sny, které měli tvořivě pracující lidé a které obsahovaly nejlepší řešení problému, a pokusil se vytvořit naprosto běžné podmínky. K tomuto pokusu použil pacienty, kteří právě procházeli psychoterapií. Díky tomu byli ochotni o sobě poskytnout veškeré informace včetně těch soukromých. „*Jones totiž zjistil, že když pacienti sní o specifické problémové oblasti, která byla „otevřena“ v předcházejícím terapeutickém sezení, lépe se jim o takovém problému hovoří následující den při příští návštěvě psychoterapeuta.*“ (Černoušek, 1988, s. 58).

3.1 Noční můry

Na naši psychiku mají výrazný vliv také nepříjemné sny. Říkáme jim noční můry a „noční děsy“ (lat. pavor nocturnus). Tyto procesy řadíme spíše do spánkové patologie než do skupiny skutečných snů. Noční děsy se objevují především v té nejhlubší fázi spánku a nemůžeme je zařadit do kategorie snů, narozdíl od nočních můr, které se velmi podobají úzkostným snům a které se objevují během REM fáze spánku. Rozdílů mezi noční můrou a nočním děsem je několik. Noční můra má delší trvání a člověk se z ní nemusí probudit. Noční děs trvá 1 – 2 minuty a člověk se z něj vždy probudí. Noční můry trápí lidi v každém věku, noční děsy se objevují téměř ihned po usnutí (přibližně během třiceti minut) a vyskytují se především u dětí. Noční děsy vyvolávají panickou reakci našeho organismu a také silnou úzkost. Srdeční tep v okamžiku nočního děsu dosahuje až 200 tepů za minutu. Na základě procesů, které probíhají při nočních děsech, se objevují chaotické pohyby, které jsou doprovázeny

výkřiky. Z nočního děsu si člověk téměř nic nepamatuje narozdíl od nočních můr a úzkostných snů, které mají celkový obsah o něco bohatší a paměť je lépe uchovává.

3.2 Sny v bdělém stavu

Mnoho vědců se zabývá souvislostí snů s duševními poruchami a jejich vzájemnou podobností. Na toto téma vznikla roku 1878 kniha *Spánek a sen*, jejímž autorem je P. Radestock. Například Immanuel Kant tvrdil, že „*člověk šílený je snící za bdění*“ (Černoušek, 1988, s. 141). Arthur Schopenhauer označil „*sen za krátkodobé šílenství a šílenství za dlouhodobý sen*“ (Černoušek, 1988, s. 141). W. Wundt tvrdil, že „*ve snech skutečně můžeme prožít téměř všechny jevy, s nimiž se setkáváme v ústavech pro choromyslné*“ (Černoušek, 1988, s. 141).

Analogie mezi duševními poruchami a sny sepsal ve své knize *Spánek a sen u lidí* W. Spitta v roce 1892:

1. Sny a psychózy se projevují nedostatkem kritického odstupu vůči tomu, co prožíváme a konáme.
2. Dochází k výrazným změnám smyslového vnímání. Ve snu je utlumeno, v šíleném bdění je citelně zvýšeno. Z toho vyplývá nerealistický postoj ke světu.
3. Myšlenky a představy se vymykají logice, spojují se na základě asociací. Proto jsou představy nesmyslné.
4. Dochází k výrazným změnám ve struktuře osobnosti. Snové obrazy se podobají bludným představám schizofreniků (halucinace).

(Černoušek, 1988, s. 141-142)

Wilhelm Greiessinger si povšiml další spojitosti mezi snem a šílenstvím, a tou jsou myšlenkové spoje plné zbytečných detailů a nesrozumitelností. Člověk v takových stavech přeceňuje své psychické výkony, které se běžnému rozumu jeví jako nesmyslné. Představy se snech a stavech šílenosti rychle pohybují a přeskupují. Také postrádáme běžné vnímání času – vzpomínky se prolínají se současnými vjemy a s fantaziemi týkajícími se budoucnosti. Navíc trpíme iluzí, že naše halucinační přání byla splněna. (Černoušek, 1988, s. 142-143). Při výzkumech si Greiessinger povšiml, že ti nemocní, kteří se uzdravili, tvrdili, že se jim celá jejich nemoc „*jevila jako sen, který nemusel vždy být jen příjemný*“ (Černoušek, 1988, s. 143).

Závěrem můžeme tedy říci, že „*šilenství a těžké duševní poruchy lze pokládat za periodické stupňování a opakování normálního stavu snění*“ (Černoušek, 1988, s. 143). Příbuznost snů a duševních nemocí byla zjištěna již v 19. století.

3.3 Dětské sny

Dětské sny mají trochu jinou podobu než ty, co se zdají dospělým lidem. Jejich sny jsou oproti těm našim intenzivnější, jsou jasné a srozumitelné, bez složitých zápletek. Sny dětí jsou nejčastěji vytvářeny na základě toho, co ten den prožijí. Skládají se z naprosto všedních činností a zážitků. Zobrazují podněty z každodenní dětské činnosti, jako jsou například dětské hry, dívání se na televizi nebo pozorování dění za oknem. Kromě těchto reálných impulsů se do dětských snů promítají pohádkové motivy a napínavé příběhy, které dítě během dne vyslechlo. Dítě se obvykle samo stává hlavním hrdinou svých snových příběhů bez ohledu na to, zda jsou to sny podložené reálnými či nereálnými podněty. Na děti velmi intenzivně působí strašidelné sny, které často doprovázejí fyzické reakce na strach, jako je například trhání celého těla, pláč nebo výkřiky. Pokud svými sny dítě vzbudí rodiče, ti by neměli tyto podceňovat a nechávat bez povšimnutí. Povídání si o snech podporuje vřelý a otevřený vztah dítěte s rodiči a zabraňuje tomu, aby se dítě uzavřelo do sebe. Kromě toho se prostřednictvím snů rodiče často mohou dozvědět něco, co by dítě jinak neřeklo a co ho může trápit. Rodiče musí projevit velkou dávku pochopení, empatie a trpělivosti, pokud chtějí zjistit nejen, co se dítěti zdá, ale také jaký smysl sen dítěte měl a zda ho vůbec považovat za důležitý. Prostřednictvím snů se může u dítěte projevit například nedostatek pozornosti rodičů či další výchovné problémy. Zároveň je ale nutné rozlišovat, zda konkrétní sen skutečně má nějaký hlubší význam, či zda to byl pouze odraz rozbouřené dětské fantazie. Dětská mysl má sklony ve snech přehánět. Tím se rozvíjí dětská fantazie, což je ve vývoji dítěte velmi důležitý krok, protože obrazotvornost je zásadní součástí lidského myšlení a rozumu. Děti se za své sny občas stydí, a to z toho důvodu, že jim rodiče vštepují dodržování určitých pravidel a morálního chování. Nemá to nic společného s výchovou dítěte jako takovou, ale velice ho to svazuje. To je jeden z dalších důvodů, proč by rodiče měli dětské sny vyslechnout. Mohou se tak dozvědět,

co dítě trápí, a zároveň mu napomohou v jeho rozvoji. (Fink, 2000, s. 318). „*Dětské sny se liší od snů dospělých asi tak jako obrazy vystavované v nějaké galerii od dětských výkresů. Děti vytvářejí své obrázky stejně, jako vidí své sny: plakátově a abstraktně. Neznají dosud šířku a prostorovou trojrozměrnost, a už vůbec nic neví o nějakém poměru velikostí.*“ (Fink, 2000, s. 316).

Jak je výše uvedeno, v dětských snech vystupují jako hlavní hrdinové samy děti. Stávají se ale někým jiným, jednají ve třetí osobě. Dětské snění můžeme v podstatě přirovnat ke sledování filmu v kině. Sen dítě sleduje jako divák, ale zároveň se stává jeho součástí a hlavním hercem Kromě této rozdílnosti mezi snem dospělého a snem dítěte existují i další. Dítě například není schopno rozlišit, v jakém časovém období se jeho „film“ odehrává. Kromě něj se ve snu objevují také jeho blízcí (rodiče, sourozenci, kamarádi, paní učitelka ze školky atd.) Ti však jsou buď v přestrojení za někoho jiného, často mají dokonce zvířecí podobu. Nevědomí tak postavu zašifruje, aby si následně dítě nevypestovalo averzi vůči někomu blízkému. I v tom tkví rozdíl mezi dospělým a dětským snem. V takovýchto snech se odbourává napětí, což je správné, jinak by hrozilo, že by se projevilo v reálném životě ve skutečném agresivním chování. Když dítě vstupuje do nové životní etapy, například jde do první třídy, mohou se u něj začít objevovat sklony k agresivnímu chování. Dítě je pod tlakem, ocitá se v úplně nové životní situaci, musí se vyrovnávat se spoustou změn. Například při nástupu do školy dítěti trvá, než si zvykne na nutnost učení se, na nová pravidla a velké množství nových lidí okolo sebe. Potřebuje určitý druh odreagování, neboť napětí dítě zmáhá a může vést právě k agresivním sklonům. Od zahájení předškolní i školní docházky si musí zvykat na nové prostředí a kolektiv. Aby uspělo, je musí si postupně upevňovat své sebevědomí. K tomu je možné také využít sen jako „tajnou zbraň“ například: „*nějakému dítěti se zdá, že ho pronásleduje tygr. Dostává tedy radu, aby si ho nechalo ještě jednou snít. Ale tentokrát nemá před tygrem prchat, ale zůstat stát a na tygra zaútočit. Tak se děti učí posilovat své sebevědomí.*“ (Hövelmann, 2001, s. 145). Stejně jako dospělí i děti utíkají z reality do snu, který jim má pomoci vyrovnat se s psychickou zátěží. Narozdíl od dospělých jsou ale jejich sny mnohem intenzivnější a barevnější. Je to svět, ve kterém děti prožívají to, co jim je v reálném světě zakazováno, co je nemožné, neuskutečnitelné, kde je celý jejich život nenucený a bez pravidel, která by jinak musely dodržovat. Dětem se často zdá o tom, že mluví se zvířaty, jsou

agresivní, létají vzduchem či padají do bezedných hlubin. Jejich nevědomí tím nijak netrpí, je však důležité správně rozluštit znamení, která se v dětských snech objevují. I snový život dětí má ale své stinné stránky, a to především u dětí, které jsou až přehnaně ochraňované v reálném životě. Dítě, které v reálném životě nezažije absolutně žádné nebezpečí, trpí ve svých snech opravdovým strachem. (Fink, 2000, s. 317).

Co se týká poměru mezi sněním chlapců a dívek, sní obě pohlaví stejně často. Už v útlém věku se ale projevují rozdílné vyjadřovací schopnosti obou pohlaví. Dívky do 9 let věku dokážou mnohem lépe popsat, co se jim zdálo, než chlapci v tomtéž věku. Chlapci zase mnohem více prožívají noční můry a budí se z nich vystrašenější než dívky. (Fink, 2000, s. 317).

S rostoucím věkem přecházíme do kategorie pubertálních snů. *„Každý věk má své typické sny. Je téměř známkou psychického zdraví, jestliže se nám ve správný čas zdají sny přiměřené danému stáří. Tyto sny se zabývají právě tím životním problémem, který se v psychické zkušenosti vlastního života dostal v rámci tělesného a psychicko-duševního vývoje do popředí; tedy tím, co je potřeba vyřešit jako životní úkol této fáze života. Součástí tohoto úkolu je odpoutat se od dosavadní fáze a osvojit si novou životní formu.“* (Aeppli, 1983, s. 67).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ A NÁSLEDNÝ VÝKLAD VÝSLEDKŮ

Vzhledem k tomu, že sny se týkají běžného praktického života každého z nás, je součástí mé práce i praktická část založená na dotazníkovém šetření. Dotazník, který posloužil jako zdroj informací o snění lidí mezi 15. a 25. rokem života, je součástí přílohy k této práci. Dotazník vyplňovalo 124 studentů středních a vysokých škol a nižších ročníků gymnázia. Následující grafy jsou odrazem toho, jak studenti odpovídali na jednotlivé otázky mapující jejich noční snění, témata jejich snů i jejich životní sny.

Mým cílem bylo prostřednictvím dotazníku zjistit, jakou úlohu hrají sny v životě mladých lidí, zda mají jejich sny podstatnější vliv na jejich psychickou rovnováhu a na jejich rozhodování. Dále jsem se snažil naopak zjistit, zda respondenti dokáží své sny ovlivňovat a řídit. Protože významnou součástí této práce jsou i životní sny, položil jsem studentům otázku týkající se jejich životních cílů, neboť předpokládám, že pro jejich věk se jedná o otázku zcela zásadní.

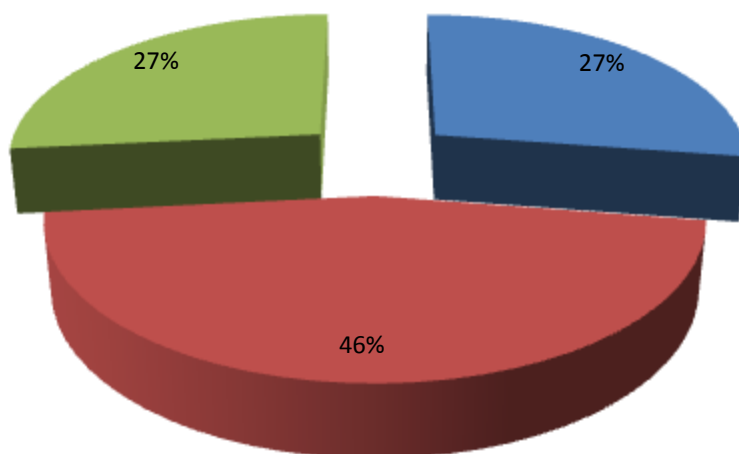
- 1.hypotéza: Předpokládám, že většina respondentů má sny denně.
- 2.hypotéza: Předpokládám, že většina respondentů má častěji negativní sny.
- 3.hypotéza: Předpokládám, že většina respondentů odpoví kladně, že se jejich sny opakují, ačkoliv se u nich budou opakovat spíše části či určité motivy snů než sny jako celek.
- 4.hypotéza: Předpokládám, že většina respondentů odpoví, že se jejich sny neplní.
- 5.hypotéza: Předpokládám, že většina respondentů odpoví, že dokáže své sny ovlivnit.
- 6.hypotéza: Předpokládám, že výsledek nebude jednoznačný, neboť studenti nižší věkové kategorie nemají o svých životních jasno, zatímco studenti starší budou vyhraněnější.
- 7.hypotéza: Předpokládám, že většina respondentů odpoví, že snář nepoužívá. Za nejčastější témata považuji lásku a vraždu a očekávám, že velkému množství dotazovaných se zdají tzv. nesmyslné sny.

O těchto otázkách jsem také diskutoval s magistrou Alicí Bartoňovou, která je učitelkou psychologie a zároveň výchovnou poradkyní na Gymnáziu U Balvanu v Jablonci nad Nisou. Jejím krédem je: „Ze školy by měl mladý člověk vyjít jako harmonická osobnost.“ S touto pedagožkou a psycholožkou mám svou velmi dobrou osobní zkušenost, neboť jsem byl na gymnáziu jejím studentem a rozhovory s ní byly vždy podnětné a zajímavé. Požádal jsem ji o pomoc i při psaní své bakalářské práce. Protože téma snů a snění patří do okruhu jejích zájmů, v komentářích ke grafům se též objeví její postřehy a názory na danou problematiku. Nediskutovali jsme spolu o všech otázkách, pouze o vybrané části, proto se její připomínky nevyskytují ve všech komentářích.

Graf 1: Jak často mívám sny?

1. Jak často mívám sny?

■ denně (34 x) ■ max 3x týdně (57 x) ■ více jak 3x týdně (33x)

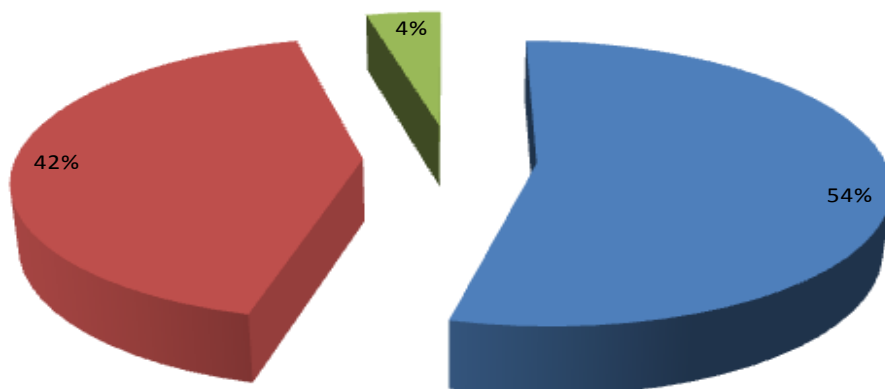


Nejprve se dotazovaní zabývali otázkou, jak často mívají noční sny, respektive jak často si své sny pamatují. 46% respondentů si své sny uvědomuje maximálně třikrát týdně. Je velmi pravděpodobné, že tito lidé mají sny častěji, než uvádějí, ale může se jednat o sny v těch fázích spánku, z nichž si je nepamatují. Ostatní respondenti si výskyt svých nočních snů uvědomují více než třikrát týdně, podstatná část dokonce denně.

Graf 2: Jaké jsou převážně mé sny?

2. Jaké jsou převážně mé sny?

■ pozitivní (veselé - 67 x) ■ negativní (smutné, noční můry - 52x) ■ jiné (5x)



Odpověď většiny dotazovaných (54%) na otázku, jaký charakter mají jejich sny, je překvapivá. Vždy, když se mi dostalo příležitosti hovořit o snech se svým okolím, lidé vyprávěli častěji o snech negativních než pozitivních. Výsledek dotazníku však této mé zkušenosti neodpovídá. Je to možná dáno věkovou skupinou, na niž byl dotazník zaměřen. Pokud by se jednalo o starší věkovou skupinu (nad 25 let), je pravděpodobné, že procentuálně by poměr pozitivních a negativních snů byl opačný. A to z toho důvodu, že starší lidé se více zabývají svými starostmi, což se může negativně odrážet v jejich snech, které často zpracovávají naše běžné denní zážitky. Mladší skupina dotazovaných je zaměřena spíše na životní radosti než starosti, také jejich pohled na praktický život může být ovlivněn jejich přirozeným sklonem k bezstarostnosti. Tudíž i jejich sny mohou být pozitivněji laděné. Sny mohou ovlivňovat to, s jakou náladou se probudíme. Podle magistry Bartoňové může noční sen ovlivnit náladu dalšího dne, odráží naše nejnítěnější, nejhlubší tužby nebo obavy z toho, co se může nebo má stát.

Graf 3: Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?

3. Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?

■ ano (89 x) ■ ne (39 x)

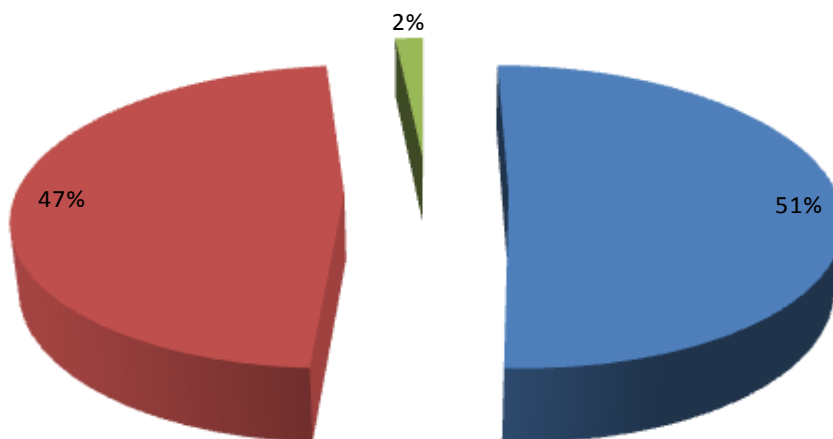


V další otázce se studenti měli zamyslet nad tím, zda se jejich sny opakují. 70% z nich (tedy převážná většina) odpovědělo, že se jim určitý sen zdá opakovaně. Dle mého názoru se ve většině případů nejedná o celý sen, ale spíše o jeho nejvýraznější části či o jednotlivé motivy. Velmi často se také stává, že sen, který se nám častěji opakuje, nemá stejný děj, ale odehrává se stále v tomtéž prostoru či za podobných okolností. Co se týká 30% dotazovaných, kteří odpověděli záporně, je možné, že i jim se v určitých snech opakuje místo či okolnosti, nicméně při odpovídání na tuto otázku hledali stále se opakující sen jako celek.

Graf 4: Splnil se mi už sen, který se mi zdál?

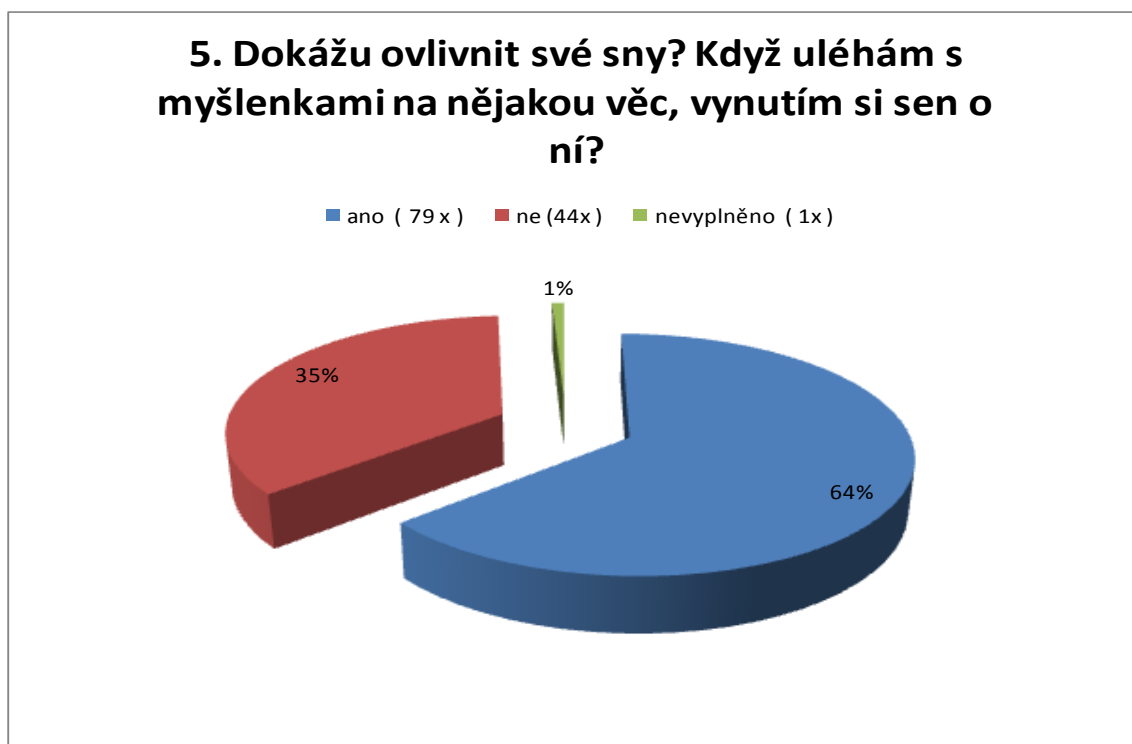
4. Splnil se mi už sen, který se mi zdál?

■ ano (63 x) ■ ne (59x) ■ nevyplněno (2x)



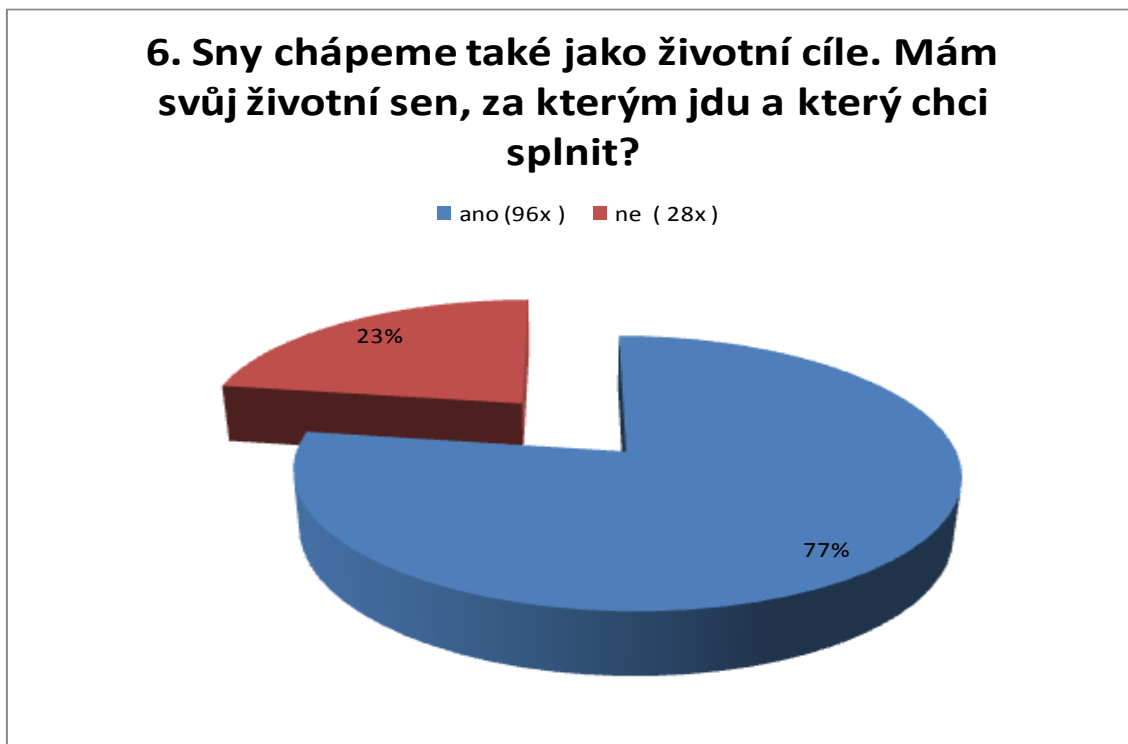
Otázka, zda se dotazovaným už někdy splnil jejich sen, přinesla nepříliš transparentní výsledek. Polovina odpověděla kladně, polovina záporně. Je pravděpodobné, že se lidem spíše plní jejich životní sny než produkty jejich nočního snění, a je také pravděpodobné, že se nám spíše plní části snů než sny jako celek. Tato otázka také může mít souvislost s otázkou následující. Jestliže před usnutím řeším v hlavě nějaký akutní problém, je téměř jisté, že se mi o něm bude zdát. Pokud se před usnutím snažím přijít i na řešení tohoto problému, může se toto objevit i v mém snu a zároveň ho potom aplikuji i v běžném životě. Toto se ale nedá považovat za splnění snu, neboť živnou půdu pro takový sen jsem si vlastně připravil před usnutím sám ve své hlavě.

Graf 5: Dokážu ovlivnit své sny? Když uléhám s myšlenkami na nějakou věc, vynutím si sen o ní?



Odpověď na otázku, zda jsou lidé schopni ovlivnit své sny, splnila mé očekávání. Je totiž zřejmé, že se nám nejčastěji zdá o tom, o čem jsme přemýšleli těsně před usnutím, nebo o tom, co máme v podvědomí. Proto není nikterak překvapivé, že 64% dotazovaných odpovědělo na tuto otázku kladně. Velmi často se také stává, že pokud si nějaký problém či situaci nevyřešíme v reálném životě, promítne se do našich snů, aniž bychom chtěli. Extrémně palčivé problémy se mohou stát dokonce našimi nočními můrami.

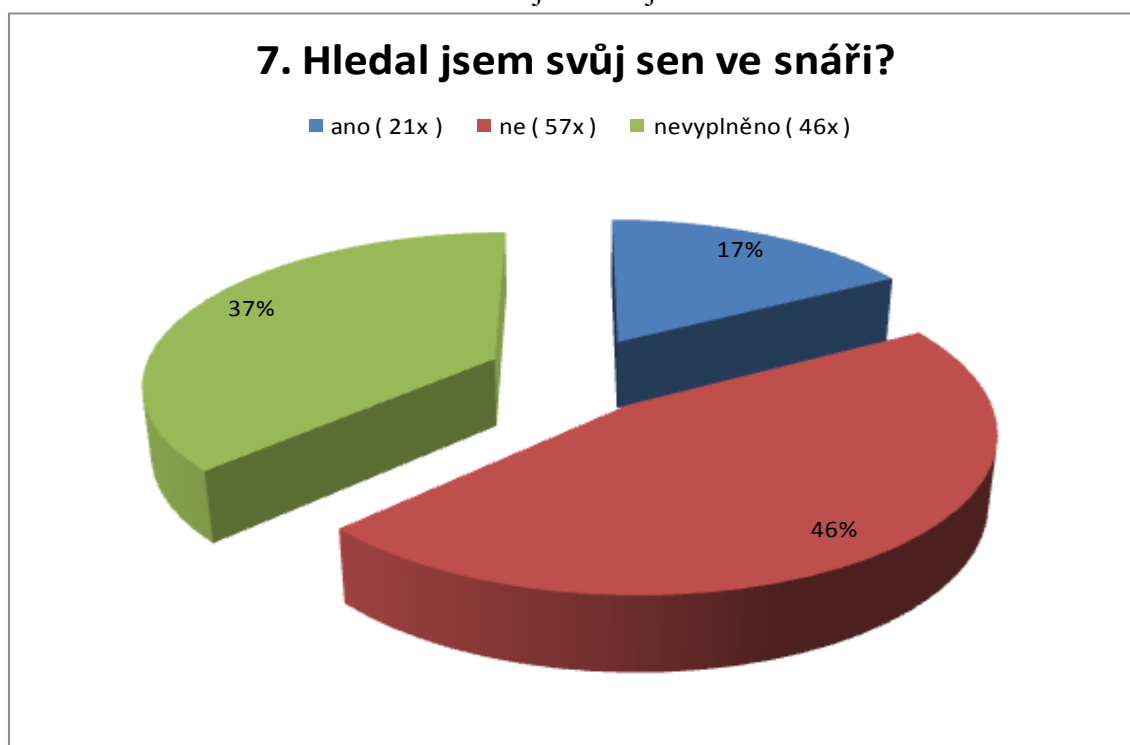
Graf 6: Sny chápeme také jako životní cíle. Mám svůj životní sen, za kterým jdu a který chci splnit?



Další otázka se netýkala nočního snění, ale spíše snů jakožto životních cílů. Dala by se též chápat jako miniaturní sociologický průzkum na téma, zda studenti středních a vysokých škol vědí, čeho v životě chtějí dosáhnout a jaké mají cíle. Výsledek je víceméně uspokojivý, neboť 77% studentů odpovědělo, že mají životní sen, který by si rádi splnili, z čehož vyplývá, že v rozhodujícím stadiu svých životů mají určitou představu o tom, za čím chtějí jít, ať už se to týká zaměstnání, rodiny či dalších méně podstatných oblastí života. Mezi studenty se však našlo 23% lidí, kteří tuto představu zatím nemají. Jejich věk (14-19 let) může být vysvětlením tohoto jevu. Nikdo z vysokoškoláků záporně neodpověděl. V rámci gymnázia nemají studenti vždy jasný cíl o svých budoucích životech a gymnázium chápou jako vítaný odklad svého vstupu do zodpovědnosti. Podle magistry Alice Bartoňové mají životní sny pro člověka velký význam. Na jedné straně stojí naše představy o životě, na straně druhé jsou naše životní cesty otázkou náhody a nemáme je pod kontrolou. Je ale špatné žít bez jasných představ o životě a o tom, čeho v životě chceme dosáhnout. Mít vytčené cíle a nějaká očekávání

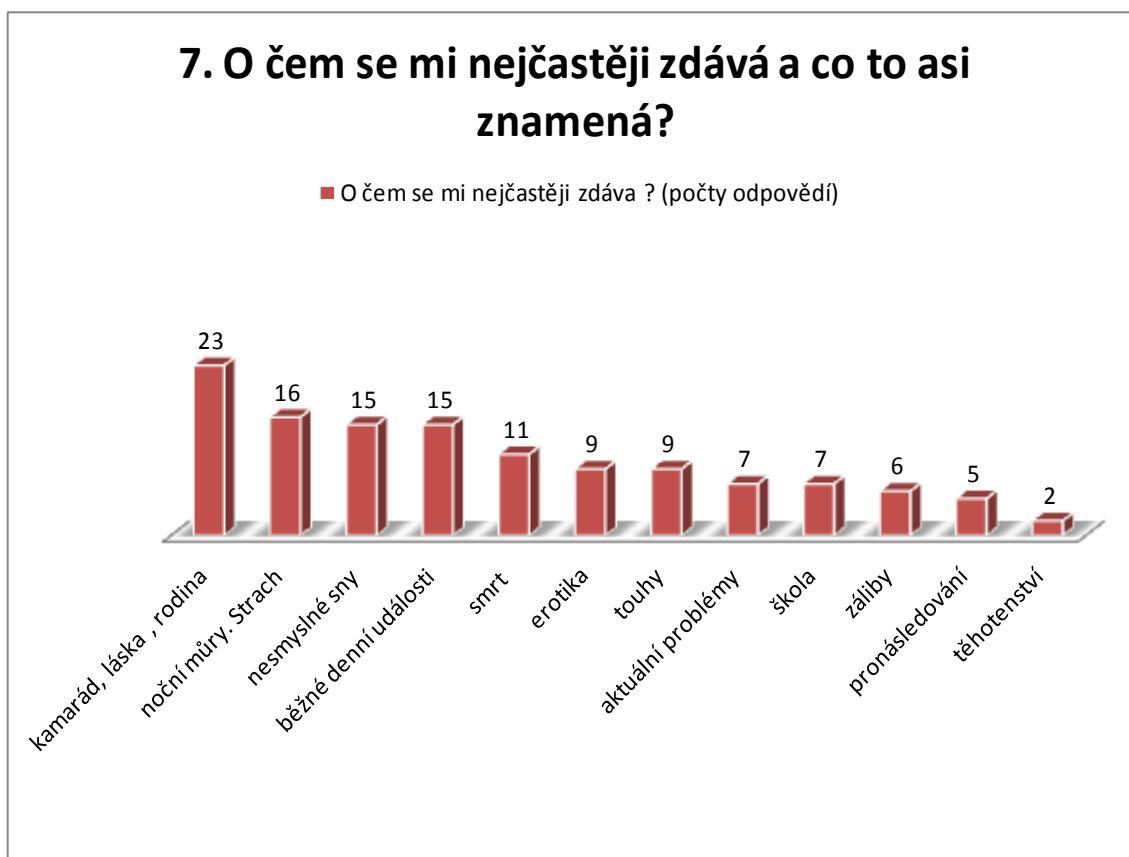
je otázkou lidské přirozenosti. Záleží na typu člověka, jak velké tyto cíle budou – zda se bude jednat o věci malé a nepodstatné, nebo o velké životní mety.

Graf 7: Hledal jsem svůj sen ve snáři?



Sedmá otázka obsahovala dvě části. Možná i z tohoto důvodu ji 37% dotazovaných nechalo nezodpovězenou (studenti v tomto věku často čtou velmi nepozorně zadání). Hledají dnes lidé význam svých snů ve snáři? Nebo je to přežitek z dob našich prarodičů? 17% dotazovaných odpovědělo kladně. Nabízí se otázka, zda se takoví lidé tím, co si přečtou ve snáři, skutečně řídí, či zda je to zajímavá spíše jako kuriozita. A pokud považují výklad snů za relevantní, nemohou sami ovlivnit to, jestli se výklad ze snáře potvrdí, či nikoliv? 46% respondentů se svými sny do hloubky nezabývá nebo alespoň se nesnaží hledat jejich význam v rámci snářů.

Graf 7: O čem se mi nejčastěji zdává a co to asi znamená?



Tabulka 1: Tabulka k otázce číslo 7

O ČEM SE MI NEJČASTĚJI ZDÁVÁ ?	POČTY ODPOVĚDÍ
Kamarád, láska, rodina	23
Noční můry, strach	16
Nesmyslné sny	15
Běžné denní události	15
Smrt	11
Erotika	9
Touhy	9
Aktuální problémy	7
Škola	7
Záliby	6
Pronásledování	5
Těhotenství	2

Druhá část sedmé otázky byla zaměřena na nejčastější témata snů lidí ve věku středoškoláků a vysokoškoláků. Vzhledem k opakujícím se odpovědím jsem tato témata rozdělil do dvanácti skupin. Poměrně často se jako téma objevoval strach a noční můry. Dle magistry Bartoňové to může být například vlivem těžkého jídla před spaním. Zdravé a lehké jídlo totiž ovlivňuje lehkost spánku. Mnoha lidem se též zdají zdánlivě nesmyslné sny, jejichž význam si nejsou schopni vysvětlit. Často se studentům zdává také o kamarádech, láskách, rodině a běžných denních záležitostech. Bylo by zajímavé zabývat se tím, nakolik lidské snění ovlivňuje společenská skupina, do níž ten který dotazovaný patří. Zde se jednalo pouze o studenty intelektuálně zaměřené, kteří jsou pravděpodobně cílevědomí a na něž má okolí značné nároky. Z toho může pramenit i množství nočních můr a úzkostných snů, neboť studenti gymnázia a vysoké školy mohou trpět pocitem přetíženosti. Dle magistry Bartoňové sny vyjadřují to, co se stalo, nebo to, co očekáváme. Nejde v nich tedy o přítomnost, ale o minulost a budoucnost. Sny jsou součástí našeho života a jako takové jsou velmi podstatné pro formování naší osobnosti.

5 ÚLOHA SNŮ V ŽIVOTĚ V SUBJEKTIVNÍM POJETÍ

5.1 Subjektivní výsledky dotazníku

Vzhledem k tomu, že jako student univerzity spadám do cílové skupiny respondentů, kterým byl předložen dotazník, z něhož vychází praktická část této práce, zodpovím nyní otázky z dotazníkového šetření i já. Následně své odpovědi porovnam s odpověďmi zanesenými v grafech.

1. Jak často mívám sny?

Sny mívám velmi často, dá se říci, že v podstatě denně. Patřím tedy do menší skupiny dotazovaných (27%), která o svých snech ví a uvědomuje si je. Nedokážu si představit svůj spánek beze snů, neboť sny jsou pro mě ventilem a inspirací pro práci, kterou se zabývám. Sny tedy pro mě plní funkce, o kterých hovořili C.G.Jung a A.Adler ve svých pojednáních o snění. Mé sny jsou zaměřeny spíše do budoucnosti, mají tedy charakter předpovědí a naznačují řešení aktuálních problémů, kterými se zabývám.

2. Jaké jsou převážně mé sny?

V odpovědi na tuto otázku se shodují s většinou dotazovaných (54% lidí odpovědělo stejně jako já). Mé sny jsou obvykle pozitivní, a to v pracovní i soukromé oblasti. Negativní záležitosti se snažím vyřešit spíše v reálném životě. Pokud se v mém životě nepovede nějaký problém uspokojivě vyřešit, často se v mém snu zobrazí stejná situace, ale v pozitivní podobě. V tomto bodě mé sny splňují Freudův předpoklad, že naše sny jsou v podstatě uskutečněním našich přání.

3. Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?

Jsem si vědom, že se občas některý z mých snů opakuje, ale spíše jen v určitých částech. Neopakuje se mi sen jako celek. Kromě toho toto opakování nastává vždy po delší časové prodlevě, například v určitých opakujících se životních situacích, které vyžadují podobná řešení. Takové situace vždy vyvolají sen skládající se z opakujících se prvků. I v odpovědi na tuto otázku se tedy shodnu s většinou dotazovaných.

4. Splnil se mi už sen, který se mi zdál?

Sny, které se mi zdají, se sice občas plní, ale nelze říci, že by to byly sny prognostické. Jsou spíše reflexí na to, co sám chci vědomě učinit. Mé bdělé myšlenky a plány se stávají zdrojem takových snů a v nich potom dochází spíše k utřídění detailů než

k vytvoření nového plánu či k předpovědi budoucnosti. Lze tedy říci, že zde platí Adlerova teorie, že sny jsou odrazem našeho vědomí a ne symboly něčeho nevědomého.

5. Dokážu ovlivnit své sny? Když uléhám s myšlenkou na nějakou věc, vynutím si o ní sen?

Rozhodně ano. Obvykle můj sen obsahuje něco z toho, co se stalo těsně před usnutím, i když to nemusí být stěžejním motivem celého snu. Mozek se pravděpodobně v počátečních fázích snu vyrovnává s poslední myšlenkou či problémem celého dne, a sen se tak stává prostředkem k nastolení rovnováhy. Moje zkušenost je v tomto procesu podobná jako u většiny dotazovaných (64% odpovědělo kladně).

6. Sny chápeme také jako životní cíle. Mám svůj životní sen, za kterým jdu a který si chci splnit?

Většinu svých životních snů jsem si splnil, ale to neznamená, že nemám další a další, které vždy nahradí ty splněné. Mezi mé největší životní sny patří kariéra a rodina, čímž se pravděpodobně nijak neodlišuji od svých vrstevníků žijících v podobných sociálních podmínkách jako já. Stejně jako převážná většina dotazovaných tedy odpovídám: ano, mám životní sny a cíle, za kterými jdu a které se snažím splnit.

7. O čem se mi nejčastěji zdává a co to asi znamená? Hledal jsem svůj sen ve snáři?

Nemohu říci, že by se mi často zdávalo o nějakém tématu (práce, škola, rodina...). Tématem mých snů se nejčastěji stávají situace, v nichž v reálném životě sám sebe zklamám. Například pokud nedokážu vyřešit problém či pomoci blízkému člověku, můj sen obvykle obsahuje řešení či představy o tom, jak danému člověku pomohu. Mé sny jsou tedy pozitivním odrazem mé v dané situaci nepříliš pozitivní reality. Ve snáři své sny nehledám, neboť se obávám, že bych se takovým všeobecným výkladem příliš nechával ovlivnit. Kromě toho jsou mé sny většinou smysluplné, proto jejich význam dokážu rozšifrovat z větší části bez pomoci snáře. V tomto bodě mám odlišnou zkušenost od mnoha svých vrstevníků, kteří hovoří o „nesmyslných“ snech, jejichž význam nejsou schopni dešifrovat.

5.2 Moje životní sny

Jedním z témat mého dotazníku byly životní sny. Životní sny se s klasickým nočním sněním propojují sice jen zčásti, jsou ale neméně podstatné než sny noční. Zatímco noční sny fungují jako psychický ventil a udržují naši psychickou rovnováhu (podle některých psychologů bychom beze snů trpěli deprivacemi a psychickými poruchami), životní sny se pro nás stávají motorem, který nás žene za tím, čeho v životě chceme dosáhnout. Z mé zkušenosti vyplývá, že pokud je životní sen mým aktuálním důležitým tématem, stává se zároveň i obsahem mých nočních snů. V nich se objevují různá řešení momentálních problémů, vize do budoucna či pozitivní podoba toho, co se ve skutečnosti v mém životě odehrává.

Při rozhovoru s magistrou Alicí Bartoňovou jsme narazili také na téma dvou možných přístupů ke snům. Jednou z možností je podle magistry Bartoňové vytvořit si takové cíle a životní sny, které jsou dosažitelné. Nemůžeme se pak dočkat zklamání. Druhá možnost podle ní je, že chceme – li dosáhnout možného, musíme chtít i nemožné. Z tohoto podnětu nakonec vznikla zajímavá diskuse, neboť naše názory se v tomto bodě rozcházely. Dle mého názoru nelze říci, že by nás první z přístupů ochránil před rizikem zklamání, neboť i jednoduché životní cíle nám mohou přinést rozčarování. Pokud si například jako většina lidí přejí fungující rodinu, nezávisí splnění tohoto životního snu pouze na mně, ale také na dalších lidech okolo mě, kteří tuto rodinu budou tvořit se mnou. Pokud se mé cíle časem rozejdou s cíli těchto blízkých lidí (například s mou budoucí manželkou), může se stát, že náš životní sen ztroskotá, i když byl na počátku společný a jasně daný. Na druhou stranu, pokud si uložíme náročnější životní cíl, u něhož můžeme už dopředu předpokládat určitou míru neúspěchu, může nastat příjemné překvapení, pokud tohoto cíle dosáhneme, nebo naše zklamání není tak velké, protože jsme s ním částečně dopředu počítali. Pokud máme velký a pravděpodobně nesplnitelný životní sen, je zřejmé, že na jeho splnění vynaložíme mnohem větší množství pozitivní energie, než kterou použijeme na splnění něčeho, co považujeme za všední a běžné. Tato pozitivní energie může též přinést kladné výsledky v podobě splnění něčeho, v co jsme ani nedoufali, i když jsme si to moc přáli.

Velmi záleží na povaze konkrétního člověka, na tom, jakou měrou osobní cílevědomosti disponuje. Někteří lidé jsou spokojeni s málem či o sobě prohlašují, že jsou tzv. realisté. Ve velkých životních plánech vidí nerozum, obvykle nemají důvěru

v to, že by jim život mohl přinést něco velkého a zajímavého. Druhá skupina lidí jsou tzv. naivní snílci, do té se řadím i já. Tito lidé mají velké sny a plány, ačkoliv jejich okolí má často tendenci tyto sny bagatelizovat. Tito lidé pro své sny obětují všechno, neustále se jimi zabývají a může se jim lehce stát, že reagují nepřiměřeně na své mírně nedůvěřivé okolí. To je zesíleno situací, kdy se dlouhou dobu nedostavuje dílčí úspěch, který by je přiblížil ke splnění jejich snu. Okolí těchto lidí se musí obrnit trpělivostí, neboť nespokojenost pramenící z neúspěchu je u takových lidí mnohem výraznější než u lidí majících běžné životní plány.

Mým největším životním snem je dosáhnout úspěchu v moderní magii. Pro tento svůj cíl obětují veškerý svůj volný čas a prostředky už od svých osmi let. Patřím mezi lidi, kteří chtějí stále víc a víc a kterým nestačí jeden dílčí úspěch. Nedokáží usnout na vavřínech a jsem schopen pro splnění svého životního snu obětovat velké množství energie a bohužel třeba i harmonii ve vztazích s okolím. Bojím se, že pokud výsledky mé práce nebudou stoprocentní, zklamání své okolí zvyklé na můj úspěch. Tento strach mě žene stále dál. I když tato motivace není zrovna pozitivní a většinou mě velmi vyčerpává, je to skutečný hnací motor mé práce. I když většina lidí by se mnou asi nesouhlasila, je pro mě v plnění mých životních snů možná důležitější tato negativní energie než energie pozitivní, která by vycházela ze mě samého. A to přestože je všeobecně známo (a jsou to i slova magistry Bartoňové), že pozitivní energie a víra v sebe sama člověka podněcuje, negativní energie ho brzdí. Je sice nezbytné vědět o rizicích, ale pro mě je mnohem důležitější udělat všechno pro úspěch.

Z mé zkušenosti vyplývá poznání, že z každého snu se může za určitých podmínek stát sen životní. Nelze ale opomíjet dílo náhody, která většinou zasáhne v okamžiku, kdy ji nejméně očekáváme. Náhoda nás může dovést k splnění našeho snu, stejně jako nás od něj může odklonit naprosto jinam. Může nám přinést radost a uspokojení, ale také zklamání z toho, že jsme nedosáhli našeho cíle. Může nám pomoci najít nový životní cíl, stejně jako nám může ukázat, že náš současný nemá smysl.

ZÁVĚR

Tato práce si kladla za cíl zmapovat pojem snu a všeho, co s ním souvisí. Jako první pojem bylo nutno definovat spánek jakožto výchozí bod lidského snění. Spánek je psychosomatický stav, kdy jsou psychické činnosti odloučeny od vnější reality. Spánek však není stav absolutní psychické nečinnosti. V jeho rámci probíhají zcela specifické psychické procesy, jež nazýváme snění. Snění spadá do REM fáze spánku a je dle současných vědeckých teorií nezbytné pro zachování psychické rovnováhy a duševního zdraví. K tomuto závěru došli nezávisle na sobě mnozí psychologové, kteří uskutečnili spánkové pokusy na dobrovolnících.

K tomu, proč vlastně sníme, můžeme přistupovat ze tří různých hledisek. Jedním z nich je hledisko fyziologické založené na názoru, že během spaní mozek vytváří určité příběhy na základě zkušeností a vzpomínek, které jsou však výsledkem náhodných nervových signálů. Z psychodynamického hlediska slouží sny k psychoanalýze a ke zkoumání lidského nevědomí. Představiteli tohoto přístupu jsou především S.Freud a C.G.Jung. Z kognitivního hlediska jsou sny způsobem, jak naše mysl zpracovává informace.

Vedle nočního snění prožívá naše mysl též snění denní, které je jakýmsi únikem od reality a má podobně jako noční sny očistnou funkci pro náš mozek.

Vzhledem k tomu, že snění se stalo součástí většiny velkých psychologických teorií, mapuje tato práce jejich postupný vývoj. Přihlíží pouze k nejvýznamnějším fázím tohoto vývoje, tedy ke starověkým názorům, teorii S.Freuda, C.G.Junga a A.Adlera. Starověké názory jsou založeny na dělení snů do mnoha kategorií, většina filosofů se shodla na tom, že výklad snů může být vlastně jakousi věštbou budoucích událostí. Sigmund Freud přinesl do psychologie snů především uznávanou teorii volných asociací a méně užívanou teorii manifestních a latentních obsahů snů. Kromě toho hovořil o snové práci a sny považoval za neškodné plnění našich agresivních a sexuálních přání a tužeb. Carl Gustav Jung navázal na Freudovu teorii volných asociací, ale doplnil ji o názor, že sny nelze vykládat prostřednictvím ustálených vzorců, ale je třeba chápat je jako součásti konkrétního lidského života. Kromě toho vykládal sny na základě obecné lidské zkušenosti, která je součástí mýtů, pohádek a folklóru. Alfred Adler přistupoval ke snům celistvě, odmítal analyzovat jejich detaily, ale snažil se je

vidět v jejich komplexnosti a chápal je jako odraz toho, co se děje v lidském vědomí v bdělém stavu (odmítal v nich vidět symboliku).

Nejdůležitějším prvkem při snění je postavení naší psychiky. Na základě výzkumů bylo dokázáno, že sny jsou katalyzátorem toho, co denně zažíváme, a že snová deprivace může vést až k závažným psychickým poruchám. Během spánku probíhá regenerace organismu a zároveň i regenerace psychiky, a to právě pomocí snů. Sny tak mohou sloužit zároveň jako prostředek psychoterapie. Speciální skupinu tvoří noční můry a noční děsy, které spadají spíše do kategorie spánkové patologie. Mezi nočními můrami a nočními děsy je několik základních rozdílů, obecně však můžeme říci, že obojí má negativní účinek na lidskou psychiku. Další zajímavou oblastí jsou dětské sny. Dětský mozek funguje při snění poněkud jinak než mozek dospělého člověka. Děti sní mnohem intenzivněji a samy se stávají hlavními hrdiny svých snů. Vnímají ale samy sebe ve třetí osobě, jako někoho dalšího. Pokud mají o svých snech vyprávět (což je pro jejich rozvoj velmi důležité), vycházejí ze srovnání lépe dívky než chlapci, neboť dívky jsou lépe schopny popsat příběh, který se jim zdál. Proto je možné s jejich sny lépe pracovat.

V praktické části se má práce zabývala dotazníkovým šetřením zacíleným na skupinu studentů mezi 15. a 25. rokem života. 124 studentů obdrželo dotazník se sedmi otázkami. Dotazovaní odpovídali například na to, zda se jejich sny opakují, zda jsou jejich sny pozitivní či negativní, jaká jsou nejčastější témata jejich snů, zda se jim jejich sny někdy plní či zda dokáží své sny ovlivnit. Protože s nočním sněním souvisejí i životní sny, dostali studenti otázku, zda mají nějaké životní sny a případně jaké. Součástí práce jsou grafy s popisem a analýzou jednotlivých výsledků (poměrů odpovědí). K jejich analýze přispěl též rozhovor s magistrou Alicí Bartoňovou jakožto psychologkou a odbornicí na sny.

V poslední kapitole jsem se zaměřil na vlastní zkušenosti se sny nočními i životními a na to, jak spolu tyto dvě zdánlivě nesourodé kategorie souvisí. Jak jsme mohli vidět, noční sny jsou všeobecně považovány za psychický ventil a prostředek naší psychické rovnováhy. Mají tedy v našem životě nezastupitelné místo. Stejně tak ale sny životní jsou pro nás velmi důležité, jak se ukázalo v rámci dotazníkového šetření. Kromě toho spolu tyto dvě kategorie snů souvisejí ještě v jednom bodě. Pokud se mi nedaří plnit si svůj životní sen, noční snění mi pomáhá se s touto skutečností vyrovnat.

Naopak pokud jsem v dosahování svých životních cílů úspěšný, odráží se to v mých nočních snech pozitivně. Noční sny také mohou obsahovat náznaky řešení a postupů, které mohu poté aplikovat při dosahování životních snů. Vše záleží hlavně na individuální citlivosti vůči vlastním nočním snům a na tom, jak moc chci daného cíle dosáhnout. K životním cílům lze přistupovat ze dvou různých hledisek. Buď si můžeme klást splnitelné cíle a eliminovat tak do jisté míry možnost zklamání, nebo si naopak můžeme klást cíle zdánlivě nesplnitelné, což nás ale paradoxně může posunout více vpřed.

Téma snů je velmi důležité v lidském životě a může přispět k pochopení mnoha záhybů lidské psychiky. Proto se tato práce snažila problematiku snů pojmout co nejkompaktněji.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BRANNAN, T. *Jak se dělá účinná reklama*. 1. vyd. Praha: Management Press, 1996. ISBN 80-85603-99-3.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1.vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 978-80-200-1499-3.
- ČERNOUŠEK, M. *Sen a snění*. 1.vyd. Praha: Horizont, 1988.
- FINK, G. *Výklad snů od A do Z*. 1.vyd. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0433-0.
- PARLETTE, S. *Tipy, triky a techniky pro trénink mozku*. 1.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-709-4.
- WELLS, H.K. *Pavlov a Freud*. Praha: Nakladatelství politické literatury, 1963.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- FREUD, S. *Výklad snů*. Praha: Julius Albert, 1937.
- AEPLI, E. *Psychologie snů: včetně 500 symbolů ve snech*. 1.vyd. Praha: Sagittarius, 2001. ISBN 80-86270-04-1.
- Ottův slovník naučný*. Praha: Jan Otto, 1939.
- HÖVELMANN, K. *1000 záhadných jevů*. 1.vyd. Plzeň: Nava, 2001. ISBN 80-7211-091-8
- HOLBE, R. *Šestý smysl: Na stopě skutečností*. 1.vyd. Liberec: Dialog, 2011. ISBN 978-80-7424-030-0
- FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. 1.vyd. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-70-3
- ADLER, A. *Porozumění životu: Úvod do individuální psychologie*. 1.vyd. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2
- STORR, A. *Osobnosti: Freud*. 1.vyd. Praha: Argo, 1996. ISBN 80-85794-93-4
- KOCOUREK, J. *Sigmund Freud: Sebrané spisy Sigmunda Freuda: Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. 1.vyd. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997. ISBN 80-901601-9-0
- MIKEŠ, P. *Enigma 5, Tajemství proroků*. 1.vyd. Praha: Knižní klub, 2003. ISBN 80-242-0962-4

Seznam použitých internetových zdrojů

SVOBODOVÁ, M. *Proč SE Nám zdají sny? Zde jsou nejčastější teorie.* [online]. © 14.8.2012 [cit. 2013-10-22]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/proc-se-nam-zdaji-sny-zde-jsou-nejcastejsi-teorie-fba-/zdravi.aspx?c=A120813_092155_zdravi_pet

DRÁTENÍK, *Sny, spánek a umění.* [online]. © 2004-2008 [cit. 2013-10-22]. Dostupné z: <http://www.sny.cz/>

KULA, J. *Psychologie umění.* [online]. 2008, 2.vyd.. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008 [cit. 2013-02-09]. Dostupné z: <http://books.google.cz/books?id=Rn9aAgAAQBAJ&pg=PA51&lpg=PA51&dq=sny+a+dramatické+uměn>

Seznam ostatních zdrojů

Rozhovor s magistrou Alicí Bartoňovou ze dne 3.12.2013 (14:53)

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Jak často mívám sny?	34
Graf 2: Jaké jsou převážně mé sny?.....	35
Graf 3: Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?	36
Graf 4: Splnil se mi už sen, který se mi zdál?.....	37
Graf 5: Dokážu ovlivnit mé sny? Když uléhám s myšlenkami na nějakou věc, vynutím si sen o ní?	38
Graf 6: Sny chápeme také jako životní cíle. Mám svůj životní sen, za kterým jdu a který chci splnit?	39
Graf 7: Hledal jsem svůj sen ve snáři?	41
Graf 7: O čem se mi nejčastěji zdává a co to asi znamená?	42

Seznam tabulek

Tabulka 1: Tabulka k otázce číslo 7	42
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
Příloha B - Graf 1: Jak často mívám sny?	II
Příloha C - Graf 2: Jaké jsou převážně mé sny?	III
Příloha D - Graf 3: Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?	IV
Příloha E - Graf 4: Splnil se mi už sen, který se mi zdál?	V
Příloha F - Graf 5: Dokážu ovlivnit mé sny? Když uléhám s myšlenkami na nějakou věc, vynutím si sen o ní?	VI
Příloha G - Graf 6: Sny chápeme také jako životní cíle. Mám svůj životní sen, za kterým jdu a který chci splnit?	VII
Příloha H - Graf 7: Hledal jsem svůj sen ve snáři?	VIII
Příloha CH - Graf 7: O čem se mi nejčastěji zdává a co to asi znamená?	IX
Příloha I - Tabulka 1: Tabulka k otázce číslo 7	X

PŘÍLOHY

Příloha A – Název přílohy

Věk:

Dotazník k bakalářské práci na téma: SNY, JEJICH VNÍMÁNÍ A VLIV NA ČLOVĚKA

1) Jak často mívám sny?

- a) denně b) maximálně 3x do týdne
- c) více jak 3x týdně

2) Jaké jsou převážně mé sny?

- a) pozitivní (veselé) b) negativní (smutné, noční můry)

3) Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?

- a) ano b) ne

4) Splnil se mi už sen, který se mi zdál?

- a) ano b) ne

5) Dokážu ovlivnit své sny? Když uléhám s myšlenkami na nějakou věc, „vynutím“ si o ní sen?

- a) ano b) ne

6) Sny chápeme také jako životní cíle. Mám svůj životní sen, za kterým si jdu a který si chci splnit?

(zaměstnání, zážitek, apod.)

- a) ano b) ne

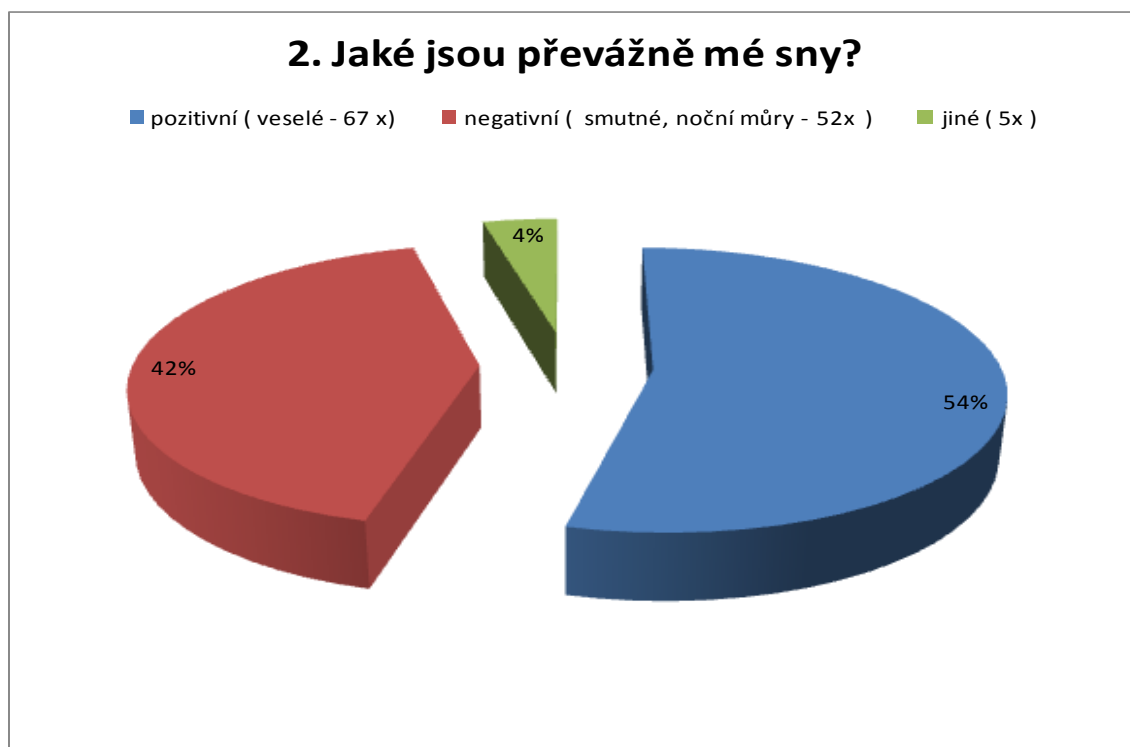
7) O čem se mi nejčastěji zdává a co to asi znamená? Hledal jsem svůj sen ve snáři? Prosím o odpověď v pár větách na druhou stranu.

Děkuji za Váš čas!

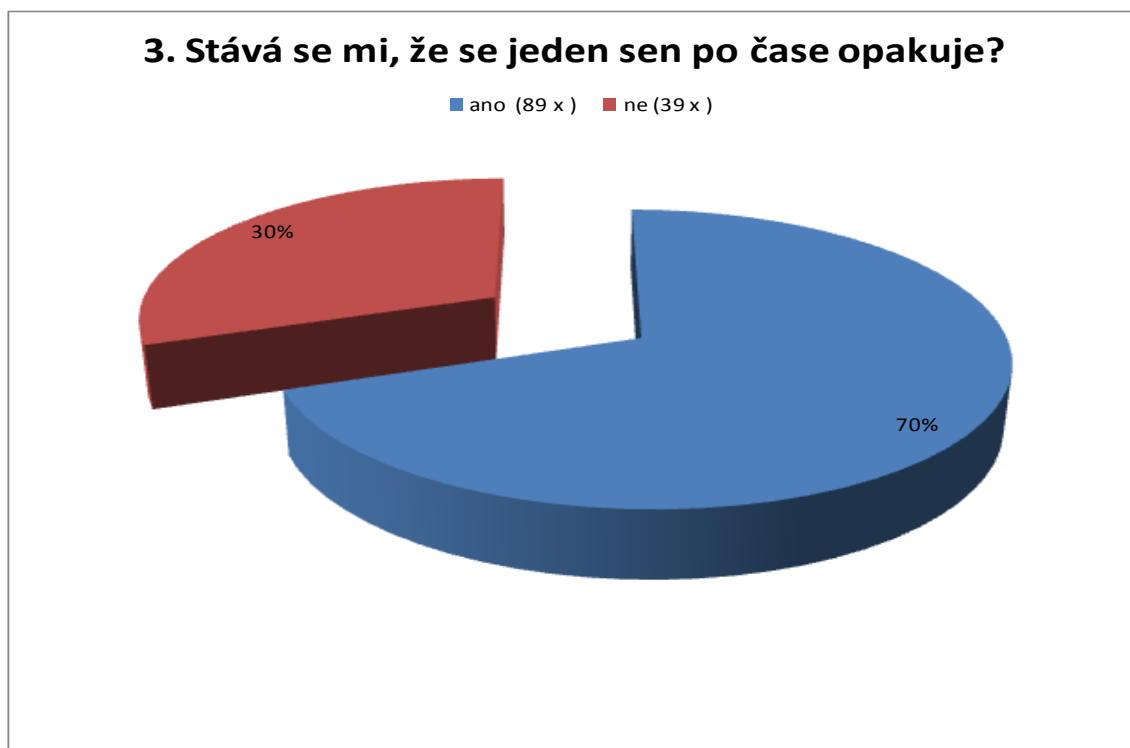
Příloha B – Graf 1: Jak často mívám sny?



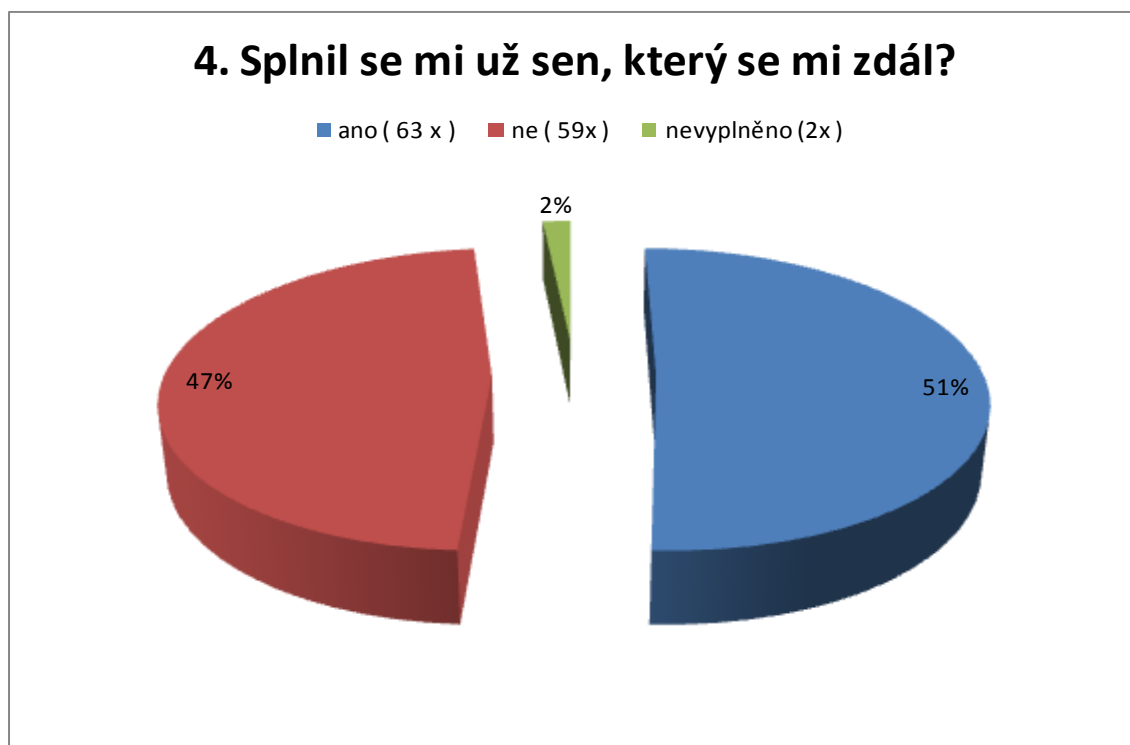
Příloha C – Graf 2: Jaké jsou převážně mé sny?



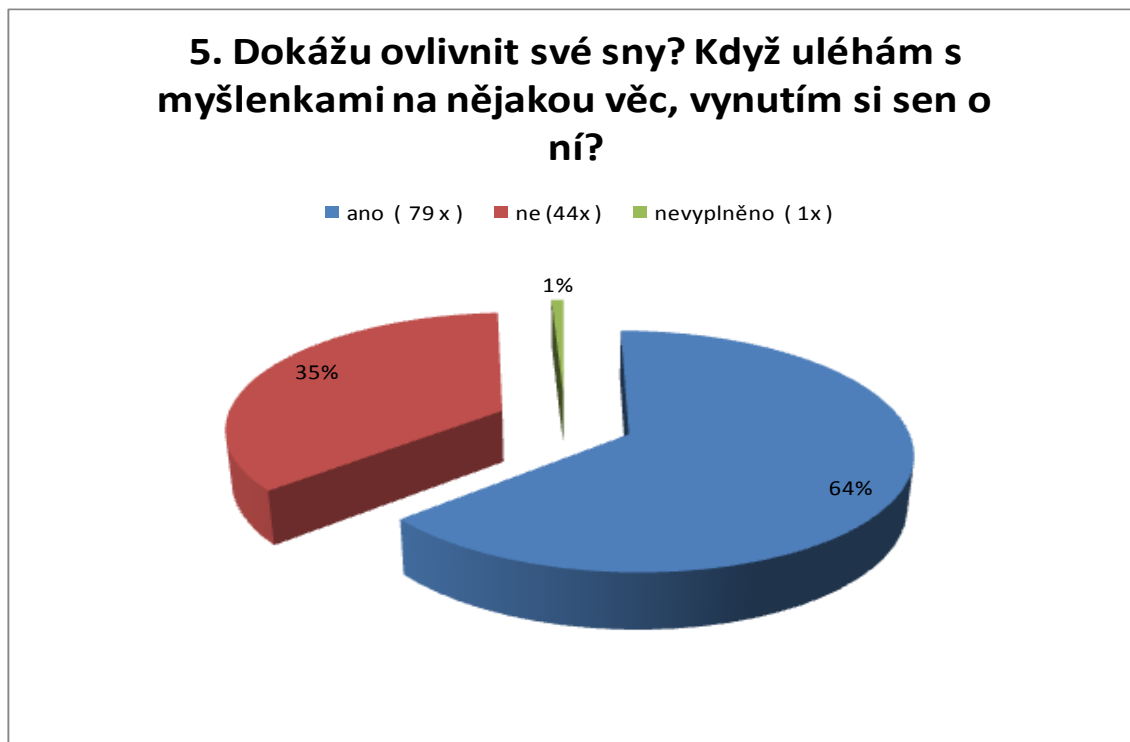
Příloha D – Graf 3: Stává se mi, že se jeden sen po čase opakuje?



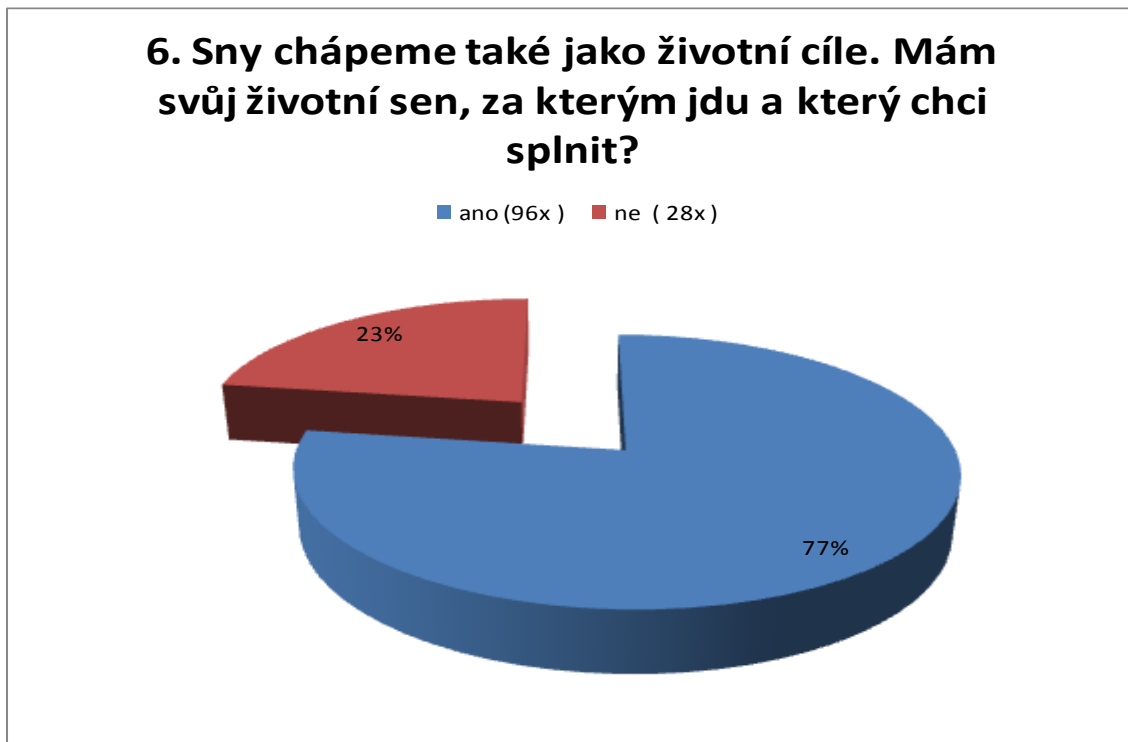
Příloha E – Graf 4: Splnil se mi už se, který se mi zdál?



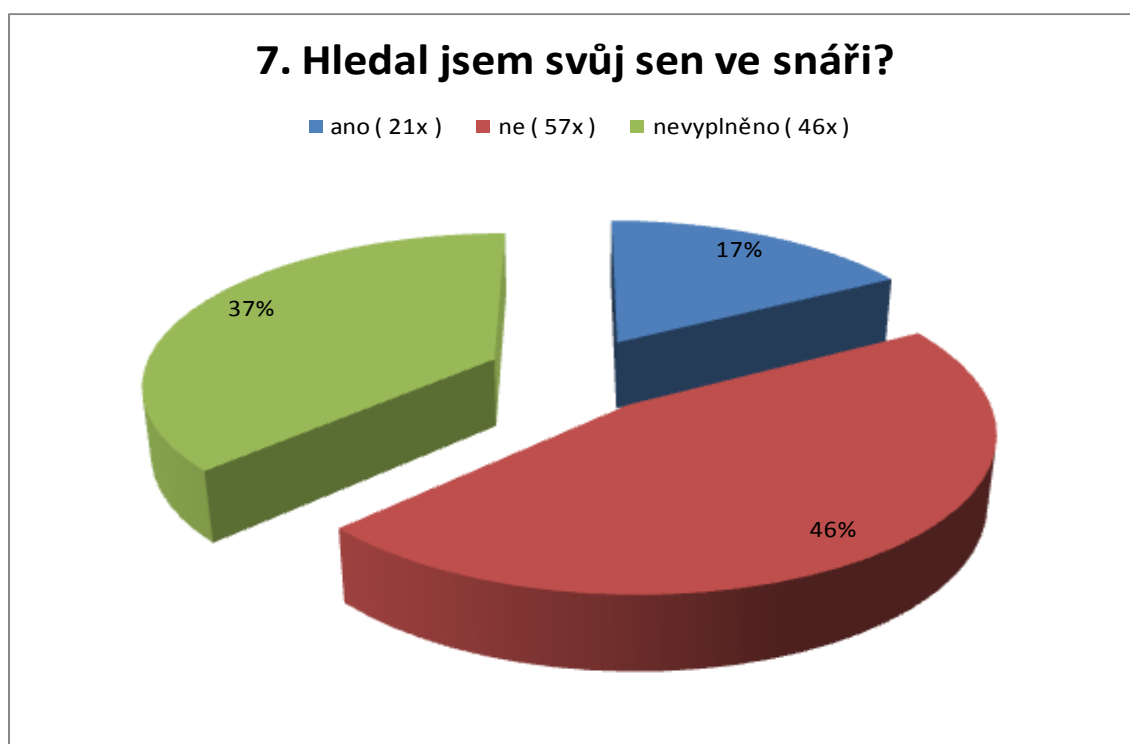
Příloha F – Graf 5: Dokážu ovlivnit své sny? Když uléhám s myšlenkami na nějakou věc, vynutím si sen o ní?



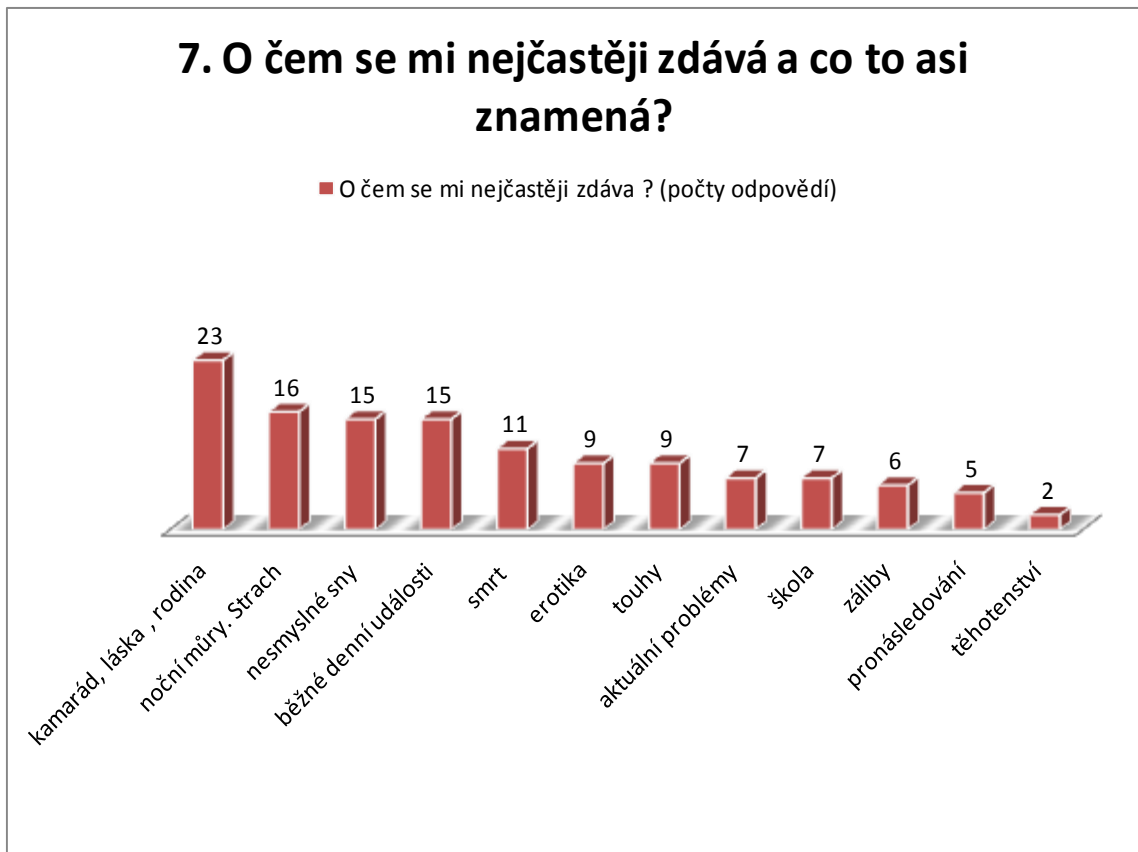
Příloha G – Graf 6: Sny chápeme také jako životní cíle. Mám svůj životní sen, za kterým jdu a který chci splnit?



Příloha H – Graf 7: Hledal jsem svůj sen ve snáři?



Příloha CH – Graf 7: O čem se mi nejčastěji zdává a co to asi znamená?



Příloha I – Tabulka 1: Tabulka k otázce číslo 7.

O ČEM SE MI NEJČASTĚJI ZDÁVÁ ?	POČTY ODPOVĚDÍ
Kamarád, láska, rodina	23
Noční můry, strach	16
Nesmyslné sny	15
Běžné denní události	15
Smrt	11
Erotika	9
Touhy	9
Aktuální problémy	7
Škola	7
Záliby	6
Pronásledování	5
Těhotenství	2

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Aleš Březina

Obor: Scénická a mediální studia

Forma studia: prezenční studium

Název práce: Sny, jejich vnímání a působení na člověka

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 44

Celkový počet stran příloh: 10

Počet titulů českých použitých zdrojů: 17

Počet internetových zdrojů: 3

Počet ostatních zdrojů: 1

Vedoucí práce: Mgr. Mercedes Wimmerová