

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**ZPŮSOBY PRÁCE SE SNY V PSYCHOLOGICKÉ
PRAXI**

**THE WAYS TO WORK WITH DREAMS IN THE
PSYCHOLOGICAL PRACTICE**



Bakalářská diplomová práce

Autor:

Ing. Radka Loja

Vedoucí práce:

MUDr., PhDr. Miroslav Orel

Olomouc
2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Způsoby práce se sny v psychologické praxi“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Černošicích dne 23. 3. 2015

Podpis

Děkuji MUDr., PhDr. Miroslavu Orlovi za povzbuzení a strávený čas s konzultacemi této bakalářské práce a PhDr. Janě Heffernanové za trpělivost a rady při praktické práci se sny.

Děkuji účastníkům výzkumu za ochotu sdílet své zkušenosti.

Děkuji své rodině za podporu při psaní.

Tuto práci věnuji sobě.

Obsah

Úvod.....	5
Teoretická část	6
1 Spánek a bdění.....	6
1.1 Cyklus bdění a spánku	7
1.2 Průběh spánku	7
1.3 Poruchy spánku	10
2 Sen a snění	13
2.1 Sny v různých spánkových stádiích	13
2.2 Vybavování snu.....	14
2.3 Funkce snu	15
2.4 Druhy snů	16
2.5 Symbolická povaha a témata snů	17
2.6 Stavba snu a jeho prvky	18
3 Teorie snu z hlediska různých psychoterapeutických směrů.....	21
3.1 Psychoanalýza	21
3.2 Analytická psychologie	22
3.3 Daseinsanalýza	24
3.4 Gestalt terapie.....	25
4 Práce se sny.....	27
4.1 Základní pravidla pro práci se sny	27
4.2 Subjektová a objektová rovina snu	28
4.3 Metody práce se sny.....	28
Výzkumná část.....	31
5 Cíle a metodologický rámec výzkumu	31
5.1 Cíle výzkumu	31
5.2 Metodologický rámec výzkumu.....	31
6 Metody výběru vzorku, popis výzkumného souboru a metody získávání a zpracování dat 33	
6.1 Metody výběru vzorku	33
6.2 Popis výzkumného souboru	34
6.3 Metody získávání a zpracování dat	34
7 Analýza a zpracování dat.....	36

7.1	Vytvořené trsy	36
7.2	Obsahová analýza.....	37
8	Diskuze	55
9	Závěr	59
	Souhrn.....	61
	Seznam použité literatury	65
Seznam příloh		
	Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce	
	Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce	
	Příloha 3: Polostrukturované interview	
	Příloha 4: Screeningový dotazník	
	Příloha 5: Informovaný souhlas	
	Příloha 6: Přepis rozhovoru s terapeutem 2	

Úvod

„Sny jsou reakcí na náš vědomý postoj, a to stejně jako když reaguje tělo na to, jestliže se přejíme nebo s ním nějak špatně zacházíme. Sny jsou přirozená reakce seberegujícího psychického systému.“ C. G. Jung

Volbu tohoto tématu ovlivnila moje vlastní zkušenost a zájem o práci se sny, která byla pro mě silnou motivací a indikátorem směru mého výzkumného snažení.

Cílem mojí bakalářské práce bylo popsat osobní vztah ke snům v praxi psychoterapeutů, kteří se sny dlouhodobě zabývají, srovnat jejich způsoby práce se sny a posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka. Snažila jsem se práci uchopit tak, aby praktická část vhodně doplnila předcházející teoretickou část.

Práce je členěna do devíti kapitol. V první kapitole popisují stav spánku a bdění jako dva odlišné módy našeho vědomí. Druhá kapitola pojednává o snech v různých spánkových stádiích, jejich vybavování, funkcích, stavbě a symbolické povaze. Ve třetí kapitole popisují teorii snu z hlediska hlavních psychoterapeutických směrů. Tyto směry jsem vybrala podle zaměření psychoterapeutů, se kterými jsem vedla rozhovory v praktické části této práce. Čtvrtá kapitola popisuje základní pravidla a metody práce se sny. V páté kapitole stanovují cíle výzkumu a volím jeho metodologický rámec. Náplní šesté kapitoly je způsob výběru výzkumného souboru, popis a volba metod pro získávání a zpracování dat. V sedmé kapitole se věnuji analýze a srovnávání získaných informací z rozhovorů. V osmé kapitole Diskuze se zamýšlím nad validitou, metodologií a závěry výzkumu. V deváté kapitole Závěr prezentuji nejdůležitější výsledky výzkumu.

Teoretická část

1 Spánek a bdění

V psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2009) je uvedeno, že spánek je celkový útlum činnosti ústředního nervstva, kde dochází ke snížení intenzity většiny životních pochodů. Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění. Zdravý spánek je hluboký, nepřerušovaný, bez děsivých snů a pocení a prožitý ve zdravém prostředí.

Plháková (2004) uvádí, že spánek je také přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity. Dochází k jakémusi odpojení mozku a psychického dění od vnější reality. Spánek není stav úplné tělesné i psychické pasivity. Probíhají v něm různé druhy mentálních aktivit, především snění.

Podle mého názoru jsou si spánek a bdělý stav určitým způsobem podobné. Dalo by se říci, že jsou to dva základní módy našeho vědomí.

Snění poukazuje na to, že ve spánku můžeme přemýšlet, i když na jiné úrovni než v bdělém stavu. Vzhledem k tomu, že jsme schopni si zapamatovat sny, tak se ve spánku také vytvářejí vzpomínky. I přestože lidé spí, dokáží vnímat své okolí. Kupříkladu rodiče se vzbudí, když jejich dítě začne plakat. Spánek může být spojen i s plánováním, kde někteří lidé si řeknou, že se vzbudí v určitý čas, a opravdu se v tomto čase i probudí (Atkinson et al., 2003).

Je zřejmé, že pro člověka je zdravý spánek naprosto nezbytný, protože mu přináší tělesný i duševní odpočinek (Atkinson et al., 2003).

Předchozí tvrzení dokládají i experimenty se spánkovou deprivací.

Experimenty se **spánkovou deprivací** nasvědčují tomu, že nedostatek spánku vážně narušuje normální průběh psychického dění a vede k celkovému vyčerpání organismu (Plháková, 2004).

Na druhou stranu spánková deprivace může být i prospěšná. Bývá například indikována u unipolární deprese, kde může dojít ke zlepšení stavu (Orel, 2012).

1.1 Cyklus bdění a spánku

Spánek a bdění jsou dva základní stavy vědomí, které se během celého lidského života pravidelně střídají v souladu s působením vrozených biologických rytmů. Tendence k pravidelnému střídání větší a menší fyziologické, behaviorální a psychické aktivity se nazývá cirkadiánní rytmus (Plháková, 2004).

Cirkadiánní rytmus si můžeme představit jako tzv. vnitřní, biologické hodiny, které řídí v průběhu 24 hodin změny tělesné teploty, krevního tlaku, vylučování hormonů atd. Cirkadiánní rytmus je významný pro funkční stav a výkonnost organismu (Hartl, Hartlová 2009).

Z vlastní zkušenosti vím, že tento rytmus může být narušen přechodem do odlišného časového pásma, prací na směny nebo přetížením jedince, což může způsobit únavu a snížení bdělosti.

Podle vědeckých výzkumů cirkadiánní rytmy těsně souvisí se střídáním dne a noci. Mezi lidmi existují výrazné rozdíly v úrovni ranní a večerní psychosomatické aktivity. Lidé, kteří jsou čilí brzy po ránu, se nazývají „ranní ptáčata“ nebo „skřivani“. Těm, kteří mají největší příliv energie večer, se říká „noční ptáci“ nebo „sovy“. Tyto rozdíly nejsou pouze subjektivní. Existují srovnávací studie těchto dvou typů lidí. Z výsledků studií se dozvíme například to, že se u nich liší v závislosti na čase produkce adrenalinu, kortizolu, melatoninu a výše tělesné teploty (Plháková, 2013).

1.2 Průběh spánku

Rozlišujeme dva typy spánku: **REM spánek** a **NREM spánek**. U NREM spánku rozlišujeme následující čtyři stádia (Plháková, 2004):

- **I. stádium** – usínání (hypnagogické) je přechodné období mezi bděním a spánkem. Pokud je jedinec v tomto stádiu probuzen, má pocit, že ještě nespál. Na EEG se objevují alfa-vlny a postupně začínají převažovat theta-vlny.
- **II. stádium** – lehký spánek. V této fázi dochází k výraznému snížení svalového napětí. EEG obsahuje pomalejší vlny, které jsou přerušovány spánkovými vřeteny a K-komplexy. Spánková vřetena se skládají ze shluku rychlých vln s frekvencí kolem 15 Hz/s. K-komplexy jsou velké, pomalé a ostré vlny.

- **III. stadium** – hluboký spánek. Zde se již objevují delta-vlny, což jsou pomalé vlny s frekvencí 1-2 Hz/s a s velkou amplitudou.
- **IV. stadium** – hluboký spánek, kde převládají delta-vlny, klesá srdeční a dechová frekvence, prohlubuje se svalová relaxace a chybí oční pohyby.

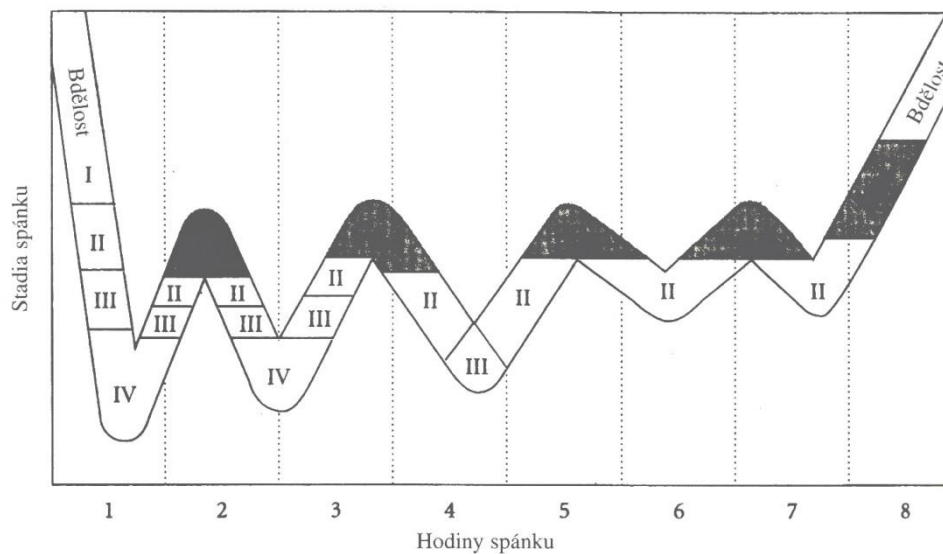
Po skončení čtvrtého stadia se jedinec znovu vrací do stadií III. a II. Celý cyklus postupného prohlubování a změlčování spánku trvá přibližně 70-90 minut (Plháková, 2013).

Po skončení celého cyklu nastává etapa rychlých očních pohybů, která se označuje jako REM spánek. Na počátku této fáze začne spící člověk těžce a nepravidelně dýchat. Srdeční frekvence se zvyšuje na hodnoty odpovídající bdělému stavu. Oči se pod víčky začnou rychle pohybovat zleva doprava. Mozková aktivita se podobá aktivitě v bdělém stavu, ale není tak pravidelná a převládají v ní alfa-vlny a theta-vlny (Plháková, 2004).

Během noci projde člověk většinou čtyřmi stadii hlubokého spánku a čtyřmi až pěti REM – fázemi. První REM-fáze trvá přibližně 10 minut, další se postupně prodlužují. Délka stadií hlubokého spánku se naopak zkracuje. Jedinec se budí během poslední REM – fáze, která je poměrně dlouhá asi 30-60 minut (Plháková, 2004).

Spánková stadia ilustruje Obrázek 1.

Obrázek 1: Střídání spánkových stadií během noci (Plháková, 2004, 92)



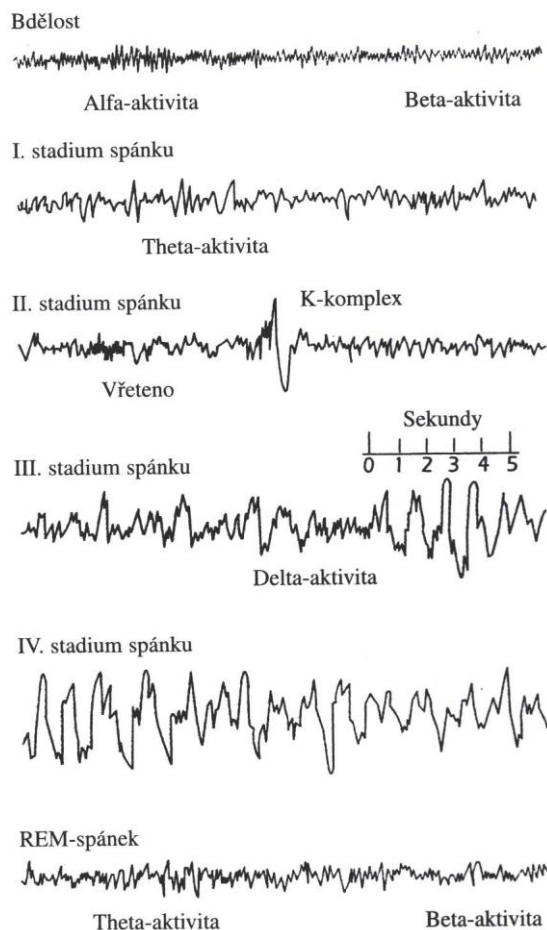
Charakteristika jednotlivých mozkových vln je uvedena v Tabulce 1 a jejich grafické znázornění na Obrázku 2.

Tabulka 1: Základní druhy mozkových vln (Plháková, 2013)

Vlny	Frekvence (Hz)	Charakteristika
Beta	14-30	nízká amplituda, bdělý stav
Alfa	8-13	větší amplituda, relaxovaný stav, I stádium spánku
Theta	3-7	nízká amplituda, I stádium spánku
Spánková vřetena	11-15	shluk rychlých vln, II. stadium spánku
K-komplexy	-	dvoufázové vlny s velkou amplitudou, klesá tělesná teplota, II stadium spánku
Delta	1-2	velká amplituda, hluboký spánek, III. stadium spánku

Grafický záznam mozkových vln se nazývá **elektroencefalogram - EEG**. Měření probíhá pomocí elektrod přikládaných na pokožku hlavy a měří se měnící se průměrný elektrický potenciál tisíců neuronů na povrchu mozkové kůry (Atkinson et al., 2003).

Obrázek 2: EEG záznamy v různých stádiích spánku (Plháková, 2013, 40)



1.3 Poruchy spánku

Z odborných časopisů se můžeme dozvědět, že v dnešní době přibývá počet lidí, kteří mají problémy se spánkem.

Porucha spánku vzniká tehdy, pokud neschopnost dobře spát narušuje výkonnost během dne nebo se projevuje nadměrnou ospalostí (Atkinson et al., 2003).

V diagnostických manuálech se poruchy spánku dělí podle příčin jejich vzniku na vnější nebo vnitřní. Pod vnitřní faktory spadají různé psychické, fyziologické nebo nervové vlivy. Vnější příčiny bývají velmi rozmanité, např. nepravidelný denní režim, nedostatek odpočinku, práce na směny, pití kávy či alkoholu před spaním, přetopená ložnice. Vnější příčiny často vstupují do interakce s vnitřními příčinami (Plháková, 2013).

Poruchy spánku vyvolané převážně vnitřními faktory lze dělit na organické a neorganické. U **neorganických poruch** je hlavní příčina v emoční oblasti. **Organicky podmíněné poruchy** bývají způsobeny různými tělesnými onemocněními např. astma cardiale, bolestivé syndromy nebo urologickými příčinami (Raboch, Zvolksy, 2001).

Dělení neorganických poruch ukazuje následující tabulka:

Tabulka 2: Dělení neorganických spánkových poruch (Raboch, Zvolksy, 2001)

Dyssomnie (kvalita, kvantita)	Parasomnie (epizody, dětství)
<ul style="list-style-type: none"> • Insomnie 	<ul style="list-style-type: none"> • Somnambulismus
<ul style="list-style-type: none"> • Hypersomnie 	<ul style="list-style-type: none"> • Noční děsy
<ul style="list-style-type: none"> • Porucha rytmu 	<ul style="list-style-type: none"> • Noční můry

Dyssomnie jsou různé odchylky od obvyklé délky, kvality a načasování spánku, které obvykle negativně ovlivňují bdění. **Parasomnie** jsou krátké nepředvídatelné epizody abnormálního chování, motoriky nebo mentálního dění, které jsou vázány na spánek (Plháková, 2013).

Vyšetření spánku probíhá často ve spánkových laboratořích.

Instrumentální vyšetření spánku se nazývá **polysomnografie**. Obsahuje základní tři parametry (Orel, 2012):

- **elektroencefalogram (EEG)** – záznam elektrické aktivity mozkových neuronů;
- **elektrookulogram** – záznam horizontálních a vertikálních pohybů očí;
- **elektromyogram (EMG)** – záznam elektrické aktivity svalů, konkrétně v oblasti brady.

Monitorování probíhá celou noc, případně několik nocí za sebou. Záznam z tohoto vyšetření se nazývá **hypnogram**. Zhodnocením záznamu můžeme popsat kvalitu a kvantitu spánku vyšetřovaného jedince (Orel, 2012).

2 Sen a snění

Soudobý výzkum snění se potýká s problémem výstižné **definice snu**. Tyto problémy souvisejí s tím, že snění je mentální aktivita, která probíhá ve spánku, a není tedy přístupná přímé exploraci. Jedinec o ní může referovat, až když přejde ze spánku do bdělého stavu a s určitým časovým odstupem (Plháková, 2013).

V odborné literatuře se tedy setkáme s celou řadou definic a pojetí snu a snění. Pro ilustraci zde uvádím několik příkladů:

- „*Snění je stav změněného vědomí, ve kterém se obrazy uchovávané v paměti a fantazie dočasně mísí s událostmi vnější reality*“ (Atkinson, 2003, 202).
- „*Sen je představivost vyskytující se během spánku*“ (Hartl, Hartlová, 2009, 529).
- „*Sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já*“ (Dieckmann, 2004, 9).
- „*Sen je snem, teprve když z něj procítáme. Sen je výrazný zážitek ve spánku, který si v bdělém stavu do větší či menší míry dokážeme vybavit. Vypovídá cosi o naší emocionální životní situaci, jež je pro nás v současnosti ústřední. Je projevem našeho bytostného Já ve spánku*“ (Kast, 2013, 28).

2.1 Sny v různých spánkových stádiích

V prvním stadiu spánku, ve stavu dřímoty, se někdy spontánně vyskytují **hypnagogické představy**, označované také jako **pseudohalucinace**. Nejčastěji se to stává tehdy, pokud se před usnutím zabýváme nějakou jednotvárnou činností, například trháním ovoce, lepením známek, česáním chmelu. Člověk potom při usínání asi ve vzdálenosti jeden metr vidí jablka, poštovní známky nebo chmel. Hypnagogické vize se kvalitativně liší od snů. V průběhu snění bývá často narušeno testování reality, kdežto u hypnagogických představ je vždy uchováno (Plháková, 2004).

Sny se vyskytují jak v REM spánku, tak v NREM spánku. Sny, které se objevují v NREM spánku, jsou méně časté, kratší a neobsahují tolik vizuálních a sluchových představ jako sny v REM spánku. Více se podobají normálnímu myšlení, jsou více spojeny s událostmi bdělého života a nejsou tak emočně silné (Černoušek, 1988).

Sny v REM spánku jsou sny velmi živé, citově zbarvené a mají bizarní a nelogický zážitek. Bývají také častější, delší a obsahují více zrakových a pohybových představ než sny, které se zdají v NREM spánku (Plháková, 2013).

2.2 Vybavování snu

Práce se sny úzce souvisí se schopností a kvalitou **zapamatování snových zážitků**. Tato schopnost se u různých jedinců liší. Liší se i u téhož jedince v průběhu života. Existují období, kdy si dokážeme sny pamatovat snadno a období, kdy si je nedokážeme zapamatovat vůbec. Zapamatování snu také závisí na jeho emočním náboji. Sny, které jsou silně emočně nabitě, si obvykle zapamatujeme snadno (Heffernanová, 2008).

Mezi spánkovými snovými zkušenostmi a jejich obsahy, které si vybavujeme v bdělém stavu, existuje pravděpodobně rozdíl. Nejlépe si lidé pamatují především ranní sny z poslední REM-fáze spánku. Obvykle jsou vzpomínky na sny poměrně prchavé, ale existují snové zážitky, které si pamatujeme celá léta. Velkou roli zde hraje úmysl si sen zapamatovat. Není ovšem jasné, nakolik naše vzpomínky odpovídají původnímu snovému ději (Plháková, 2013).

To, čemu říkáme sen, je spíše jen fragment, útržek. Málokdo si pamatuje sny většího rozsahu. Většinou si zapamatujeme krátké útržky, určité scény. Když si sen zapisujeme nebo ho někomu vyprávíme, naše vědomí se ho už vlastně snaží interpretovat, pochopit a přizpůsobit nějaké zkušenosti. Další úprava vědomím spočívá v tom, že se snažíme události interpretovat v určitém pořadí, i když takové pořadí ve snu vůbec nemuselo být. Někdy sen předvádí i více věcí současně. Obvykle části snu, které zapomeneme, si doplníme po svém, podle logiky a událostí denní reality (Heffernanová, 2008).

Zde bych znovu ráda upozornila na podobnost snového a bdělého stavu. Stejně jako v bdělém stavu si nejsme schopni uvědomit vše, co se kolem nás děje a zapamatovat si detailně, se všemi vjemy, celý průběh dne, tak ve spánku je tomu podobně. Nejsme si schopni zapamatovat úplně vše, co se nám v noci zdálo.

2.3 Funkce snu

Analytická psychologie rozlišuje kompenzační, prospektivní a reduktivní funkce snů. Podle mého názoru však rozpoznat to, co sen naznačuje, vyžaduje jisté zkušenosti a orientaci v bdělém životě dotyčného člověka.

Kompenzační funkce snů spočívá v tom, že se v obsahu snu k vědomí přiblíží určité stránky nebo aspekty, které ve vědomém postoji chybí a které mohou pomoci k plnějšímu prožívání a lepšímu posouzení situace. Tento kompenzační prvek je tím zřetelnější, čím více se vědomá situace vzdaluje od optimálního psychického nastavení (Jacobi, 1992).

Nevědomí díky **prospektivní funkci** snů navrhuje řešení určitých konfliktů a problémů a předkládá je vědomí. Tato funkce je orientována do budoucna. V prospektivní funkci je vyjádřena duševní tendence k seberegulaci a sebeléčbě. Možné nevědomé kombinace, které jsou obsaženy v návrzích řešení, jsou částečně nadřazeny vědomému postoji, protože nevědomí má k dispozici i podprahové vjemy a vzpomínkové stopy (Jacobi, 1992).

Prospektivní sny nemusí naznačovat pouze kroky, které bychom měli v další fázi udělat, ale mohou indikovat také pocity a pokrok v terapii (Faraday, 1972).

Protipólem prospektivní funkce snu je **funkce reduktivní**. Působí cestou negativní kompenzace, protože jedince sráží k jeho lidské nicotnosti. Nevědomí zde koriguje přeceňování a nadhodnocování vlastní osoby a jiných lidí (Dieckmann, 2004).

Dále v textu uvádím funkce snů, podle názoru různých autorů.

Sny jsou dobré k tomu, že nás upozorňují na to, co se v nás i kolem nás děje. Mohou nás inspirovat k řešení různých situací v běžném životě nebo se stát našimi vnitřními zdroji, pokud jim věnujeme dostatečnou pozornost. Nevědomí disponuje větším množstvím informací než vědomí a tyto informace promítá do snů. Často tak dostáváme možnost začít problém řešit dříve, než se stane kritickým. Prostřednictvím snu si můžeme uvědomit jeho skrytou stránku nebo příčinu. Někdy ze snu můžeme vyčíst i řešení (Heffernanová, 2008).

Zdá se, že sen poukazuje moudře a přesně na oblasti života, ve kterých se nám příliš nedaří. Skrze sny a práci s nimi můžeme získat spolehlivého průvodce, který nám pomůže aktivně a kreativně řešit situace, které se nám v životě objeví (Strephon, 1980).

Obrazy v našich snech obsahují uzdravující sílu. Tato síla je velmi zjevná, pokud nám hrozí nebezpečí, že nás zaplaví obrazy z nevědomí. Dokud nechápeme naši psychickou situaci, jsme vystaveni znervózňující úzkosti, protože úzkost je strach z návratu potlačovaného. Obrazy našich snů nám pomáhají porozumět situaci a vytvářejí spojení mezi vědomím a nepokojnými vnitřními silami (Sanford, 2003).

Podle C. G. Junga nemalá část pacientů netrpí žádnou neurózou, která by se dala klinicky určit, ale nesmyslností a bezvýznamností svého života. V těchto případech byly vyčerpány vnitřní zdroje vědomí. Funkcí snů je podle Junga rozprout opět život, dostat člověka ze slepé uličky, která v dnešní době může být spojována s nedostatečným prožitkem smyslu života a s problémem deprese a nudy. Sny podněcují imaginaci, probouzejí představy, které mají svou vlastní dynamiku a mohou pohnout zabředlými myšlenkami (Kast, 2013).

2.4 Druhy snů

Podle konceptu analytické psychologie lze rozlišit sny následovně: drobné sny, závažnější sny a velké archetypové sny (Aeppli, 2001).

Drobné sny se vztahují k nejběžnějším úkonům a událostem všedního dne. Zrcadlí situace včerejška, dneška a následujícího dne a doplňují je tím, co v nich chybí. Zpravidla neobsahují velké množství symbolů (Aeppli, 2001).

V závažnějších snech se zřetelněji ukazuje cesta našeho dalšího vývoje, je možné v nich postřehnout určité náznaky týkající se naší životní situace, která je ve snu znázorněna v širší perspektivě. Často již obsahují větší množství symbolů a mýtických motivů, vyjadřují se však stále ještě řečí naší každodenní zkušenosti a čerpají z našich zážitků. Závažnější sny míváme vždy, když se ocitneme v konfliktních situacích, a snažíme se je pochopit, abychom se z nich dozvěděli, do jaké situace jsme se dostali, co nám chybí a kam směřujeme. Tyto sny také naznačují, co bychom měli podniknout v zájmu svého dalšího vývoje (Aeppli, 2001).

Velké archetypové sny pojednávají o životně důležitých úkolech, řečí všeobecně lidské zkušenosti vyjadřované pouze v symbolech. Naznačují nám, jaké schopnosti máme k dispozici, jak dalece jsme pokročili při řešení těchto úkolů, v čem jsme se zmýlili a jakých životních darů se nám na této cestě dostává (Aeppli, 2001).

Některé sny nebo symboly ve snech se často opakují. Těmto snům je třeba věnovat zvýšenou pozornost, neboť většinou obsahují naléhavý vzkaz. Sny se jen výjimečně opakují v nezměněné podobě, spíše to bývají variace na stejné téma a opakují se tak dlouho, dokud problém nevyřešíme nebo se situace nezmění. Sen, který se opakuje několik nocí za sebou v nezměněné podobě je velmi závažný (Heffernanová, 2008).

Specifickým fenoménem na poli snů je tzv. **lucidní snění**. Dochází k němu tehdy, když si jedinec ve spánku uvědomuje, že sní. Díky takovému „probuzení“ je možno získat vědomí ve snu a aktivně využívat všech možností, které sen nabízí. Člověk již není figurkou vláčenou na poli snového dění, ale bytostí s vlastní vůlí, která je schopna zasahovat do dění kolem sebe a určovat jeho chod (LaBerge, 2006).

Je možné říci, že prakticky každý z nás má schopnost naučit se mít **lucidní sny**, především díky nedávno vyvinutým technikám. Je ovšem zapotřebí mít trpělivost a chuť se učit (LaBerge, 2006).

Podle názoru analytických psychologů jsou sny cenným zdrojem informací, které jsou do jisté míry nezávislé na vědomí. Pokud se budeme snažit aktivně praktikovat lucidní snění, o tento nezávislý zdroj můžeme přijít.

2.5 Symbolická povaha a témata snů

Zde bych ráda uvedla, že sny s námi komunikují pomocí symbolů, obrazů a metafor. Je to jazyk, který používá nevědomí a značně se odlišuje od jazyka, který běžně užívá naše vědomí. Sny tedy nelze brát doslova tak, jak se nám zdají. Sny také velmi málo komunikují slovy. Slova a pojmy, ve kterých myslíme, patří do oblasti vědomí.

Sen je spontánní symbolický výtvar naší mimo-vědomé psychiky, sen se děje bez účasti vědomí. **Symbol** je prvotní, předvědomá, mimo-vědomá forma vnímání a chápání sebe a světa. Má schopnost ukázat jednu věc z více stran. Může v sobě zahrnovat protiklady, platí ve více souvislostech a na více rovinách. Symboly jsou velice emotivní, váží na sebe energii a jejich význam často pouze vycitujeme. Nemohou být přesně vysvětleny jako znaky nebo alegorie nebo události denního života, zůstávají neurčité, mnohovýznamné a nevyčerpatelné (Heffernanová, 2008).

Řeč symbolů je řečí snů, kterou naši předkové dokázali rozluštit již dávno před tím, než bylo objeveno nevědomí. Je to živý jazyk, vytvořený na základě pozorného sledování přírody a jejich projevů (Collin, 2009).

Například „semínko“ jako obecný pojem není symbolem. Je to malá, oválná nebo kulatá částička rostliny, která v určitou dobu uzrává v plodu a ze které je možné reprodukovat celou rostlinu. Když však hovoříme o semínku v nás, je to něco, co funguje obdobně. Může to být zdroj, zárodek, základ nějakého vývoje, růstu, šíření, rozvoje nebo nabývání. V tomto případě, je „semínko“ symbolem. Spíše než vnější podoba bývá spojnicí mezi symbolem a pojmem realita funkce. Semínko je tedy symbolem pro něco, co je zdrojem růstu v nás, ale jehož podstata je nám neznámá (Heffernanová, 2008).

Snový symbol je tedy **nositelem významu**, který se spontánně vynoří z nevědomí a umožní, aby se projevil obsahy, které by bylo obtížné znázornit jiným způsobem. Symbol překládá nepřístupný instinktivní svět pudů do obrazů. Může fungovat jako transformátor psychické energie libida. Dokáže v jediném obraze sjednotit logické protiklady. Jakmile vědomí uchopí snový symbol, vznikne živý vztah mezi já a nevědomím, který vede k integraci a asimilaci nevědomých obsahů do vědomí (Dieckmann, 2004).

Nejčastějším **tématem** našich snů je především náš vztah se sebou samým a k nejbližšímu okolí, naše vnitřní konflikty, neuspokojené základní potřeby a nevhodné vzorce chování. Snové scény představují situace jak vnější, tak vnitřní. Sny se nezabývají nahodilostmi nebo malichernostmi, ale zásadními otázkami našeho života. Mnoho snů je o strachu, frustraci a bezmoci. Sny často přinášejí problém vlastní identity, která se může manifestovat symbolicky jako ztráta osobních věcí, dokladů, klíčů či kabelky. Velmi důležité jsou sny, které nás vybízejí k sestupu do hlubin (např. sklepení, šachty), neboť nás vyzývají k ponoření se do hlubin duše a bytí vůbec. Sen může být také vyvolán nějakou událostí předchozích dnů, filmem nebo četbou. Tato událost je ale vybrána proto, že je pro nás typická a souvisí s nějakým naším problémem. Sen často předvádí zaběhlé stereotypy našeho chování, dlouhodobé problémy, nikoli náhodné jednotlivosti (Heffernanová, 2008).

2.6 Stavba snu a jeho prvky

Sny mají výstavbu podobnou **dramatickému scénáři**, který obsahuje následující čtyři body (Dieckmann, 2004):

- místo, čas a osoby dramatu - kde a v jaké době se snový děj odehrává a zúčastněné osoby;
- expozice – uvedení snového problému;
- peripetie – zauzlení děje;
- lysis – řešení, smysluplné vyústění, kompenzační odkaz.

Podle tohoto schématu lze členit většinu snů. Jedná se ovšem o hypotetický konstrukt.

Podobnou myšlenku najdeme i u F. Nietzscheho (Vaněk, 2010).

Většina snů obsahuje následující charakteristické prvky (Heffermanová, 2008):

- **Snové postavy** se objevují v podobě našich známých nebo zvířat a často slouží k našim vlastním projekcím. Své city, vlastnosti, postoje a myšlenky si často plně neuvědomujeme, ale snadno je vidíme u druhých. Samozřejmě ne všechno, co se nám zdá o druhých jsou projekce. Postavy, které se objevují ve snu, buď známe, nebo neznáme. Pokud jsou to postavy známé, mohou představovat sami sebe, nebo jsou zrcadly odrážejícími naše vlastnosti, případně schopnosti. Lidé neznámí obvykle představují aspekty nás samých, naše názory, postoje, schopnosti nebo síly, které jsou v nás činné, ale které nás přesahují. Negativní postavy ve snech často představují naše vlastnosti, postoje nebo názory se kterými máme vnitřní konflikt. Naopak postavy, které nám pomáhají, jsou naše silné stránky. Naše „já“ (ego) je ve snech nejčastěji předmětem kritiky.
- **Lineární čas** neplyne směrem od minulosti k budoucnosti jako v bdělé realitě. Sen může najednou předvádět minulost, přítomnost i budoucnost, jsou pro něj stejné, jsou teď. Někdy ani nedovedeme určit, co bylo ve snu dříve, a co následovalo, protože sen může předvádět děje simultánně a prostorově.
- **Barvy** slouží zejména pro posílení citového působení a zdůraznění symbolů. Barvy rovněž mohou představovat samotné symboly. Je nutné je vždy posuzovat vzhledem k celkovému kontextu snu.
- **Morálka snů** se liší od konvenční morálky. Sny nás často vyzývají k chování, jež je v rozporu s obecnou nebo naší vlastní morálkou. Často nás sen např. navádí, abychom si brali věci, které nám nepatří, užívali si sexu s neznámými osobami nebo se pouštěli do riskantních záležitostí. To ale neznamená, že se máme tímto způsobem chovat v běžné bdělé realitě.

- **Pravdivost** znamená, že sen pravdivě odráží psychická fakta. Je jak subjektivní, tak objektivní. Sen je subjektivní ve smyslu, že nám předkládá obraz okolí tak, jak ho vidíme my a objektivní v tom smyslu, že podává objektivní pohled na naše nitro. Fakt, že ve snu máme strach, neříká nic o tom, zda je situace, kterou sen předvádí skutečně nebezpečná. Ze snu můžeme získat informaci o tom, že je náš strach iluzorní.

3 Teorie snu z hlediska různých psychotherapeutických směrů

Ke snům a snění se vyjádřili představitelé řady psychotherapeutických směrů. Různé psychotherapeutické školy používají různé techniky práce se sny. Podle mé zkušenosti psychotherapeutická práce se sny si klade za cíl pomoci lidem se zpracováním psychických potíží, problémů nebo pomoci na cestě osobního rozvoje. Práce se sny často slouží jako cenný materiál, který dokresluje situaci daného jedince a zpracovává se v psychotherapii.

Plháková 2013 uvádí, že obsah snů bývá ovlivněn teoretickým rámcem dané psychotherapie. Tak například klientům, kteří chodí na psychoanalýzu, se zdají sny nabitě sexuální tematikou, klienti jungiánů mívají zase archetypické sny. Příčina tohoto jevu zatím nebyla objasněna (Plháková 2013).

3.1 Psychoanalýza

Zakladatelem psychoanalýzy byl **Sigmund Freud**. Psychoanalytická teorie je zaměřena na vynášení a zvědomování nevědomých obsahů, věnuje se minulosti, dětství a vnitřním konfliktům. Pomocí nabízených interpretací se snaží o pochopení a náhled iracionálních a pudových motivů. Pracuje se sny a odhaluje obranné mechanismy člověka (Orel, 2012).

Psychoanalytická teorie předpokládá, že základní dynamické síly psychického dění jsou agresivní a sexuální pudové impulsy, které se společnost pokouší potlačovat a ovládat. Tato restrikce způsobuje, že tyto pudy jsou přesunuty z vědomí do nevědomí, odkud nadále ovlivňují mentální dění a chování. Projevují se například v obsahu denních a nočních snů, v chybných výkonech jako jsou přeřeknutí, přeslechnutí nebo opomenutí (Plháková, 2006).

Ve své knize Výklad snů, Sigmund Freud upozorňuje na to, že ve snu často disponujeme zapomenutým věděním. Ve snu dochází k jeho znovu-vybavení neboli reminiscenci (Freud, 2003).

Freud přistupuje k výkladu snu s tím, že samotná osoba pravděpodobně ví, co její sen znamenal, jenomže si to neuvědomuje. K rozšifrování snů používá metodu volných asociací ke snovým prvkům, kde si pacient vybavuje pocity, slova, obrazy a myšlenky. (Vaněk, 2010).

Freud rozlišuje **latentní** (skrytý) **obsah** a **manifestní** (zjevný) **obsah** snu. Přeměnu skrytého obsahu snů provádí snová cenzura, která je umístěna v předvědomí a působí podobně jako obranné mechanismy v bdělém stavu. Snová cenzura je však o něco slabší. Právě díky slabosti snové cenzury lze v obsahu snu rozpoznat nevědomé psychické popudy. Výklad snů je tudíž „via regia“ královská cesta k poznání nevědomí (Plháková, 2013).

Psychoanalytická teorie předpokládá, že sen používá při zobrazování snové reality mechanismus **zhuštění a symbolizace**. Uplatněním mechanismu zhuštění nám sen v detailu sděluje kvantum nahuštěných informací a představ. Mechanismem symbolizace jsou slova překládána do obrazů – symbolů. Sen mluví archaickou řečí, používá archaickou logiku. Jedno slovo může nabývat několik významů (Vaněk, 2010).

3.2 Analytická psychologie

Zakladatelem analytické psychologie byl švýcarský psycholog **C. G. Jung**. Analytická psychologie pracuje s individuálním a kolektivním nevědomím. Pracuje s archetypy a komplexy. Rovněž se věnuje snům a aktivní imaginaci. Podporuje cíle života spojené se socializací, kterou vnímá jako cestu k druhým a individuaci, která představuje cestu k sobě samému (Orel, 2012).

Podle C. G. Junga je řeč snu archaická a symbolická. Je to řeč obrazů, kterou k nám promlouvá naše nevědomí. Sen může být jakýmsi zrcadlem zobrazujícím postoje nevědomí vůči vědomí (Vaněk, 2010).

Pro Junga sen není jen cestou vedoucí k nevědomí, ale funkcí, kterou nevědomí často dává najevo svou regulující činností, protože sen přináší vždy projev „druhé strany“, protikladné vědomému zaměření (Jacobi, 1992).

Sny vycházejí z různých vrstev naší psyché. Například **archetypické sny** jsou sny, ve kterých se pacient setkává s praobrazy a působícími kolektivními formami, které ho mohou blokovat nebo aktivizovat. Tyto sny vycházejí z nejhlubších vrstev psyché. Objevují se většinou v době, kdy dochází k psychickým nebo psychospirituálním krizím anebo když má dojít k významnému životnímu obratu (Vaněk, 2010).

Základním pojmem v analytické práci se sny je **symbol**. Německý výraz pro symbol je slovo „Sinnbild“. Toto slovní spojení vyjadřuje, že obsah symbolu pochází ze dvou sfér: Sinn (smysl, význam) je přiřazen k vědomí, racionální oblasti a Bild (obraz) k nevědomí, iracionální oblasti. Pravý a celý obsah symbolu nemůže být nikdy plně vyložen, neboť vědomím lze odkrýt pouze jeho racionální část, zatímco iracionální složka vede bezprostředně k duši. Symbol tedy promlouvá vždy k celé psyché, ke všem jejím funkcím, k její vědomé i nevědomé části (Jacobi 2013).

Jung používá při výkladu snů postupu **amplifikace**. Amplifikace je určitým druhem ohraničené, vázané a řízené asociační činnosti, která se stále okruhem vrací k významovému jádru snu, obohacuje ho všemi dostupnými analogickými obsahy, a takto se snaží přispět k pochopení jeho poselství (Jacobi, 2013).

V přístupu C. G. Junga se inspirovalo mnoho dalších významných osobností, které se zabývali tématy snů, např. Jana Heffernanová a Ernst Aeppli.

Jana Heffernanová v našem rozhovoru uvedla, že se dlouhodobě zaměřuje na práci se sny a na výzkum vztahů snů dnešních lidí k dávné minulosti a mýtům. Její přístup ke snům vychází z pojetí mytologie a různých psychotherapeutických směrů, zejména z analytické psychologie, psychoanalýzy a gestalt terapie. Je autorkou uznávaného díla „Tajemství dvou partnerů“, kde popisuje především charakteristiky snu, jejich mytologický podklad a různé praktické metody práce se sny.

Jana Heffernanová považuje mýty za složitý psychický a kulturní jev, na který je možné se podívat z několika úhlů pohledů. Na nejobecnější rovině je mýtus vyprávění, které symbolickým jazykem vykládá původ světa. Z psychologického hlediska jsou mýty výsledkem projekce psychických obsahů do vnějšího světa a zároveň formy utváření psychických zkušeností (Plháková, 2003).

Podle mého názoru znalost mytologie úzce souvisí s archetypy a symboly, které se promítají do snů, čímž může významně přispět k pochopení snu.

„Sny jsou malé symbolické příběhy strážené na míru pro určitého člověka v určité situaci. Vyjadřují se stejným jazykem jako pohádky, legendy, mýty a poezie; tj. symbolickými obrazy, přirovnáními a metaforami“ (Heffernanová, 2008, 220).

Podle Heffermanové (2008) sny kladou velký důraz na naše vztahy s nejbližšími. V symbolických obrazech nás seznamují s těmi oblastmi nás samých, které neznáme. Říkají nám, které z našich základních potřeb nejsou uspokojeny, a naopak, co nepotřebujeme, co nám není vlastní. Sny pomáhají naší vnitřní integraci, syntéze a individuaci.

Sny mají citový náboj a jsou léčivé. Můžeme rozeznat pět léčivých aspektů snu (Heffermanová, 2008):

- sny podávají informaci o současném stavu naší duše a jejich současných problémech a bolestech;
- přinášejí informace z naší minulosti a vztahují se k přítomnému problému a situaci;
- informace předkládají pravdivě a nezaujatě;
- ukazují, jak jsou naše vztahy s blízkými osobami ovlivněny, ukazují i stránky vztahů a osob, kterých si normálně nejsme vědomi;
- jsou expresivní a nutí nás k objektivnímu pohledu na sebe, k upřímnosti, pravdivosti a k řešení problémů.

Ernst Aeppli byl švýcarský psycholog a spolupracovník C. G. Junga. Ve své knize Psychologie snu popisuje metodiku výkladu snů a stručnou charakteristiku pěti set symbolů, které se nejčastěji vyskytují ve snech. Tyto symboly zřejmě nelze brát při výkladu vlastního snu doslova, ale je možné získat určitá vodítka.

Sen je podle Aepplioho psychický život, k němuž dochází, když tělo spí. Sen je chemická sloučenina naší osobnosti, která se ve spánku rozloží na základní prvky, které jsou ve snu reprezentovány různými známými nebo neznámými osobami, zvířaty, rostlinami a věcmi, které zastupují nižší pudové nebo odštěpené komponenty lidské psychiky (Aeppli, 2001).

Aeppli (2001) vidí symbol jako psychické dění a obsahy, které jsou v něm vyjádřeny. Je v něm zhuštěna psychická zkušenost. Řeč snu se často podobá slovnímu rčení a funguje na základě principu analogie.

3.3 Daseinsanalýza

Daseinsanalýza je psychoterapeutický směr, který vychází z filozofie **Martina Heideggera** a **Edmunda Husserla**. Tento směr klade důraz na uskutečňování vrozených schopností

jedince, přičemž zdůrazňuje neopakovatelnou jedinečnost každého člověka a individuální přístup. Daseinsanalytický terapeut hledá společně s klientem způsob jeho plně prožívaného „bytí ve světě“ tak, aby byl sám sebou a rozvíjel svůj vlastní potenciál. V daseinsanalýze se využívají metafory, obrazy a také práce se sny (Orel, 2012).

Daseinanalytická teorie snu se snaží o porozumění existenciální skladby člověka, tj. dobrat se toho, pro které danosti je konkrétní bytí určitého člověka otevřené ve snových situacích, které skutečnosti ho oslovují a jakým způsobem se ho dotýkají. Dále se snaží přezkoumávat to, jaký postoj člověk zaujímá ke světu. V centru zájmu stojí emocionální ladění jedince, které je ze snu zřejmé. Citové zabarvení snů souvisí s tím, co jedinec prožívá v bdělém stavu. Terapeut tedy vztahuje snové situace a reakce k bdělému stavu a zjišťuje, do jaké míry spolu souvisí. Zda snová situace určitým způsobem zrcadlí bdělou situaci nebo zobrazuje její opomíjené slepé skvrny (Vaněk, 2010).

Daseinsanalýza se od Jungova a Freudova přístupu ke snům odlišuje zejména tím, že se nezabývá jejich symbolickým významem. Z hlediska tohoto směru jsou sny královskou cestou k základním dimenzím lidského bytí. Snové obrazy jsou považovány za fenomény individuální existence, tj. jedinečného bytí sám sebou a jejichž význam lze vyložit přímo z nich samotných (Plháková, 2013).

3.4 Gestalt terapie

Zakladatelem gestalt terapie je Frederick Pearls. Gestalt terapie pracuje zejména s prožíváním a emocemi. Zaměřuje se na přítomnost „tady a teď“. Prostřednictvím různých technik se snaží o zvýšené uvědomování si vlastních pocitů a autentické prožívání současnosti. Zpřítomňuje nedokončené záležitosti z minulosti, které ovlivňují současnost a intenzivně pracuje s tělem a se sny (Orel, 2012).

Její hlavním cílem je dosažení integrity osobnosti, která je narušena např. tím, že se plně ztotožníme s nějakou dominantní společenskou rolí nebo ze strachu z odmítnutí blízkými lidmi (Plháková, 2013).

Gestalt terapie považuje jednotlivé složky snu za projekci různých částí osobnosti snícího. Sen může také znázorňovat nejdůležitější témata nebo osoby ze života snícího, takže je možné se v rámci terapie zaměřit na vztahy s těmito lidmi (Plháková, 2013).

Ve své práci se sny Perls (1996) zdůrazňuje přímé vnímání a kontakt s realitou. Jeho přístup ke snu má blízko k **psychodramatu**. Člověk se nemá snažit sen jenom vykládat, ale má si ho zkusit zažít, zahrát v přítomnosti. Sny jsou velkou příležitostí k nalezení mezer v osobnosti. Lidé z nich mívají často úzkost, bojí se setkat s nevědomým poselstvím, se snem, a s opomíjenými stránkami své osobnosti. Sny upozorňují jedince na to, čemu se vyhýbá.

Gestalterapeutické metody práce se sny se často využívají při skupinových výcvicích, kde jeden účastník vypráví sen v přítomném čase, a ostatní přihlížejí, komentují nebo se zapojují do některých technik (Plháková, 2013).

4 Práce se sny

Podle mého názoru je v současné době mnoho lidí přesvědčeno, že jim sny mohou leccos říci. Proto se snaží, aby řeči snů porozuměli. Bez nezbytných psychologických znalostí je to však velmi obtížné. Laik naráží především na nebezpečí, že bude brát sny doslova, jako by to bylo nějaké sdělení ve formě informací, se kterými se setkává během bdělého dne. Často jim potom dává smysl, jaký se mu právě hodí nebo je za tímto účelem všelijak upravuje.

4.1 Základní pravidla pro práci se sny

Aeppli (2001) uvádí, že jedno ze základních pravidel metodického výkladu snů spočívá v tom, že **skupinu snů**, která se zdá v určitém období je vhodné vykládat jako by to byl jeden sen. Ukázalo se, že sny stejného období krouží kolem stejného tématu, i přestože se snové obrazy od sebe liší. Vždy se soustředují na nejdůležitější vnitřní téma, komplex nebo konflikt, který dozrál k uvědomění a k řešení.

Na základě vlastní zkušenosti se domnívám, že práce se skupinou snů přináší velké výhody. V praxi psychoterapeutů, se však často se skupinou snů nepracuje, protože na to není časový prostor a klienti si systematicky sny nezapisují.

Dále bych ráda zdůraznila, že pro seriózní práci se sny není vhodné používat snáře. Neboť symboly, které se objevují ve snech, mají pro každého člověka a v kontextu různých situací jiný význam. Navíc rozměr symbolu je mnohavrstvý, tudíž jeden symbol je možné chápat z různých perspektiv a hloubek.

Heffernanová (2008) uvádí, že lepší než snáře jsou souhrnné obecné slovníky symbolů, které odkazují na mýty, folklor a náboženství různých národů. Žádný slovník však nikdy nemůže obsáhnout významy, které jsou důležité právě pro nás. Každý symbol má význam jen v kontextu celého snu. Tým symbol může znamenat dvě různé věci ve dvou různých snech nebo u dvou různých osob. Symboly ve snech jsou velice osobní. Chceme-li rozumět svým snům, je vhodné sestavit si svůj vlastní slovník symbolů.

Pro práci se sny je nezbytné si je zapisovat. Zároveň je třeba si zapisovat i hlavní denní události, protože je můžeme okamžitě porovnat s našimi sny. Naše dojmy, pocity, vzpomínky a myšlenky obvykle v čase vyprchají. „*Náš duševní život je jako plynoucí*

voda, jako stoupající kouř, neustále mění tvar, a sotva jsme se zadívali na jednu vlnku, na jednu křivku, už je tu jiná“ (Heffernanová, 2008, 268).

4.2 Subjektová a objektová rovina snu

Na sny je možné pohlížet z objektové a subjektové roviny.

Při výkladu na **objektové rovině** vycházíme z předpokladu, že sen se skutečně týká osob a objektů, které se v něm vyskytují. Tato rovina spíše odráží vztah vnějšího světa směrem k nám. Výklad na **subjektové rovině** je výrazem našeho vnitřního života. Osoby a objekty, které se nám zjevují ve snu, jsou považovány za dílčí osobnosti naší psyché (Aeppli, 2001).

Když se rozhodujeme, kterou rovinu máme při výkladu snů použít, můžeme jako vodítko použít následující pravidla, která platí často, ale nikoli vždy (Dieckmann, 2004):

- Objektová úroveň má přednost před subjektovou úrovní, protože je lépe nejprve zpracovávat problémy, které má jedinec se svými vztahovými osobami, a teprve potom se věnovat projevům nitra.
- Známé osoby ve snu odpovídají spíše objektové úrovni, zatímco neznámé osoby spíše subjektové úrovni. Většinou není vhodné svévolně převádět neznámou postavu na postavu známou, ale brát obraz, který si zvolilo nevědomí takový, jaký je.
- Podstatným kritériem správnosti výkladu je klientovo pochopení, ke kterému dochází, pokud oslovíme správnou vrstvu.

4.3 Metody práce se sny

V odborné literatuře je uvedena celá řada metod práce se sny. Uvádím zde metody a techniky, které jsou používány terapeuty v praktické části.

Cílem všech níže uvedených metod práce se sny je pochopení vzkazu nevědomí, který se k nám dostává prostřednictvím snu, k naší vědomé situaci ve které se momentálně nacházíme, ať už je to řešení problému, rozhodování nebo osobní rozvoj.

V praxi se nejčastěji používá metoda **volného rozboru snu**. Je velmi jednoduchá a nemá žádná specifická pravidla. Probíhá formou rozhovoru. Klient sdělí sen, podle toho jak, kdy

a v jaké formě mu to vyhovuje a pouze tehdy, pokud si nějaký pamatuje. Následně je tento sen v dialogu s terapeutem rozebírán s cílem zjistit jakým způsobem se vztahuje k současné situaci klienta. Název této metody vyplynul z výzkumné části této práce a byl odsouhlasen všemi terapeuty, se kterými jsem vedla rozhovory.

V praxi se také často používá technika **přítomného času**. Vychází z Gestalt terapie. Klient převede svůj sen v 1. osobě a v přítomném čase, jakoby se odehrával tady a teď. Tím sen jakoby znovu ožije a klient ho může znovu prožít. Sen, který je oživen, tedy zpřítomněn, ukazuje znovu své citlivé a významné prvky. Během doby, kdy klient vypráví sen, má terapeut možnost pozorovat klientovi reakce jako např. změny tónu v hlase a další různé fyziologické reakce (Jára, 2004).

Hraní rolí a hovory se snovými postavami, přispívají k uvolnění napětí a k integraci osobnosti. Princip spočívá v tom, že se vcítíme do snových postav a promlouváme za ně nebo se jich ptáme na to, co potřebujeme vědět. Promluvy opakujeme nahlas tolikrát, dokud neucítíme, že skutečně vyjadřujeme své vlastní pocity. Tyto promluvy se mohou realizovat v rámci dialogu s terapeutem na individuální terapii nebo při skupinové práci se sny, kde je možné využít i dalších členů skupiny. Členům skupiny musí ten, kdo přinesl sen, důkladně vysvětlit, co mají hrát (Heffernanová, 2008).

Výtvarné zpracování snu umožňuje plné citové znovuprožití symbolů a dává ego k dispozici energii, která je vázána na archetypy. Obrazové vyjádření snového materiálu je základní, protože sen sám spontánně vyjadřuje obrazy. Obrazy jsou jazykem duše. Technika spočívá v tom, že klient namaluje nejvýznamnější symbol, který se objevil ve snu. Tento symbol je většinou identifikován ve spolupráci s terapeutem (Kastová, 2000).

Dokončení snu nebo tvořivé rozvíjení snu – zde je kombinována aktivní imaginace s rozhovory se snovými postavami. Klient se znovu vžije do snové scény a snaží se imaginací provést změny ve snu, podle toho, jak by si přál, aby probíhali nebo dokončit sen pro něj žádoucím způsobem (Kast, 2013).

Symbolické jednání v pravém slova smyslu je fyzické provedení určitého úkonu. Symbolický úkon inspirovaný ze snu opakuje nebo zesiluje určitý snový moment. Symbolickými se mohou stát úkony zcela praktické, např. obléci si šaty nebo boty, které jsme viděli ve snu, případně zajít na podobné místo, které jsme ve snu zažili. Symbolické chování a jednání spojuje mentální a fyzické, tělo a duši a tak významným způsobem

přispívá k integraci osobnosti. Může se stát, že to, co je prožito symbolicky, nemusí být prožito jako někdy příliš tvrdá skutečnost (Heffernanová, 2008).

Fenomenologická metoda je ve srovnání s hlubinnými směry velmi specifická. Hlavní forma práce je dialog, ve kterém se terapeut co nejvíce snaží, vcítit se do pocitů a potřeb klienta. Tato metoda odmítá výklad symbolů na rovině analytické psychologie. Sen je vždy snem dané osoby. Zatímco klient sděluje sen, terapeut si v průběhu vyprávění ve vlastní fantazii sám představuje tento vyprávěný příběh. Vlastní obsah snu představuje pouze jeden ze zdrojů informací. Terapeut si také všímá klientových neverbálních projevů jako držení těla, mimiky, gest, intonace a síly hlasu, očního kontaktu apod. V těchto dimenzích se terapeut snaží zachytit změny v hladině klientovy energie. Během klientova vyprávění si terapeut všímá i vlastních reakcí a pocitů. Terapeut se snaží eliminovat veškerá vlastní předporozumnění, vyhodnocuje své postřehy během dialogu a může, ale nemusí je s klientem sdílet, případně na ně upozornit (Joyce, Sills, 2001).

V metodách práce se sny se často používá **aktivní imaginace**, což je stav změněného vědomí. Začínáme tak, že se soustředíme na snovou scénu, jako bychom do ní znovu vstoupili, a pozorujeme, co se odehrává. Pozorujeme stavy mimo-vědomí, a vlastně vytváříme nové sny. Tím urychlujeme proces vnitřních změn, jež potom ovlivňují naše jednání v životě (Heffernanová, 2008).

Sny také reagují na naše vědomé postoje. Je možné navodit si **sen na přání**. Sny na přání mohou snícímů zprostředkovat náhled do situace, kterou právě řeší. Na sen je třeba se připravit vizualizací a předběžným prožíváním situace těsně před spaním (Heffernanová, 2008).

Z mé vlastní zkušenosti lze uvedené techniky mezi sebou vhodně kombinovat. Například přítomný čas a grafické zpracování nebo hraní rolí. Práce se sny je velmi tvořivá.

Výzkumná část

5 Cíle a metodologický rámec výzkumu

Na základě rešerše relevantní literatury a z osobních a odborných zkušeností z oblasti snové práce jsem došla k níže uvedeným výzkumným cílům. Vzhledem k tematickému zaměření práce jsem zvolila kvalitativní přístup.

5.1 Cíle výzkumu

Stanovila jsem následující výzkumné cíle:

- 1. Popsat osobní vztah ke snům v praxi psychoterapeutů, kteří se sny dlouhodobě zabývají.**
- 2. Popsat a srovnat způsoby práce se sny v praxi psychoterapeutů.**
- 3. Posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.**

Výzkumné cíle jsem formulovala se záměrem získat odpovědi prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s terapeuty, kteří se problematikou snů zabývají. Cíle jsem následně rozpracovala do otázek a podotázek, na základě kterých jsem vedla jednotlivé rozhovory (Příloha 3).

5.2 Metodologický rámec výzkumu

Téma práce se sny v rámci psychoterapeutické praxe je vysoce individuální a subjektivní povahy, takže jsem volila kvalitativní přístup. Tento přístup se ukázal jako vhodný a kompatibilní s tématem práce.

Kvalitativní přístup v psychologii využívá principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných a nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod (Miovský, 2006).

Strauss, Corbinová (1999) označují pojmem kvalitativní výzkum jakýkoli výzkum, kde výsledků nedosahujeme pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Kvalitativní metody mohou přispět k získání detailnějších informací o jevech, které jsou kvantitativními metodami jen obtížně zachytitelné.

6 Metody výběru vzorku, popis výzkumného souboru a metody získávání a zpracování dat

Vzorek respondentů jsem získala nepravděpodobnostním výběrem. Nejprve jsem použila metodu záměrného (účelového) výběru a následně metodu sněhové koule. Z časových a finančních důvodů bylo stanoveno, že se výzkumu účastní 5 osob. Popis výzkumného souboru uvádím dále v této kapitole. Jako základní metodu pro získávání dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor. Zpracování dat jsem provedla metodou vytváření trsů a obsahovou analýzou.

6.1 Metody výběru vzorku

Za **záměrný** (účelový) výběr výzkumného vzorku považujeme takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Vybraní účastníci tedy musí mít námi požadované vlastnosti, a zároveň jsou ochotni se zapojit do výzkumu (Miovský, 2006).

Metoda sněhové koule je určena k získávání dalších kontaktů na základě procesu doporučení osobami, které již ve výběrovém souboru jsou. Následně jsou při rozhovoru osoby požádány, aby nominovali nebo doporučili další osoby, které daná kritéria splňují, a aby výzkumníkům s těmito osobami umožnili kontakt. S těmito osobami je posléze vedeno interview a celý proces se opakuje. Výběrový soubor se tak rozrůstá prostřednictvím napojení se na sociální kontakty. Respondenti jsou tedy na sebe průběžně „nabalováni“, z čehož vznikla metafora sněhové koule (Miovský, 2006).

Podmínkami účasti ve výzkumu byly:

- aktivní, dlouhodobá zkušenost s prací se sny u sebe a u klientů;
- ochota účastnit se výzkumu.

Při prvním kontaktu, který probíhal metodou záměrného výběru, jsem prostřednictvím e-mailu oslovila 10 vytipovaných terapeutů, kteří na svých webových stránkách uváděli, že pracují se sny. Dostala jsem odpověď od 5 terapeutů, z čehož podmínky pro výzkum, (dlouhodobá práce s vlastními sny a zájem účastnit se výzkumu), splňovaly 3 osoby. S těmito osobami jsem následně vedla rozhovory. Zbývající dvě osoby jsem získala

metodou sněhové koule, tedy doporučením od osob, které jsem vybrala metodou záměrného výběru.

Nejprve jsem vybrané účastníky seznámila s podmínkami a účelem výzkumu a požádala jsem je o vyplnění screeningového dotazníku (Příloha 4). Po jeho obdržení jsem jim zaslala informovaný souhlas (Příloha 5) a otázky polostrukturovaného interview (Příloha 3). Následně jsem vybrané osoby kontaktovala telefonicky a domluvila si termín rozhovoru.

6.2 Popis výzkumného souboru

Vedla jsem rozhovory s pěti terapeuty z různých psychoterapeutických směrů. Základní vlastnosti výzkumného souboru jsem zachytila ve screeningovém dotazníku (Příloha 4) a shrnutí uvádím v následující tabulce:

Tabulka 3: Základní vlastnosti výzkumného souboru

Terapeut	Titul	Terapeutický směr	Délka práce se sny v letech	Přibližný počet klientů v práci se sny
1	Mgr.	jungióanský, gestalt	30	více než 200
2	PhDr.	psychoanalytický	15	více než 100
3	PhDr.	gestalt	20	více než 100
4	Mgr.	jungióanský	10	více než 100
5	Mgr.	daseinsanalytický	6	okolo 50

Všichni terapeuti pracují dlouhodobě s vlastními sny (více než 6 let) a pracují jak ve skupině, tak individuálně.

6.3 Metody získávání a zpracování dat

Základní údaje o výzkumném souboru byly získány prostřednictvím screeningového dotazníku, který byl účastníkům zaslán e-mailem.

První kolo rozhovorů bylo pořízeno metodou osobního **polostrukturovaného interview** (Příloha 3), které probíhalo ve čtyřech případech na pracovištích terapeutů a v jednom případě v čajovně. Rozhovory byly zaznamenány na diktafon a v plném znění přepsány.

Prostřednictvím informovaného souhlasu (Příloha 5) byli všichni účastníci seznámeni s cílem výzkumu, možností kdykoliv jej přerušit a ujištění o anonymitě a ochraně dat.

Průměrná délka rozhovoru činila přibližně 45 - 60 minut, což v přepisu činilo průměrně 5-6 stránek textu formátu A4. V Příloze 6 uvádím, jako ilustrativní příklad, přepis rozhovoru s Terapeutem 2.

Při samotné analýze a zpracování dat bylo potřeba doplnit některé informace. Za tímto účelem jsem znovu kontaktovala respondenty prostřednictvím e-mailu. Všech pět respondentů uspokojivě zodpovědělo mé doplňující otázky.

7 Analýza a zpracování dat

Pro analýzu a zpracování získaných údajů jsem použila metodu **vytváření trsů** a **obsahovou analýzu dat**.

Metoda vytváření trsů slouží k seskupení a konceptualizaci získaných informací do skupin (trsů) podle určitých společných znaků. Tyto trsy vznikají na základě podobnosti identifikovaných oblastí (Miovský, 2006).

Pro postup vytváření trsů jsem se inspirovala v popisu procesu kódování a utváření kategorií v metodě zakotvené teorie.

V metodě zakotvené teorie je kódování analytickým procesem, kde jsou identifikovány a rozvíjeny pojmy, ve smyslu jejich vlastností a dimenzí. Mezi základní analytické postupy sem patří: kladení otázek o údajích a zjišťování podobností a rozdílů porovnáváním jednotlivých údajů mezi sebou. Podobné údaje jsou označeny a seskupeny do kategorií a podkategorií (Strauss, Corbinová, 1999).

Pro zpracování informací získaných z jednotlivých rozhovorů jsem využila metodu obsahové analýzy, kterou blíže popisuje Strauss a Corbinová (1999).

7.1 Vytvořené trsy

V souladu s výzkumnými otázkami a na základě detailní analýzy informací z rozhovorů jsem identifikovala nejprve **hlavní trsy**, které jsem následně ještě rozčlenila do **podřazených trsů**. Členění do jednotlivých trsů uvádím v Tabulce 4.

Tabulka 4: Členění do jednotlivých trsů

Hlavní trsy		Podřazené trsy	
A	OSOBNÍ VZTAH KE SNŮM	a	Schopnost zapamatování snů
		b	Práce s vlastními sny
B	VYTVORENÍ METODOLOGIE		-
C	VÝZNAM PRÁCE SE SNY V TERAPEUTICKÉ PRAXI	a	Důležitost
		b	Časový prostor v rámci individuální terapie
D	POUŽÍVANÉ METODY	a	Volný rozbor snu
		b	Přítomný čas
		c	Hraní rolí a hovory se snovými postavami (objekty)
		d	Výtvarné zpracování
		e	Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu
		f	Symbolické jednání
		g	Fenomenologická metoda
E	ZAMĚŘENÍ TERAPEUTA PŘI PRÁCI SE SNY	a	Význam a pochopení snu
		b	Propojení snu s běžnou realitou
		c	Proces a prožitek
F	INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÁ PRÁCE	a	Preference
		b	Výhody a nevýhody individuální a skupinové práce
G	TÉMATÁ SNŮ		-
H	PŘÍNOSY A MOŽNOSTI PRÁCE SE SNY	a	Povaha snového materiálu
		b	Dopady snové práce
I	PROBLÉMY PRÁCE SE SNY		-

7.2 Obsahová analýza

Prostřednictvím metody obsahové analýzy jsem zachytila nejpodstatnější aspekty tématu práce se sny v psychoterapeutické praxi. Hlavním cílem bylo nalézt odpovědi na výzkumné otázky.

Práci mi usnadnila předešlá kategorizace informací na hlavní a podřazené trsy. Postupovala jsem systematicky podle jednotlivých trsů tak, jak následují za sebou.

V rámci každého trsu jsem analyzovala odpovědi jednotlivých terapeutů a zaznamenala konkrétní údaje, které byly relevantní k výzkumným cílům. Potom jsem tyto údaje porovnávala s výroky jednotlivých terapeutů a sledovala jsem opakující se rozdílné nebo

jinak významné jevy. Analýzu jsem doplnila charakteristickými sumarizacemi, a dále jsem kurzívou připojila výroky jednotlivých terapeutů ve formě citací z rozhovorů.

V následujícím textu uvádím obsahovou analýzu jednotlivých trsů.

A. OSOBNÍ VZTAH KE SNŮM

V této části jsem zjišťovala, jaký mají terapeuti vztah k vlastním snům a jakým způsobem s nimi pracují. Jaká je jejich schopnost zapamatovat si sny a zda se měnila v průběhu života.

a. Schopnost zapamatování snů

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že schopnost zapamatování snů závisí na jeho emočním náboji. Všichni terapeuti se shodují, že silně emočně nabitý sen si snadno zapamatují i po delší dobu. Pokud se chtějí zabývat sny bez výrazného emočního náboje, tak je třeba si je zapsat hned po probuzení. V průběhu dne vzpomínky na sen bez emočního náboje obvykle vyblednou. Terapeuti uvádí, že během života se střídají období, kdy si sny pamatují a zabývají se jimi, s obdobími kdy si je nepamatují. Mezi další skutečnosti, které mají vliv na zapamatování snů, patří: vlastní vyčerpání, výjimečné a neobvyklé události, které se člověka nějakým způsobem osobně dotýkají a ve kterých je emočně angažován. Dále se terapeuti shodli, že je velmi důležité mít úmysl si sen zapamatovat, brát ho vážně a pracovat s ním.

- *„Sny se mi zdají, ale mám období, kdy si je nepamatuji. Souvisí to s mým osobním vyčerpáním. Když je toho na mě moc, tak se prostě potřebuji v noci vyspat.“* (Terapeut 1)
- *„Klidně jsem měla období, kdy jsem si sny nepamatovala – bývá to tak v období přetížení, v reálu člověk řeší moc věcí a noc potřebuje na spaní.“* (Terapeut 2)
- *„Mám sny, ale musím se v noci vzbudit a zapsat si je, jinak je do rána obvykle zapomenu. Ráno po probuzení si pamatuju jen sny, které byly hodně emočně nabité. Je také důležitý záměr zapamatovat si sen.“* (Terapeut 3)
- *„Kdo bere své sny vážně a chce si je pamatovat, tak si je většinou pamatuje.“* (Terapeut 5)

b. Práce s vlastními sny

Všichni oslovení terapeuti věnují svým snům pozornost a aktivně se sny pracují. Jako jeden z nejdůležitějších předpokladů pro práci se sny klientů, terapeuti uvádějí, že je nutné se zajímat o své vlastní sny, zabývat se jimi a brát je vážně. Práce terapeuta s vlastními sny se tak stává východiskem pro práci se sny klientů. Osobní vztah terapeutů k vlastním snům je klíčový pro práci se sny klientů.

Míra a intenzita práce s vlastními sny se u terapeutů výrazně liší (Tabulka 5). Je zajímavé, že většina terapeutů pracovala se svými sny v minulosti více než v současnosti. Terapeuti se shodují na tom, že je to proto, že v minulosti svým snům ještě nerozuměli tak dobře, a chtěli je poznat, tak si většinou zapisovali všechny své sny. Teď už jim často rozumí, a tudíž se zabývají jenom sny, které považují za významné.

- *„Většinu svých snů rozumím, některým nerozumím, ale asi to tak má být. Píšu si je doted', ale teď si píšu už jen ty výjimečné.“* (Terapeut 1)
- *„Ze začátku jsem svým snům nerozuměla, ale cítila jsem, že tu jsou velké možnosti, tak jsem je chtěla poznat. Teď už většinu svých snů rozumím.“* (Terapeut 2)

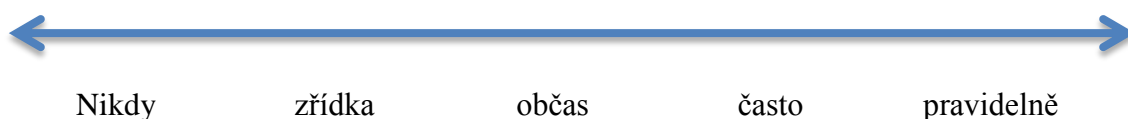
Terapeuti se liší v preferencích pracovat se sny s druhou osobou (Tabulka 5). V době, kdy byli ve výcviku nebo se učili pracovat se sny, tak všichni spolupracovali při práci se sny s druhou osobou. Terapeuti 3, 4, 5 preferují práci se sny s druhou osobou i v současné době, zejména kvůli jinému úhlu pohledu druhé osoby. Terapeuti 1, 2 preferují pracovat bez účasti druhé osoby, a to zejména z důvodu, že v současné době neznají nikoho, kdo by jim vyhovoval.

- *„Byla bych ráda, ale nikdy se to moc nepovedlo. Po tolika letech praxe by mi už asi nikdo neporadil, protože se v těch svých obrazech už moc vyznám. Je pravda, že by mohl přijít s jiným nápadem, ale nikoho takového se mi najít nepodařilo. V USA jsem měla supervizi, tady už ne.“* (Terapeut 1)
- *„Bylo by to úžasné, kdybych mohla s někým pracovat, ale nenašla jsem nikoho, ke komu bych mohla přijít a věděla, že ty sny umí. Aby to nepřekroutil, abych se s ním nezačala hádat, už mám velké zkušenosti, tak že to nejde, ale užila jsem si to ve výcviku, a bylo to prima.“* (Terapeut 2)

Tabulka 5: Práce s vlastními sny

Terapeut	Frekvence práce s vlastními sny		Preference spolupráce s druhou osobou	
	v minulosti	v současnosti	v minulosti	v současnosti
1	pravidelně	občas	ano	ne
2	pravidelně	často	ano	ne
3	pravidelně	občas	ano	ano
4	pravidelně	pravidelně	ano	ano
5	Často	občas	ano	ano

Pro zachycení odpovědí ohledně frekvence práce se sny, jsem terapeutům předložila následující škálu:



B. VYTVOŘENÍ METODOLOGIE PRO PRÁCI SE SNY

V této části jsem zkoumala, jakým způsobem si terapeuti vytvořili metodologii pro práci se sny, od koho se to naučili a zda se používané metody liší od teoretického přístupu popsaného v literatuře.

Terapeuti 1, 2, 3, 4 si pro práci se sny vytvořili vlastní metodologii, která do jisté míry vychází z psychoterapeutického směru, který studovali, z výcviků, které absolvovali a rovněž se inspirovali na různých seminářích a v dostupné literatuře.

- „Vycházím z různých směrů podle svých výcviků, např. z psychoanalytického. Nejvíce mi ale sedí Jungiánský přístup. Každý si najde v rámci výcviku to svoje. Mám vlastní způsob práce, něco používám také z gestalt terapie. Zním i daseinsanalytický přístup, ale nepoužívám ho.“ (Terapeut 2)

- „Vycházím hlavně z *gestalt* terapie, zároveň z různorodé literatury, od analytické po fenomenologickou. Nakonec jsem si vytvořil svůj způsob. Řekl bych, že každý terapeut má svůj styl.“ (Terapeut 3)

Pouze Terapeut 5, *daseinsanalytického* směru, používá čistě *daseinsanalytickou* (fenomenologickou) metodu.

- „Vycházím pouze z *daseinsanalýzy*. Protože ta vychází z fenomenologie. Vychází z toho, že pravd není nespočetně mnoho a ono to moc nejde s ničím kombinovat. Já se snažím vyvarovat těch vlivů různých směrů, nechci sklouznout třeba k psychoanalytickému myšlení. Nechci mít to svoje předporozumění, snažím se to vidět co nejvíce očima klienta. Pro mě je podstatné reflektovat filozofické podhoubí směru.“ (Terapeut 5)

Terapeuti se shodli na tom, že s případy práce se sny, kterou popisuje teorie, se v praxi nesešli. Je to asi tím, že práce se sny a s klienty je velmi specifická a individuální, a ne vše každému sedne. Uvádějí, že v teorii je to většinou mnohem jasnější a jednodušší než v praxi.

- „V každé knize je něco dobrého, ze všeho jsem se nějak poučila, žádnou teorii neberu i s chlupama. Přečtu a vezmu si to, co se mi hodí. U jiných autorů se inspiroji. Někteří do mé metodologie zapadají, někteří ne. Nelze dělat všechny metody. Je třeba přizpůsobit práci konkrétní situaci.“ (Terapeut 1)
- „V teorii jsem se inspirovala. Nikdy to není tak, jak jsem se to dočetla v knížce, vždycky je to jinak. S každým klientem pracuji jinak, podle toho, jak to potřebuje. Od teorie se člověk odrazí, je to základ, ale potom je to už o reagování na situaci, klienta, někdo na symbolickou rovinu není vůbec schopen reagovat.“ (Terapeut 2)
- „V teorii je to vždy mnohem zřetelnější a jasnější. Dalo by se říci, že v teorii jsou tak názorné příklady, se kterými se člověk v praxi neseťká. V teorii se dá inspirovat.“ (Terapeut 4)

Žádný z terapeutů neměl pouze jednoho konkrétního učitele.

C. VÝZNAM PRÁCE SE SNY V TERAPEUTICKÉ PRAXI

Zde jsem se chtěla dozvědět, jakou důležitost terapeuti přikládají práci se sny v rámci své práce a kolik času jim práci se sny zabírá v rámci terapeutického sezení.

a. Důležitost

Všichni terapeuti uvedli, že ve své praxi se sny klientů skutečně pracují. Způsob práce se sny vždy přizpůsobují potřebám konkrétního klienta. Terapeuti přikládají práci se sny stejnou váhu jako ostatním způsobům terapeutické práce. Důležitost a intenzita snové práce se odvíjí od osobnosti a preferencí klienta.

- *„Klienti vědí, že pracují se sny. Mohou přinést sen, ale nenutím je. Většinou, pokud si sen pamatují, tak někdy na začátku nebo v průběhu terapie řeknou sen. Je to na nich, někdy řeknou někdy ne. Sny jsou důležitou součástí, ale my to tam nevykládáme půl hodiny. Ten sen je jakýmsi doplňkem toho, co se děje v bdělé realitě a v tom člověku.“ (Terapeut 2)*
- *„První je, že člověk sám přinese sen. Záleží to na něm. Neptám se na každém sezení, tak co se vám zdálo. To, že přinese sen je další materiál, který můžeme probrat v terapii.“ (Terapeut 3)*
- *„Když přijde klient, tak se ho zeptám, jak začneme a on začne povídat a v průběhu toho povídání mi někdy řekne nějaký sen. Nejsme tady kvůli tomu, abychom vyložili sen. Sen je jednou částí toho celého sezení, je to doplněk, další informace, ale pro některého klienta je to stěžejní, je to ale důležitá věc.“ (Terapeut 4)*

Dále se terapeuti shodují, že sny mohou sloužit jako ukazatelé na životní cestě člověka nebo mohou poukazovat na posun v terapii.

- *„Ten význam snového obrazu se potom může v terapii posouvat. Na začátku terapie se např. vlak ve snu může objevovat děsivě a dovedu si představit, že na konci terapie už to tak děsivé nebude, ten význam se bude proměňovat.“ (Terapeut 5)*

b. Časový prostor v rámci individuální terapie

Terapeuti se shodují v názoru, že by snům rádi věnovali v průběhu individuální terapie více času. Bohužel to často není možné, hlavně z časových důvodů, protože klienti

upřednostňují jiná témata nebo se ke snům dostanou až na konci terapie. Ve sloupcovém grafu na Obrázku 3 jsem zaznamenala, jakou část odhadují terapeuti, že jim zabere práce se sny ve srovnání s jejich celkovou terapeutickou prací v individuální terapii.

Obrázek 3: Podíl práce se sny na celkové terapeutické práci



D. POUŽÍVANÉ METODY

Zde jsem zjišťovala, jaké metody práce se sny terapeuti znají a používají. V Tabulce 6 uvádím přehled různých metod práce se sny. Principy uvedených metod jsou popsány v teoretické části této práce. V následující Tabulce 7 uvádím přehled metod, které jednotliví terapeuti skutečně používají.

Tabulka 6: Seznam používaných metod práce se sny

Označení metody	Metody práce se sny
a	Volný rozbor snu
b	Přítomný čas
c	Hraní rolí a hovory se snovými postavami (objekty)
d	Výtvarné zpracování
e	Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu
f	Symbolické jednání
g	Fenomenologická metoda

Tabulka 7: Používané metody práce se sny u jednotlivých terapeutů

Terapeut	Používané metody
1	a, b, c, d, e, f
2	a, b, c, d, f
3	a, b, c, d
4	a
5	a, b, g

Všichni terapeuti znají metody práce se sny uvedené v Tabulce 6, ale ne všechny je používají. Stojí za povšimnutí, že v praxi je nejvíce používanou metodou „volný rozbor snu“, kterou používají nejčastěji všichni terapeuti.

Všichni terapeuti uvádí, že by rádi pracovali se skupinou snů za určité období. V praxi se to ale nestává často, protože klienti přinesou zapsanou sérii snů jen výjimečně.

Terapeut 1 preferuje sny v písemné formě před termínem sezení, z důvodů lepší orientace ve snech, a případně k zaznamenání snové série a snového vývoje.

a. Volný rozbor snu

Volný rozbor snu spočívá v tom, že klient převypráví svůj sen tak, jak je mu to přirozené a v okamžiku, kdy si to přeje. Potom se společně s terapeutem oba snaží rozklíčovat poselství snu. Pokouší se zjistit, jakým způsobem se ten sen vztahuje k tomu, co klient právě prožívá v bdělé realitě, na co chce sen klienta upozornit, případně, co si může z toho snu uvědomit. Toto je jediná z metod, kterou využívají všichni terapeuti.

- *„Takže oni vypráví sen, běžným způsobem a já se ptám na pocity, kdy konkrétně se jim to zdálo, např. když se v úterý pohádal s manželkou a bylo to emočně nabitě, tak je možnost, že ten sen reagoval na tu denní situaci. Co si o tom myslí sami, jak tomu rozumí?“ (Terapeut 2)*
- *„Je to různé, podle toho, jaký člověk ke mně přijde. Já často pracuji velmi prostě. Klient mi sen převypráví tak, jak chce on sám, potom si o něm povídáme, někdy ani ne konkrétně o tom snu, ale o dalších věcech, někdy v hovoru obrazy ze snu ožívají, tím, že nás napadají různé paralely, analogie, podobnosti.“ (Terapeut 4)*

b. Přítomný čas

Terapeuti 1, 2, 3, 4 uvádějí, že ve své práci pravidelně používají přítomný čas. Necháávají klienta vyprávět sen v přítomném čase a v 1. osobě, jakoby se jim zdál právě teď. Hlavním cílem je oživit ten sen a rozvinout a prohloubit emoční prožívání.

- *„Nejprve ten člověk to řekne úplně volně, tak, jak si myslí. V další fázi ho požádám, aby ten sen zpřítomnil. Začne ho vyprávět v přítomném čase, jako by se děl teď. Příklad: „Šel jsem po ulici a potkal jsem starého pána“ změna na přítomnost: „Jdu po ulici a potkávám starého pána“. Znamená to, že sen začíná ožívat, že se ukazuje jako teď a tady. Už to vlastně někdy přinese zajímavý náhled a zážitek pro toho klienta, že mu často něco dojde a u něčeho se zastaví.“ (Terapeut 3)*

c. Hraní rolí a hovory se snovými postavami (objekty)

Tyto metody používají Terapeuti 1, 2, 3 při práci ve skupině. Terapeuti uvádí, že hraní rolí je ve skupině poměrně oblíbená technika. Klient, který přinesl sen, může dostat zajímavý náhled prostřednictvím ostatních členů ve skupině.

- „Ještě hlouběji se dostaneme přes drama. Nejlepší je, když hraješ odpůrce. Řekni např. Lence, co bude hrát. Musíš jí ale tu postavu vysvětlit. Už při tom vysvětlování dochází k částečnému pochopení. Odpůrce udělal to a to, protože nebo vysvětlit sebe, proč tam jednáš takhle. Na to je třeba čas, na jeden sen potřebuješ asi dvě hodiny. Tato metoda jde velmi do hloubky, tu jsem si vymyslela.“ (Terapeut 1)
- „Nebo také ve skupině přehráváme ty postavy. Jako psychodrama, divadlo. Člověk vypráví sen několikrát za sebou, vysvětluje ty postavy lidem, co je mají hrát. Potom klademe otázky např.: Co ty tomu říkáš jako strom, jako auto, jako tato osoba.“ (Terapeut 2)
- „Skupiny mají velmi rády, když hrajeme inscenace. Ta inscenace znamená, že každého člena skupiny postavím za nějaký objekt nebo osobu, a on za ní jakoby hraje a promlouvá. To jsou principy psychodramatu. Občas se z toho dá hodně vytěžit.“ (Terapeut 3)

Stejní terapeuti používají tuto metodu i při práci v individuální terapii, kde se promluvy se snovými postavami, případně za snové postavy odehrávají v rámci dialogu.

- „Našla jsem dva klíče, jeden červený a jeden zelený. Zkus se do toho vložit. Jsem zelený klíč. Tak řekni, jsi zelený klíč, tak mluv: Jsem zelený klíč, jsem klíč od zahrady... Co ti ten klíč chce sdělit?“ (Terapeut 1)

d. Výtvarné zpracování

Terapeutům 1, 2 se při práci se snem osvědčila kresba. Bylo to hlavně u klientů nebo situací, kde bylo obtížné se vyjádřit slovy. Tito terapeuti uvedli, že mají k výtvarným technikám blízký vztah. Podle jejich názoru pomocí obrázků ožívají symboly, se kterými se následně lépe pracuje.

- „Symboly při výtvarném zpracování ožívají. Klient se na ně může dívat. Pokud jsou to pozitivní symboly, tak můžou klienta nabíjet. V případě negativních symbolů si je člověk může překreslit a jakoby ten původní symbol nahradit. Důležité jsou i barvy.“ (Terapeut 1)

Terapeuti uvedli, že překreslování symbolů ze snu dávají často klientům jako domácí úkol.

e. Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu

Pouze Terapeut 1 pracuje s technikou dokončení nebo rozvíjení snu. Tuto metodu používá tehdy, když má dojem, že ve snu něco chybí nebo při práci s nočními můrami, případně s úzkostnými sny. Nejprve nechá klienta sen převyprávět v přítomném čase, potom sen společně rozeberou a klient sám vymyslí závěr, jak by si přál, aby sen skončil nebo scénář, jak by ten sen měl probíhat. Tato technika často přinese klientovi úlevu.

- *„Ráda pracuji s přetvořením nebo dosněním snu. Tomu člověku se často uleví, pokud ten sen má pokračování a skončí jinak. Lze to dát i jako domácí úkol do příštího sezení.“* (Terapeut 1)
- *„Na jakém konci by ti záleželo? Aby mě pozvali dál, vysvětlili mi, kde jsem, ukázali mi cestu a abych u nich přečkala tu bouřku. Tak si večer hezky lehneš, znovu si představíš ten sen, dostaneš se do něj a nezapomeň se zeptat na rady. Představ si vše ve velkých detailech, zapoj všechny smysly. Jak tě vedou, co ti nabízejí, co je na stole, jak tě vedou dovnitř...Nezapomeň se zeptat na svoji otázku, kam dál nebo na co se chceš zeptat...“* (Terapeut 1)

Terapeut 1 uvádí, že tuto práci lze přirovnat k formě určité meditace nebo imaginace. Často ji dává jako domácí úkol. Získané náhledy potom s klientem rozebírají na dalším sezení.

f. Symbolické jednání

S touto metodou pracuje pouze Terapeut 1. Tento terapeut uvádí, že ji nepoužívá velmi často.

- *„Klient má třeba strach ze zkoušky a ve snu se mu zdálo, že zkoušku udělal a měl na sobě zelenou košili. Tak mu říkám, vezměte si zelenou košili. Pro něj to může znamenat vnitřní zdroj ve formě určitého povzbuzení nebo pozitivního přednastavení.“* (Terapeut 1)

g. Fenomenologická metoda

Pouze Terapeut 5 používá fenomenologickou metodu. Je vůči ostatním metodám práce se sny specifická. Terapeut své postřehy vyhodnocuje a může, ale nemusí je s klientem sdílet, případně na ně upozornit.

- *„Já postupuji podle daseinsanalytického přístupu. Tam je teorie velmi málo. Důležité je zůstat u těch věcí, co se mi ukazují, nepřevádět to. Nemít svoje předporozumnění a co nejvíce to vidět očima klienta. Umění daseinsanalýzy je vrozumnění se včetně kognice a pocitů, jak říká Růžička. Pomocť mu, jak to vidí on. Ukázat mu to v tom rozhovoru v nějakém odstupu, umožnit mu porozumět tomu, co se děje. Klíčovou roli hraje, jaké významy tam spatřuje a důležité je i to, co tam nevidí.“ (Terapeut 5)*
- *„Ptám se na prostředí do detailu (světlo, tma, zima, teplo). Často to prostředí vystihuje celkové naladění snu. Potom na to co se mu tam zjevuje za věci, lidi, jestli je zná nebo jestli je s nimi je v kontaktu. Ptám se, co pro vás znamená pes, co to pro vás znamená, čistě pro vás. Sleduji, jak se u toho tváří, jak se mu mění hlas, snažím se do něj vcítit.“ (Terapeut 5)*

E. ZAMĚŘENÍ TERAPEUTA PŘI PRÁCI SE SNY

V této části jsem se terapeutů ptala, na kterou z možností se nejvíce zaměřují při práci se sny. Možnosti zaměření byli následující:

- na význam a pochopení snu;
- na propojení snu s běžnou realitou;
- na proces a prožitek.

Všichni respondenti se přiklonili ke všem třem variantám.

- *„Myslím, že je tam přítomno vše. Sen je v podstatě proces, při kterém vzniká prožitek a abychom sen pochopili, musíme ho propojit s běžnou realitou.“ (Terapeut 3)*
- *„Proces a prožitek jsou velmi důležité a to pochopení a propojení s realitou taky.“ (Terapeut 5)*

Terapeut 4 nepovažuje propojení snu a běžné reality v práci ve skupině za důležité. Skupina pracuje pouze se sny na úrovni snové reality a sleduje jejich vývoj. Propojení a pochopení v kontextu běžné reality se uskutečňuje na individuální terapii nebo sebezkušenosti.

- *„Pokud pracuji se snovou skupinou, tak pracujeme na úrovni snů. Chodí sem proto, aby sdíleli své sny, a o ničem jiném se moc nebavíme. Věci z jejich života tam netaháme, oni se ani moc neznají a nechtějí sdílet své bdělé prožitky. Lidé ve skupině znají svoji snovou situaci, ale ne situaci z reálného života. Pracujeme jakoby se skupinou bez bdělé reality. Kontinuita je tam dána snovým životem. Říkám jim, že je to takový přídavek a zároveň by měly chodit na vlastní sebezkušenost nebo analýzu, aby tam případně zpracovali to, co se zde otevře. Aby tomu rozuměli i v kontextu jejich života, protože tady tomu můžeme rozumět spíše v kontextu jejich snů.“* (Terapeut 4)

F. INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÁ PRÁCE SE SNY

Zde jsem zjišťovala, zda terapeuti preferují spíše individuální práci se sny nebo skupinovou a jaké k tomu mají důvody.

a. Preference

Všichni terapeuti pracují se sny jak formou individuální, tak skupinové práce. Terapeuti 2, 3, 4, 5 preferují formu individuální práce se sny a Terapeut 1 preferuje formu skupinové práce se sny.

- *„Já preferuji spíše individuální práci. Je to mé osobní založení. Kdybych si měl vybrat, tak bych si vybral individuální formu, ale skupina je taky dobrá.“* (Terapeut 4)
- *„Já preferuji zásadně práci ve skupině, individuálně potom pouze se členy skupiny v případě, že není čas to probrat ve skupině, nebo když je problém.“* (Terapeut 1)

Pojetí a práce se skupinou jsou v podání terapeutů značně rozdílné. Velkou roli zde hrají skutečnosti jako například: jestli je skupina uzavřená nebo otevřená, zda se její členové znají a pracují spolu dlouhodobě nebo zda se skupina sejde jednorázově a její členové se neznají, což je například na seminářích.

- „Ve skupině můžeme použít jiné techniky než v individuálu, občas malujeme, oni pracují ve dvojicích, trojicích a potom si mají říkat, co je k tomu napadlo. Každý ke každému. Nebo také občas přehráváme ty postavy. Jako konstelace, jako psychodrama, divadlo.“ (Terapeut 2)
- „Je možné použít některé speciální techniky jako třeba inscenaci snů.“ (Terapeut 3)

b. Výhody a nevýhody individuální a skupinové práce se sny

Terapeuti se shodli na tom, že hlavní výhodou individuální práce ve srovnání s prací se skupinou je hloubka, do které mohou s klientem jít. Terapeut a klient se dlouhodobě znají, takže práce je intenzivnější a hodně konkrétní.

- „V individuální terapii jsme tam dva lidi, zvyklí na sebe a můžeme jít hodně do hloubky. Výklad je intenzivní, nikdo do toho nezasahuje.“ (Terapeut 2)
- „Když jsme spolu individuálně, jeden na jednoho, tak je to komornější, můžeme jít víc do hloubky.“ (Terapeut 3)

Terapeuti uvedli, že nevýhodou individuální práce je, že nelze použít techniky, kde je potřeba více lidí, např. hraní rolí a chybí náhled ostatních členů skupiny, který může být často obohacující.

Hlavní výhody skupinové práce všichni terapeuti vidí v tom, že se dají použít speciální techniky, které v rámci individuální terapie použít nelze. Navíc ostatní členové mohou mít na snovou situaci jiný náhled než terapeut, mohou být otevřenější, což může celou skupinu obohatit.

- „Ostatní členové mají různé nápady a kladou otázky, které by mě třeba nenapadli. Jsou si bliž věkově a mohou si dovolit říct více než terapeut. Já si například nedovolím říct: Co blbneš, ale kamarádka ve skupině ano.“ (Terapeut 1)
- „Forma skupinová je nedocenená. Je třeba, aby lidé ve skupině mezi sebou měli nějakou intimitu, protože sny jsou velice intimní záležitost, ale když se ta skupina již zná delší dobu, tak ostatní ve skupině jsou schopni přinášet velmi zajímavé postřehy a je možné použít některé speciální techniky, jako třeba inscenace snů. Je to vlastně takový orchestr.“ (Terapeut 3)

Terapeut 1 je toho názoru, že práce ve skupině urychluje vnitřní procesy.

- „*Na co ty skupiny jsou? Přirovnávám to ke kamnům. Uhlí tam už je, ale zase tak moc to nehoří. Ted' vezmeš pohrabáč, pořádně to prohrábneš, dostane se tam kyslík a ono to začne hořet. Tak to je ta práce ve skupině. Tam nemusí dojít k žádnému úžasnému poznání, ale ty procesy se urychlí. Jako pohrabáčem se urychlí to hoření, tak tady tou prací se urychlí procesy, které probíhají mimo vědomí. Poznává se to např. v dalším snu, že se ten problém už nemusí objevit, anebo se objeví v nějaké jiné formě.*“ (Terapeut 1)

Nevýhody skupinové práce terapeuti vidí hlavně v tom, že nelze jít tolik do hloubky. Pokud se lidé ve skupině neznají a neumí pracovat se sny, což je například u víkendových seminářů, tak je práce často hodně povrchní.

- „*Ve skupině na seminářích to tam většinou nikdo neumí, a nezná. Když lidem řeknu, aby říkali své nápady, tak jsou často velmi subjektivní a zavádějící a ten výklad snů zdržují. Říkají svoji představu a asociaci, dostanou se někam úplně mimo, často je to ztráta času.*“ (Terapeut 2)
- „*Třeba ve skupině, si do situace někdo může projektovat nějaký svůj příběh a potom to odvede někam úplně jinam.*“ (Terapeut 5)

G. TÉMATA SNŮ

Zajímalo mě, zda terapeuti systematicky sledují témata nebo objevující se motivy či symboly ve snech svých klientů.

Zjistila jsem, že systematicky tuto oblast sleduje pouze Terapeutka 1. Ostatní terapeuti se této záležitosti věnují pouze na obecné rovině.

- „*Přesně témata snů nesleduji. Často se objevuje voda, řeka, hledání, bloudění, ztracení se.*“ (Terapeut 2)
- „*Každý občas mívá třeba perzekuční sny, jakože vás někdo pronásleduje, a každý si určitě ve snu zalítal. Sleduji spíše obecné kategorie.*“ (Terapeut 3)

V odborné literatuře jsem se dočetla, že klientům, kteří pracují s terapeutem určitého terapeutického směru, se ve snech objevují symboly nebo motivy vycházející z tohoto

směru. Např. klienti Jungiánů mají převážně archetypické sny a klienti Freudiánů sny sexuální. Žádný z terapeutů tento názor nesdílí. Uvádějí, že je to spíše dáno přístupem terapeuta.

- *„Ne, to si nemyslím, je to spíše dáno přístupem terapeuta. Jungiáni si všímají archetypů a Freudiáni sexuálních symbolů. Jeden sen lze vyložit z různých hledisek.“* (Terapeut 4)

H. PŘÍNOSY PRÁCE SE SNY

V této části jsem zjišťovala, v jakých oblastech terapeuti vidí hlavní přínosy práce se sny a jaké jsou hlavní dopady této práce na běžný život klientů.

a. Povaha snového materiálu

Nejvíce všichni terapeuti oceňují povahu snového materiálu, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy. Terapeuti jsou toho názoru, že nevědomé obsahy vycházejí z různých úrovní nevědomí a prostřednictvím snů se mohou dostávat do vědomí. Sny pracují v rovině symbolů, které umožňují terapeutům a klientům uchopit komplexněji a hlouběji důležitá témata a podívat se na ně z různých úhlů pohledu. To může přinést do života klientů i terapeutů mnoho různých podnětů, hlavně díky svému odstupu od každodenního života. Obsahy snů přinese klient, je to jeho materiál, který zvyšuje důvěryhodnost terapeutického vztahu. Je to zároveň vstupenka k hlubší práci s nevědomím.

- *„Sen je v podstatě jeden z mála materiálů, který člověk dokáže vyprodukovat, aniž by byl do značné míry ovlivněn vědomím.“* (Terapeut 1)
- *„Říkám jim, ty sny, jsou vaše, vy jste je přinesl. Pojďme se podívat na to, co nám chtějí říct k vašemu problému.“* (Terapeut 5)

Terapeuti považují za důležité, že se sen skládá z obrazů, symbolů a metafor. Jako takový podle jejich názoru pracuje s jinou než kognitivní složkou, která je více celistvější a lépe v sobě nese emoce.

- *„Metaforická a symbolická rovina snů má nenahraditelnou kvalitu.“* (Terapeut 1)

b. Dopady snové práce

Terapeuti jako nejdůležitější důsledky snové práce uváděli zvýšení uvědomění klientů, rozvíjení celkového prožívání a ovlivnění emocí. Práce se sny učí klienty vracet se k sobě, více si rozumět. Sny ukazují také na to, co nám v životě chybí nebo přebývá, co máme dále rozvíjet. Prostřednictvím snu můžeme také dospět k „aha zážitku“, a následně k potenciální změně. Ze snů je také možné získat informace pro naše rozhodování, mohou sloužit jako ukazatelé na životní cestě člověka nebo poukazovat na posun v terapii.

- *„Sny nám pomáhají uvědomovat si souvislosti. Někdy se tam vyskytne konkrétní rada, jak změnit chování. Můžeme dostat jiný náhled na situaci.“ (Terapeut 1)*
- *„Lidé mají další nástroj, který jim pomáhá více uvědoměle žít, více rozumí, co se v nic děje, svým vztahům, mají víc informací pro různá rozhodování, víc je tam to vnitřní směřování, nelítá zprava doleva a postupně tomu začíná víc rozumět.“ (Terapeut 2)*
- *„Práce se sny je důležitá pro to, že existují ještě jiné možnosti pochopení a uchopení reality, které nejsou u člověka běžně diferencované. Když se nám něco stane v běžné realitě, tak to vnímáme jako důsledek kauzality, protože se stalo něco, tak potom něco, ještě k tomu přidáme logické vysvětlení a tím to končí. Chybí však synchronicitní souvislost. Proč se to právě stává mně a proč právě v tuto chvíli, jaké poselství mi to přináší?“ (Terapeut 4)*

Podle všech terapeutů sny také představují naše vnitřní zdroje a mohou být i léčivé. Snová práce může u klienta rozvíjet schopnost sebedopory a důvěru v sebe samého, ve smyslu uvědomění si existence svého vnitřního života, který následně ovlivňuje prožívání vnější reality.

- *„Znám sny, kdy člověk v reálu prožíval strašně těžkou situaci a chodily mu sny, které ukazovaly, že to není tak hrozné, že to bude dobré, byly hodně povzbudivé. Sny pro něj představovaly jakýsi vnitřní zdroj, měly nějakou kompenzační funkci. Dostával tam naději, to, co mu v reálu chybělo.“ (Terapeut 2)*

I. PROBLÉMY PRÁCE SE SNY

Zde mě zajímalo, jestli podle názoru terapeutů existují nějaká úskalí a rizika práce se sny.

Všichni terapeuti se shodli na tom, že práce se sny má také své problémy a rizika, která spočívají hlavně v neinformovanosti lidí, v používání obecných snářů nebo v přeceňování významu snů. Sny sami o sobě nejsou škodlivé, ale škodlivé může být to, jak si je někteří lidé interpretují.

- *„Někdo práci se sny přeceňuje, bojí se snů, vykládají je doslova, vykládají je tak, jak chtějí, aby se to stalo, používají slovníky.“* (Terapeut 1)
- *„Například manželovi se zdálo, že zabil manželku, on jí to řekl a ona měla celých 5 let strach, že ji zabije. Když přišla do terapie, tak jsme to rozebrali a paní se ulevilo. Málo informovaní lidé se svých úzkostných snů bojí. Snáře jsou nanič.“* (Terapeut 2)
- *„Mnoho lidí ke snům přistupuje jako k nesmyslům, nebo ke zprávám, které mají význam dle slovníku symbolů, a to je potom těžké.“* (Terapeut 3)

8 Diskuze

V následující diskuzi se pokusím rozvést hlavní dosažené výsledky výzkumu a zaměřím se na faktory, které by mohly mít vliv na zjištěné závěry.

Výzkum potvrdil předpoklad, že osobní vztah terapeutů k vlastním snům je klíčový pro práci se sny klientů. Je logické, že pokud by se terapeut nezabýval vlastními sny nebo ho tato oblast nezajímala, tak by se sny klientů nepracoval. Ve své praxi by používal jiné metody.

Heffernanová (2008) uvádí, že schopnost pamatování snů se v průběhu života mění, že se střídají období, kdy si sny pamatujeme a kdy ne. Zapamatování snů závisí na jejich emočním náboji. Sny se silným emočním nábojem si obvykle zapamatujeme snadno. Výpovědi terapeutů potvrdili toto tvrzení.

Překvapením pro mě bylo, že většina terapeutů (čtyři terapeuti z pěti) si pro práci se sny vytvořila vlastní metodologii a že nedodrží metodologii, kterou popisuje terapeutický směr, kterému se věnovali nebo odborná literatura. Je to zejména proto, že terapeuti přizpůsobují práci potřebám konkrétního klienta a každý z klientů přikládá snům různou váhu. Někteří klienti třeba vůbec nedokážou pochopit symbolickou rovinu snů. Dalším důvodem je zřejmě i to, že v 50 minutách terapie není dostatečný časový prostor na rozebírání snů.

Aeppli (2001) zdůrazňuje, že jedno ze základních pravidel metodického výkladu snů spočívá v tom, že skupinu snů, která se zdá v určitém období je vhodné vykládat jako jeden sen a ne jednotlivě. Ukázalo se, že sny stejného období krouží kolem stejného tématu, i přestože se snové obrazy od sebe liší.

Všichni terapeuti se shodují na tom, že by rádi pracovali se skupinou snů za určité období, ale nestává se to často, protože klienti přinesou zapsanou sérii snů jen výjimečně.

Plháková (2013) uvádí, že obsah snů bývá ovlivněn teoretickým rámcem dané psychoterapie. Například klientům, kteří chodí na psychoanalýzu, se zdají sny nabitě sexuální tematikou a klienti jungiánů mívají zase archetypické sny.

Žádný z terapeutů však tento názor nesdílí. Terapeuti se domnívají, že je to spíše dáno přístupem terapeuta. Freudián si více všímá sexuálních symbolů a Jungián zase všude vidí archetypy.

Z výzkumu vyplynulo, že přínosy a využití snové práce spočívají v povaze snového materiálu, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy vědomí, což může přinést do života klientů i terapeutů mnoho různých podnětů. Mezi další významné přínosy také patří: zvýšení uvědomění klientů, rozvíjení celkového prožívání, ovlivnění emocí, možnost získání informací pro rozhodování, funkce ukazatelů na životní cestě člověka nebo posunu v terapii, vnitřní zdroje a léčivé procesy. Tyto závěry potvrzují uvedené informace v teoretické části.

Dále se v diskuzi zaměřím na faktory, které by mohly mít vliv na zjištěné závěry.

Vzhledem k tomu, že jsem prováděla kvalitativní výzkum, není možné zobecnit zjištěné závěry na celou populaci terapeutů, a to zejména proto, že výpovědi terapeutů jsou subjektivní povahy.

Dalším omezením je velikost vzorku. Vedla jsem rozhovory s pěti terapeuty různých směrů. Velikost vzorku ovlivnily hlavně finanční náklady spojené s rozhovory, kde si každý terapeut účtoval částku podle své hodinové sazby. Výzkum tedy spíše představuje jakousi sondu do oblasti práce se sny, která mapuje pouze určitý výsek praxe práce se sny.

Věkové rozpětí terapeutů je velice široké. Jejich odpovědi tak ovlivňuje množství zkušeností, které nasbírali v průběhu své praxe a vývoj vlastního postoje k práci se sny.

Z hlediska pohlaví jsou terapeuti ve výběrovém souboru zastoupeni poměrně rovnoměrně. Soubor tvoří tři muži a dvě ženy.

Dalším omezením se mi jeví nesourodost výzkumného souboru z hlediska psychoterapeutického směru, což určitým způsobem také ovlivnilo výpovědi terapeutů. V budoucnu bych ráda provedla výzkum v rámci jednoho psychoterapeutického směru.

V průběhu výzkumu jsem také zjistila určité nevýhody polostrukturovaného interview. Nejzřetelněji jsem si uvědomila svůj vliv v roli tazatele na některé z respondentů, který se projevoval v neverbálním projevu (mimika, gesta), použitím některých sugestivních otázek nebo případně odlišným chápáním otázky respondentem. Navíc se zaměřuji na

analytickou psychologii C. G. Junga, tak moje předporozumění bylo rovněž jungiánské. Tento fakt jsem se v průběhu výzkumu snažila u sebe korigovat. Bylo pro mě například velmi obtížné rozumět si s terapeutem daseinsanalytického směru.

Dva z respondentů jsem již znala z předchozích období a se třemi jsem se setkala poprvé. Je možné, že na odpovědi měla vliv i ochota a důvěra se otevřít a sdílet své zkušenosti.

Kromě zmapování metod a způsobů práce se sny bylo mým záměrem také zachytit stav praxe v práci se sny tak, jak realita v praxích jednotlivých terapeutů skutečně vypadá. Tento fakt jsem zdůrazňovala hned na začátku rozhovoru. Překvapením pro mě bylo, že terapeuti sdělili, že většinou žádné speciální techniky nepoužívají, že nechávají práci se sny volně plynout nebo že jim vždy nezbývá na práci se sny v terapeutickém sezení mnoho času.

Všichni respondenti se snažili uvést co nejvíce informací a byli ochotni mi po telefonu nebo e-mailu poskytnout další doplňující informace. To jsem využila zejména tehdy, když jsem zjistila, že po přepsání rozhovoru mi informace, kterou jsem obdržela, nebyla zcela jasná nebo že bych ráda některá nově zjištěná fakta srovnala s názory terapeutů, se kterými jsem vedla rozhovor již dříve.

Z internetového průzkumu jsem zjistila, že na téma snů bylo napsáno poměrně dost diplomových prací, např. „Kvalitativní výzkum snů u dětí předškolního věku“, „Pojetí snů u Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga“, „Možnosti využití lucidního snění v praxi“. Nenašla jsem však práci, která by byla natolik podobná této práci, aby bylo možné srovnat výsledky výzkumu.

Z důvodu omezeného rozsahu bakalářské práce jsem se v teoretické části soustředila především na základní popis teorie spánku, snění, přístupu k pojetí snů z hlediska hlavních psychoterapeutických směrů a pravidla a metody práce se sny. V magisterské práci bych ráda tato témata rozvedla do větší hloubky. Také bych se ráda zaměřila na práci se sny terapeutů v rámci jednoho psychoterapeutického směru. Vzhledem k tomu, že jsem letos vstoupila do jungiánské výcviku, tak bych si zvolila provést výzkum z hlediska tohoto směru. Výběrový soubor bych rozšířila o kolegy z výcviku, což by nemuselo být tak nákladné.

Záměrem výzkumu bylo zmapování způsobů práce se sny v praxi terapeutů, zjistit jaký je jejich osobní vztah ke snům a jaké vidí možnosti a přínosy využití práce se sny v životě člověka. I přes omezení, která zde uvádím, věřím, že se cílů práce podařilo dosáhnout.

9 Závěr

V této práci jsem se pokusila teoreticky zmapovat a výzkumně uchopit oblast práce se sny v psychologické praxi. Cílem mé práce bylo popsat osobní vztah ke snům v praxi psychoterapeutů, kteří se sny dlouhodobě zabývají, srovnat jejich způsoby práce se sny a posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.

Kvalitativní výzkum přinesl zjištění, že osobní vztah terapeutů k vlastním snům je klíčový pro práci se sny klientů. Práce terapeuta s vlastními sny se stává východiskem pro práci se sny klientů.

Z výzkumu dále vyplývá, že práce se sny je závislá na schopnosti zapamatování snů. Zapamatování snů souvisí s jejich emočním nábojem. Silně emočně nabitě sny je snadné si zapamatovat. Sny bez výrazného emočního náboje je třeba si zapsat hned po probuzení, jinak je člověk většinou zapomene. Během života se střídají období, kdy si člověk sny pamatuje s obdobími, kdy si je nepamatuje.

Zjistila jsem také, že většina terapeutů si vytvořila vlastní metodologii pro práci se sny, která vychází z psychoterapeutického směru, který studovali, z různých seminářů, dostupné literatury a vlastních zkušeností.

Z hlediska srovnání způsobů práce se sny jsem došla k závěru, že terapeuti vždy přizpůsobují práci potřebám konkrétního klienta. Z tohoto důvodu je nejvíce využívána metoda „Volného rozboru snu“, která nemá pevná pravidla. Práce se sny je považována za jednu z terapeutických metod a je jí přikládána stejná váha jako ostatním způsobům terapeutické práce. Práce terapeutů je zaměřena především na význam a pochopení snu, na propojení snu s běžnou realitou a na prožitek, který sen přináší.

Snová práce probíhá jak formou individuální, tak skupinové práce. Individuální práce je ve většině případů preferována před prací skupinovou, a to především pro její větší intenzitu a hloubku. Výhody skupinové práce spočívají v tom, že je možné použít určité techniky, pro které je třeba zapojit více lidí a ostatní členové skupiny mohou přinést jiné náhledy než terapeut.

Dále z výzkumu vyplynulo, že hlavní přínosy a využití snové práce spočívají v povaze snového materiálu, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy vědomí. To může

přinést do života klientů i terapeutů mnoho různých podnětů, hlavně díky svému odstupu od každodenního života. Za významné přínosy je rovněž považováno zvýšené uvědomění klientů, rozvíjení celkového prožívání a ovlivnění emocí. Práce se sny učí klienty vracet se k sobě, a více si rozumět. Prostřednictvím snu lze také dospět k „aha zážitku“, který může vést k následné potenciální změně. Ze snů je možné získat informace pro rozhodování, mohou sloužit jako ukazatelé na životní cestě člověka nebo poukazovat na posun v terapii. Sny také představují naše vnitřní zdroje a mohou být léčivé.

Práce se sny má také své problémy a rizika, která spočívají hlavně v neinformovanosti lidí, v používání obecných snářů nebo v přeceňování významu snů. Sny sami o sobě nejsou škodlivé, ale škodlivé může být to, jak je někteří lidé interpretují.

Práce mi přinesla mnoho nových informací a setkání se zajímavými pohledy a přístupy terapeutů, kteří mají velké zkušenosti s prací s vlastními sny i se sny klientů. Získala jsem také novou inspiraci pro vlastní snovou práci.

Souhrn

Volbu tohoto tématu ovlivnil můj zájem a osobní zkušenost, kterou jsem získala dlouhodobou prací s vlastními sny. V této práci jsem se pokusila teoreticky zmapovat a výzkumně uchopit oblast práce se sny v psychologické praxi. Během psaní práce jsem hlouběji pronikla do oblasti práce se sny, která mě velmi zajímá. Cílem mé práce bylo popsat osobní vztah ke snům v praxi psychoterapeutů, kteří se sny dlouhodobě zabývají, srovnat jejich způsoby práce se sny a posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.

Tato práce je dělena na základní dvě části: teoretickou a výzkumnou.

V teoretické části jsem se zabývala tématy spánku a bdění, snů v různých spánkových stádiích, jejich vybavování, funkcí, stavbou a symbolickou povahou. Také jsem popsala teorie snu z hlediska hlavních psychoterapeutických směrů a základní pravidla a metody práce se sny.

Ve výzkumné části jsem použila kvalitativní přístup. Stanovila jsem cíle výzkumu, metody výběru vzorku a metody získávání dat. Dále jsem data analyzovala a následně učinila závěry z výzkumu.

Teoretická část doplňuje část výzkumnou.

V následujících několika odstavcích jsem shrnula hlavní body teoretické části této práce.

Snový a bdělý stav jsou si určitým způsobem podobné. Dalo by se říci, že jsou to dva základní módy našeho vědomí. Stejně jako v bdělém stavu si nejsme schopni uvědomit vše, co se kolem nás děje a zapamatovat si detailně, se všemi vjemy, celý průběh dne, tak ve spánku je tomu podobně. Nejsme si schopni zapamatovat úplně vše, co se nám v noci zdá. Ve spánku můžeme také přemýšlet, i když na jiné úrovni než v bdělém stavu. Fakt, že jsme schopni si zapamatovat sny, dokazuje, že ve spánku se také vytvářejí vzpomínky. I přestože spíme, dokážeme vnímat své okolí.

Rozlišujeme dva základní typy spánku: REM spánek a NREM spánek. Sny se vyskytují jak v REM spánku, tak v NREM spánku. Sny, které se objevují v NREM spánku, jsou méně časté, kratší a neobsahují tolik vizuálních a sluchových představ jako sny v REM spánku.

Více se podobají normálnímu myšlení, jsou více spojeny s událostmi bdělého života a nejsou tak emočně silné. Sny v REM spánku jsou velmi živé, citově zabarvené a mají bizarní a nelogický charakter.

Sny mají různou funkci a pocházejí z různé hloubky naší psyché. Upozorňují nás na to, co se v nás i kolem nás děje. Mohou nás inspirovat k řešení různých situací v běžném životě nebo se stát našimi vnitřními zdroji, pokud jim věnujeme dostatečnou pozornost. Nevědomí disponuje větším množstvím informací než vědomí a tyto informace promítá do snů. Často si tak prostřednictvím snu můžeme uvědomit skrytou stránku nebo příčinu problému a začít ho řešit dříve, než se stane kritickým. Někdy ze snu můžeme přímo vyčíst i jeho řešení.

Sny s námi komunikují pomocí symbolů, obrazů a metafor, velmi málo hovoří slovy. Slova a pojmy, ve kterých myslíme, patří do oblasti vědomí. Sny nelze brát doslova tak, jak se nám zdají. Snový symbol je nositelem významu, který se spontánně vynoří z nevědomí a umožní, aby se projevil obsahy, které by bylo obtížné znázornit jiným způsobem.

Ke snům a snění se vyjádřili představitelé řady psychoterapeutických směrů. Různé psychoterapeutické školy používají různé techniky práce se sny.

Pro práci se sny není vhodné používat snáře, lepší jsou souhrnné obecné slovníky symbolů, které odkazují na mýty, folklor a náboženství různých národů. Sny je dobré si zapisovat.

Existuje mnoho různých metod práce se sny. Ve své práci popisují následující metody: Volný rozbor snu, Přítomný čas, Hraní rolí a hovory se snovými postavami, Výtvarné zpracování snu, Dokončení snu nebo tvořivé rozvíjení snu, Symbolické jednání a Fenomenologickou metodu. Při práci se sny se často používá aktivní imaginace.

Stručné shrnutí výzkumné části uvádím v následujících odstavcích.

Na základě rešerše relevantní literatury a z osobních a odborných zkušeností, kde jsem se s problematikou snové práce setkala, jsem došla k následujícím výzkumným cílům:

1. Popsat osobní vztah ke snům v praxi psychoterapeutů, kteří se sny dlouhodobě zabývají.
2. Popsat a srovnat způsoby práce se sny v praxi psychoterapeutů.
3. Posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.

Výzkumné cíle jsem formulovala se záměrem získat odpovědi prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s terapeuty.

Vzhledem k tematickému zaměření práce jsem zvolila kvalitativní přístup.

Vzorek respondentů jsem získala nepravděpodobnostním výběrem. Nejprve jsem použila metodu záměrného (účelového) výběru a následně metodu sněhové koule. Z časových a finančních důvodů bylo stanoveno, že se výzkumu účastní pět osob. Podmínkami účasti ve výzkumu byly:

- aktivní, dlouhodobá zkušenost s prací se sny u sebe a u klientů;
- ochota účastnit se výzkumu.

Jako základní metodu pro získávání dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor.

Zpracování dat jsem provedla metodou vytváření trsů a obsahovou analýzou. V rámci každého trsu jsem analyzovala odpovědi jednotlivých terapeutů a zaznamenala konkrétní údaje, které byly relevantní k výzkumným cílům. Potom jsem tyto údaje porovnávala s výroky jednotlivých terapeutů a sledovala jsem opakující se rozdílné nebo jinak významné jevy. Analýzu jsem doplnila charakteristickými sumarizacemi, a dále jsem kurzívou připojila výroky terapeutů ve formě citací z rozhovorů.

Z výzkumu vyplývá, že práce terapeuta s vlastními sny se stává východiskem pro práci se sny klientů.

Práce se sny je závislá na schopnosti zapamatování snů, které úzce souvisí s emočním nábojem.

Zjistila jsem také, že většina terapeutů si vytvořila vlastní metodologii pro práci se sny, která vychází z psychoterapeutického směru, který studovali, z různých seminářů, dostupné literatury a vlastních zkušeností.

Z hlediska srovnání způsobů práce se sny jsem došla k závěru, že terapeuti vždy přizpůsobují práci potřebám konkrétního klienta a nejvíce využívanou metodou je metoda „Volného rozboru snu“, která nemá pevná pravidla. Práci se sny je přikládána stejná váha jako ostatním způsobům terapeutické práce.

Snová práce probíhá jak formou individuální, tak skupinové práce. Individuální práce je většinou preferována před skupinovou prací, a to především pro její větší intenzitu a hloubku.

Dále z výzkumu vyplynulo, že hlavní přínosy a využití snové práce spočívají v povaze snového materiálu, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy vědomí. To může přinést do života klientů i terapeutů mnoho různých podnětů, hlavně díky svému odstupu od každodenního života. Za významné přínosy je rovněž považováno zvýšené uvědomění klientů, rozvíjení celkového prožívání a ovlivnění emocí. Ze snů je možné získat informace pro rozhodování, mohou sloužit jako ukazatelé na životní cestě člověka nebo poukazovat na posun v terapii. Sny také představují naše vnitřní zdroje a mohou být léčivé.

Práce se sny má také své problémy a rizika, která spočívají hlavně v neinformovanosti lidí, v používání obecných snářů nebo v přeceňování významu snů. Sny sami o sobě nejsou škodlivé, ale škodlivé může být to, jak je někteří lidé interpretují.

Vzhledem k tomu, že jsem prováděla kvalitativní výzkum, není možné zobecnit zjištěné závěry na celou populaci terapeutů, a to zejména proto, že výpovědi terapeutů jsou subjektivní povahy.

Dalším omezením je velikost vzorku. Vedla jsem rozhovory s pěti terapeuty různých směrů. Velikost vzorku ovlivnily hlavně finanční náklady spojené s rozhovory. Výzkum tedy spíše představuje jakousi sondu do oblasti práce se sny, která mapuje pouze určitý výsek praxe z této oblasti.

Práce prohloubila a utřídila moje znalosti v oblasti snů a přinesla mi mnoho nových informací a setkání se zajímavými pohledy a přístupy terapeutů, kteří mají velké zkušenosti s prací s vlastními sny i se sny klientů.

Seznam použité literatury

- Aeppli, E. (2001). *Psychologie snu*. Velké Losiny: Sagittarius.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Colin, D. (2009). *Slovník symbolů, mýtů a legend A-K*. Praha: Deus.
- Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
- Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál.
- Faraday, A. (1972). *Dream Power*. New York: Berkley Books.
- Freud, S. (2003). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heffernanová, J. (2008). *Tajemství dvou partnerů*. Praha: Argo.
- Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál.
- Jára, M. (2004). *Sny na živo*. Praha: Pražská vydavatelská společnost.
- Joyce P. & Sills Ch. (2001). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: SAGE Publication.
- Kast, V. (2013). *Sny*. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2000). *Dynamika symbolů*. Praha: Portál.
- Laberge, S. (2006). *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia.
- Miovský, M (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Orel, M. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada.
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- Plháčková, A. (2010). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Plháčková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
- Plháčková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Raboch, J. & Zvolský, P. at al. (2001). *Psychiatrie*. Praha: Galén.
- Sanford, J. (2003). *Sny a uzdravení*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Strephon, K. W. (1980). *The Jungian-Senoi Dreamwork Manual*. Novato, California: Journey Press.
- Strauss, A. & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Nakladatelství Albert Boskovic.
- Vaněk, J. (2010). *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: Triton.

Seznam příloh

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Psychologie
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2013/2014
(PSYB)

Studijní program:

Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA:	OSOBNÍ ČÍSLO:
Ing. LOJA Radka	Větrná 1760, Černošice	F120637

TÉMA ČESKY: Způsoby práce se sny v psychologické praxi

NÁZEV ANGLICKY: The ways to work with dreams in the psychological practice

VEDOUCÍ PRÁCE: MUDr., PhDr. Miroslav Orel

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ: Cílem práce je z psychologického hlediska popsat různé přístupy k práci se sny a posoudit možnosti využití v životě člověka, například pro osobnostní rozvoj, relaxaci či léčbu psychických obtíží. Práce se zaměří speciálně na zkušenosti lidí, kteří se sny dlouhodobě pracují. Metodologicky rámeček výzkumu bude kvalitativní s cílem popsat a zmapovat tuto oblast.

Hlavní témata teoretické části se budou týkat zejména spánku a snění.

Studentka bude svůj postup práce pravidelně konzultovat s vedoucím práce a při vypracovávání bude postupovat v následujících krocích:

- Provede rešerši relevantní literatury vztahující se k tématu.
- Připraví osnovu kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru a případně podle potřeby i screeningový dotazník vlastní konstrukce. Po administrování prvních rozhovorů provede prvotní analýzu a na jejím základě i korekci osnovy rozhovorů.

- Výběr účastníků bude vzhledem k tématu pravděpodobně provádět pomocí účelového výběru či metodou sněhové koule. Minimální počet účastníků ve výzkumu budou 3 lidé.
- Autorka se zavazuje k dodržování základních etických pravidel výzkumu.
- Zpracuje písemnou podobu práce dle norem katedry.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Castaneda, C. (1998). *Umění snít*. Praha: Volvox Globator.
- Colin, D (2009). *Slovník symbolů, mýtů a legend A-K*. Praha: Deus
- Colin, D (2009). *Slovník symbolů, mýtů a legend L-Ž*. Praha: Deus
- Delaney, G (2001). *Sexuální sny*. Praha: Eminent.
- Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál.
- Ernst, A. (2001). *Psychologie snu*. Velké Losiny: Sagitarius.
- Freud, S (2003). *Výklad snů. Pelhřimov*: Nová tiskárna.
- Heffernanová, J (2008). *Tajemství dvou partnerů*. Praha: Argo
- Laberge, S. (2006). *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia.
- Miovský, M (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Ness, C. (2003). *Tajemství snů*. Praha: Svojtka.
- Orel, M., Facová, V. a kol. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada Publishing
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- Plháková, A. (2010). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
- Raboch, J., Zvolský, P. at al. (2001). *Psychiatrie*. Praha: Galén
- Sanford, J (2003). *Sny a uzdravení*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Silva, J (1977). *Silvova metoda kontroly mysli*. Praha: Pragma.
- Silva, J (2000). *Ultramind ESP systém*. Praha: Pragma.
- Vaněk, J. (2010). *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: Triton

Podpis studenta: _____ DATUM: _____

Podpis vedoucího práce: _____ DATUM: _____

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Způsoby práce se sny v psychologické praxi

Autor práce: Ing. Radka Loja

Vedoucí práce: MUDr., PhDr. Miroslav Orel

Počet stran a znaků: 65 stran, 103 250 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 26

Abstrakt (800–1200 zn.):

Tato práce mapuje oblast práce se sny v psychologické praxi. Cílem bylo popsat osobní vztah ke snům v praxi psychoterapeutů, srovnat způsoby práce se sny a posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.

V teoretické části jsou zpracována témata spánku, bdění a snů v různých spánkových stádiích, jejich vybavování, funkce, stavba a symbolická povaha. Dále jsou popsány teorie snu z hlediska hlavních psychoterapeutických směrů a základní pravidla a metody práce se sny.

Ve výzkumné části byl zvolen kvalitativní přístup. Výzkumu se účastnilo pět osob. Z výzkumu vyplývá, že práce terapeuta s vlastními sny je východiskem pro práci se sny klientů. Většina terapeutů si vytvořila vlastní metodologii pro práci se sny. Terapeuti vždy přizpůsobují práci potřebám konkrétního klienta. Hlavní přínosy snové práce spočívají v povaze snového materiálu, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy vědomí. Mezi další významné přínosy patří také: zvýšení uvědomění klientů, rozvíjení celkového prožívání, ovlivnění emocí, možnost získání informací pro rozhodování, funkce ukazatelů na životní cestě člověka nebo posunu v terapii, vnitřní zdroje a léčivé procesy.

Klíčová slova: psychoterapeut, spánek, bdění, sen, symbol

ABSTRACT OF THESIS

Title: The ways to work with dreams in the psychological practice

Author: Ing. Radka Loja

Supervisor: MUDr., PhDr. Miroslav Orel

Number of pages and characters: 65 pages, 103 250 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 26

Abstract (800–1200 characters):

This work explores the area of working with dreams in psychological practice. The aim was to describe a personal relationship with dreams in psychotherapy practice, compare ways of working with dreams and assess the benefits and possibilities of working with dreams in human life.

Theoretical part of this work covers sleep, wakefulness and dreams in different sleep stages, their recall, function, structure and symbolic nature. Further, there are described dream theories in terms of major psychotherapeutic approaches and the basic rules and methods of working with dreams.

A qualitative approach has been chosen in the practical part of this work. Five people participated in the research. Research suggests that the work of therapist with own dreams forms a basis for working with dreams of clients. Most therapists have developed their own methodology for working with dreams. Therapists always adapt their work to the needs of a specific client. The main benefits of dream work lie in the nature of dream material which is capable of mediating unconscious content of consciousness. Other significant benefits also include increasing awareness of clients, developing the overall experience, affecting emotions, the possibility of obtaining information for decision making, function of pointers to life journey of a man or a shift in therapy, internal resources and healing.

Key words: psychotherapist, sleep, wakefulness, dream, symbol

Příloha 3: Polostrukturované interview

1. Osobní vztah ke snům

- Jakým způsobem pracujete s vlastními sny?
- Pamatujete si vlastní sny?
- Co má vliv na zapamatování snu?
- Při analýze vlastního snu, dáváte přednost práci s druhou osobou?
- Jak často pracujete s vlastními sny?
- Z jakého terapeutického směru při práci se sny vycházíte?
- Od koho (kde) jste se to naučil?
- Vytvořil jste si vlastní metodologii pro práci se sny?

2. Způsob práce se sny

- Jakou důležitost přikládáte práci se sny v rámci své praxe?
- Kolik času věnujete práci se sny v rámci individuální terapie?
Odhadněte v procentech.
- Popište, jak pracujete se sny. Jaké znáte a jaké používáte metody pro práci se sny?
- Na co se při práci se sny nejvíce zaměřujete?
 - Význam a pochopení snu.
 - Propojení snu s běžnou realitou.
 - Proces a prožitek.
- Preferujete formu individuální práce nebo skupinové?
- V čem vidíte výhody individuální terapie oproti skupinové nebo naopak?
- Sledujete, případně porovnáváte témata, motivy nebo symboly, které se objevují ve snech vašich klientů?

3. Přínosy a možnosti využití práce se sny

- Jakým způsobem, podle vás, ovlivňuje práce se sny život v běžné realitě?
- Jaké vidíte možnosti a přínosy využití práce se sny v životě člověka?

- Myslíte se, že během spánku ve snění dochází k procesům, které by se daly označit jako terapeutické (léčivé)? Pokud ano, popište tyto procesy.
- Jaké se vyskytují problémy při práci se sny?

Příloha 4: Screeningový dotazník

1. Jméno a příjmení
2. Vzdělání, výcviky
3. Terapeutický směr/(případně terapeutický směr pro práci se sny nebo vlastní metodologie)
4. Jak dlouho pracujete se sny?
5. Pracoval(a)/pracujete s vlastními sny?
6. S kolika klienty jste zhruba se sny pracoval(a)/pracujete?
7. Pracujete se sny individuálně nebo ve skupině?

Příloha 6: Přepis rozhovoru s terapeutem 2

1. Osobní vztah ke snům

- Jakým způsobem pracujete s vlastními sny?

„Zapíšu si sen, někdy až ráno, někdy hned po probuzení a přemýšlím nad ním během dne, jsem zvědavá, co mě k tomu napadne. Taký sleduji vývoj ve svých snech. Dřív jsem si zapisovala všechny sny, teď už jen ty, které mi připadají významné.“

- Pamatujete si vlastní sny?

„Ano, ale klidně jsem měla období, kdy jsem si sny nepamatovala – bývá to tak v období přetížení, v reálu člověk řeší moc věcí a noc potřebuje na spaní.“

- Co má vliv na zapamatování snu?

„Především emoční náboj. Pokud je ten se emočně nabitý, tak si ho pamatujete, někdy i po dlouhou dobu. Proto si lidé často pamatují děsivé sny. Potom bych řekla, že velkou roli hraje úmysl si sen zapamatovat a to že s ním hodláte pracovat. Taký přetížení a co řešíte.“

- Při analýze vlastního snu, dáváte přednost práci s druhou osobou? Jak často pracujete s vlastními sny? Vyznačte na škále.

„Teď ne, pracuji s nimi sama. Tenkrát v terapii a na individuálu jsem měla supervizora a analytika, ale teď už ne. Bylo by to úžasné, ale nenašla jsem nikoho, ke komu bych mohla přijít a věděla, že ty sny umí. Aby to nepřekroutil, abych se s ním nezačala hádat, už mám velké zkušenosti, tak že to nejde, ale užila jsem si to a byla to prima. Většinu svých snů ale rozumím, některým nerozumím a říkám si, kdybych tu někoho měla. Píšu si je doted', ale teď si píšu už jen výjimečné. Takže v minulosti jsem pracovala se sny pravidelně a v současnosti často.“



nikdy

Zřídka

občas

často

pravidelně

- Z jakého terapeutického směru při práci se sny vycházíte?

„Vycházím z různých směrů podle svých výcviků, např. z psychoanalytického. Nejvíce mi ale sedí Jungiánský přístup. Každý si najde v rámci výcviku to svoje. Mám vlastní způsob práce, něco používám také z gestalt terapie. Znáám i daseinsanalytický přístup, ale nepoužívám ho.“

- Od koho (kde) jste se to naučil/a?

„Na seminářích, Ivana Veltubská, Čálek - daseinsanalýza, Martin Jára – Gestalt, Kamila Ženatá – psychoanalytická skupina.“

- Vytvořil jste si vlastní metodologii pro práci se sny?

„Ano, mám vlastní způsob asi jako každý. Dva lidi nic nedělají stejně. V teorii jsem se inspirovala. Nikdy to není tak, jak jsem se to dočetla v knížce, vždycky je to jinak. S každým klientem pracuji jinak, podle toho, jak to potřebuje. Od teorie se člověk odrazí, je to základ, ale potom je to už o reagování na situaci, klienta, někdo na symbolickou rovinu není vůbec schopen reagovat.“

2. Způsob práce se sny

- Jakou důležitost přikládáte práci se sny v rámci své praxe?

„Sny jsou důležitou součástí, ale my to tam nevykládáme půl hodiny. Ten sen je jakýmsi doplňkem toho, co se děje v bdělé realitě a v tom člověku.“

- Kolik času věnujete práci se sny v rámci individuální terapie, odhadněte v procentech?

„Ráda bych těm snům věnovala více času, ale často klienti potřebují naléhavě řešit něco nového a už se k tomu moc nedostaneme, ale záleží, jak kdo. To je těžké převést do čísel, tak 30%.“

- Popište, jak pracujete se sny. Jaké znáte metody a jaké používáte pro práci se sny?

„Klienti vědí, že pracuji se sny. Mohou přinést sen, ale nenutím je. Většinou, pokud si sen pamatují, tak někdy na začátku nebo v průběhu terapie řeknou sen. Je to na nich, někdy řeknou někdy ne. Takže oni vypráví sen, běžným způsobem a já se ptám na pocity, kdy konkrétně se jim to zdálo, např. když se v úterý pohádal s manželkou a bylo to emočně nabitě, tak je možnost, že ten sen reagoval na tu denní situaci. Co si o tom myslí sami, jak tomu rozumí. Záleží na tom snu a na konkrétním člověku, jaké má pochopení pro symboly. Takže někde nezačnu vysvětlovat vůbec, někde začneme mluvit za důležité postavy. Vžívá se do atmosféry, do snu. Často to souvisí s prožitkem v týdnu, nebo tohle to popisuje přesně to, co jste mi říkala minulý týden o svém partnerovi a tady to máš v obrazné podobě. Říkala jsi, že se tam cítíš jako malá holka a jeho vnímáš jako nějakého prince třeba a sen to popisuje tímto způsobem, tady to můžeš vidět. Někomu to můžu říct takhle, ale někdo to takto nepochopí, takže právě třeba potom promlouváme za ty snové postavy. Při té psychoterapii ještě používám základní schémata z transakční analýzy, takže často jim na tom snu ukazuji, že tohle je to jejich dítě, tohle je rodič, který je týrá, kritizuje a shazuje, a tady jedná jako dospělý. Vlastní styl, vyvinutý dlouhodobou praxí, s každým člověkem to ale dělám jinak, protože ho znám. Snažím se, aby se to seplo s tím jeho životem. Jinak z těch metod používám určitě volný rozbor snu, přítomný čas, hraní rolí a hovory se snovými postavami, sem tam výtvarné zpracování.“

- Na co se při práci se sny nejvíce zaměřujete?
 - Význam a pochopení snu.
 - Propojení snu s běžnou realitou.
 - Proces a prožitek.

„Myslím, že přítomné je všechno zároveň a všechno je důležité. Zase závisí na klientovi.“

- Preferujete formu individuální práce nebo skupinové?

„Obojí. Já preferuji spíše individuální formu, protože zde můžeme jít více do hloubky. Skupina max 12, obvykle 8-10 lidí.“

- V čem vidíte výhody individuální terapie oproti skupinové nebo naopak?

„Ve skupině můžeme použít jiné techniky než v individuálu, občas malujeme, oni pracují ve dvojicích, trojicích a potom si mají říkat, co je k tomu napadlo. Každý ke každému. Nebo také ve skupině přehráváme ty postavy. Jako psychodrama, divadlo. Člověk vypráví sen několikrát za sebou, vysvětluje ty postavy lidem, co je mají hrát. Potom klademe otázky např.: Co ty tomu říkáš jako strom, jako auto, jako tato osoba.“ V individuální terapii jsme tam dva lidi, zvyklí na sebe a můžeme jít hodně do hloubky. Výklad je intenzivní, nikdo do toho nezasahuje. Často se stává, že ve skupině na seminářích to tam většinou nikdo neumí, a nezná. Když lidem řeknu, aby říkali své nápady, tak jsou často velmi subjektivní a zavádějící a ten výklad snů zdržují. Říkají svoji představu a asociaci, dostanou se někam úplně mimo, často je to ztráta času.“

- Sledujete, případně porovnáváte témata, motivy nebo symboly, které se objevují ve snech vašich klientů?

„Přesně témata snů nesleduji. Často se objevuje voda, řeka, hledání, bloudění, ztracení se.“

3. Přínosy a možnosti využití práce se sny

- Jakým způsobem, podle vás, ovlivňuje práce se sny život v běžné realitě?

„Lidé mají další nástroj, který jim pomáhá více uvědoměle žít, více rozumí, co se v nich děje, svým vztahům, mají víc informací pro různá rozhodování, víc je tam to vnitřní směřování, nelítá zprava doleva a postupně tomu začíná víc rozumět“.

- Jaké vidíte možnosti a přínosy využití práce se sny v životě člověka?

„Možnosti ve větším porozumění sobě, více vědomým způsobem života. Otázkou ale je, jestli je to pro lidi hodnotou, žít vědoměji a vědět proč a co dělám, jak se rozhoduji. To, co pro mě v životě bylo velkým překvapením, já když jsem se setkala se sny, a to bylo 15 let a více, tak já jsem byla nadšená a myslela jsem si, že to nadšení budou se mnou sdílet lidé, které znám, vůbec to nesdíleli, ani moji nejbližší, vlastně nikdo z mého okolí, kromě mých dětí, které jsou tomu vystavení se tomu nedal zlákat. Využívají pouze tu možnost, že když něco potřebují vědět, tak mi občas zavolají, zhr uba tak jednou za čtvrt roku. Mě přišlo, že je úžasné mít tento nástroj sebepoznání, ale většina lidí o to nestojí a já dodávám, že možná nejsou pro to ochotni nic udělat. Možnosti v rozhodování, nové náhledy na situace, vztahy, co mi vadí...větší pochopení, o které většina lidí nestojí. Když je krize, tak přijdou do terapie nebo se zeptají na semináři, ale jinak neznám nikoho ze svého okolí, kdo by se sny intenzivně a vážně zabýval.“

„Znám sny, kdy člověk v reálu prožíval strašně těžkou situaci a chodily mu sny, které ukazovaly, že to není tak hrozné, že to bude dobré, byly hodně povzbudivé. Sny pro něj představovaly jakýsi vnitřní zdroj, měly nějakou kompenzační funkci. Dostával tam naději, to, co mu v reálu chybělo.“

- Myslíte se, že během spánku ve snění dochází k procesům, které by se daly označit jako terapeutické (léčivé)? Pokud ano, popište tyto procesy.

"Myslím, že jo. Znám sny, kdy člověk v reálu prožíval strašně těžkou situaci a chodily mu sny, které ukazovaly, že to není tak hrozné, že to bude dobré, byly hodně povzbudivé. Konejšivé sny, člověk se vzbudil a zase to bylo strašné. Vnitřní zdroj, odpočinul si jenom v noci – nějakou kompenzační funkci snu. Dostával tam naději, to, co mu v reálu chybělo. Vnitřní zdroj. Někdy naopak, realita OK – ale ve snu se objeví, na co je třeba se soustředit, nějaké upozornění. Např. sen s paní, která zažila těžkou dopravní nehodu. Čekala na soud. Realita byla šilena, ale sny byly balzámem na nervy, některé byly špatné, ale občas dobré, ukazovala se jí naděje....ona to už tenkrát ani neměla komu vyprávět, ale například se jí zdálo, že ve snu proti ní někdo seděl a ona mu to mohla pořád dokola říkat. Na psychiku je to velmi úlevné a utěšující, je to vnitřní zdroj.“

- Jaké se vyskytují problémy při práci se sny?

„Někdy se lidé bojí – viděli záplavy ...a že to určitě něco znamená ...vysvětlím jim to, že to může jen obrazně ukazovat něco v nich. Například manželovi se zdálo, že zabil manželku, on jí to řekl a ona měla celých 5 let strach, že ji zabije. Když přišla do terapie, tak jsme to rozebrali a paní se ulevilo. Málo informovaní lidé se svých úzkostných snů bojí. Snáře jsou nanič. My máme tendenci ty sny taky zkreslovat....Někdy se lidé zdá, že oni sami jsou strašní – strašná matka, upustila svoje dítě, nedávala na něj pozor, zapomněla ho ve skříni.“