Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Ateliér arteterapie

Bakalářská práce

Práce se sny v arteterapii

Vypracoval: Magdalena Konopásková
Vedoucí práce: MgA. Stanislav Zeman, Ph.D., MBA

České Budějovice 2023

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum:

Podpis studenta:

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce za užitečné rady a trpělivost a všem, kteří mi byli oporou při studiu a zejména pak v jeho závěru.

ANOTACE

Práce se věnuje tématu práce se sny, jejich zobrazení prostřednictvím výtvarného artefaktu a přínosem tohoto způsobu práce pro osobnost jedince. Půjde o individuální práci s několika subjekty, se kterými se budeme zabývat jedním vybraným snem.

V teoretické části se budeme zaobírat různými aspekty snů. Též se v ní budeme věnovat potenciálu a významu práce se sny v arteterapii. V praktické části se zaměříme na jednotlivé kazuistiky. Práce bude sepsána v českém jazyce.

Klíčová slova: sen, snění, projektivně-intervenční arteterapie, symbol, spánek

ABSTRACT

The thesis deals with the topic of working with dreams, their representation through an artifact and the benefits of this way of working for the personality of the individual. It will be an individual work with several subjects with whom we will deal with one selected dream.

In the theoretical part we will deal with different aspects of dreams. It will also discuss the potential and importance of dream work in art therapy. In the practical part we will focus on individual case studies. The thesis will be written in the Czech language.

Keywords: dream, dreaming, projective-interventional art therapy, symbol, sleep.

Obsah

Úvod **7**
TEORETICKÁ ČÁST **8**
1) Bdění a spánek **8**
1.1) Bdění 9
1.2) Spánek 9
1.2.1) Průběh spánku 10
1.2.2) Funkce a význam spánku 12
2) Snění a sny **12**
2.1) Definice snu 13
2.2) Funkce snu 13
2.3) Sny ve spánkových stadiích 14
2.4) Kvalitativní zvláštnosti snových představ 14
2.5) Zdroje snů 15
2.6) Zapomínání a vybavování snů 16
2.7) Stavba snu a jeho obsah 16
2.8) Symbolický jazyk snů 18
3) Sny a duše **18**
3.1) Z historie snů 18
3.2) Pojetí a výklad podle snů S. Freuda 19
3.3) Pojetí snů a jejich výklad podle C. G. Junga 22
3.4) Zobrazení snů v surrealismu 25
4) Téma snu v arteterapii **25**
4.1) Rožnovská arteterapie 25
4.2) Metoda arteterapeutické analýzy 27
4.3) Interpretace 27
4.4) Využití snů v arteterapii 28
5) Ontogeneze výtvarného projevu **29**
PRAKTICKÁ ČÁST **31**

Úvod

Vybrat téma snů mě přiměly dva hlavní důvody. Prvním důvodem je můj osobní zájem o danou problematiku. Druhým pak, že mi toto téma přijde a arteterapii trochu opomíjené. Tuto mou myšlenku podpořil fakt, že když jsem shromažďovala potřebný materiál k práci, našla jsem vcelku málo pramenů zabývajících se přímo prací se sny v arteterapii. V knihách byla povětšinou jen krátká zmínka o užitečnosti zařazení snů do arteterapeutické praxe. Velice mě překvapilo, že jsem nenašla ani žádnou absolventskou práci na toto téma, ba ani v zahraničních pramenech nebylo z čeho příliš čerpat.

V teoretické části popíši základní mechanismy spánku a bdění. Dále se budu podrobněji zaobírat problematikou snění a snů, tak byl utvořen co nejširší základ pro pochopení aspektů snového světa. Sen zařadím i do historického kontextu s důrazem na snovou práci S. Freuda a C. G. Junga. Představím také základní principy surrealismu ve, kterém je sen důležitým prvkem umělecké tvorby. Posledním, čím se budu v teoretické části zabývat je Rožnovská terapie a využití snu v arteterapeutické práci. Také zde uvedu přehled ontogeneze výtvarného projevu.

V praktické části se budu zabývat propojením arteterapie a snové práce s pěti dobrovolníky. Každý z nich namaluje svůj sen a následně o něm s pomocí artefaktu budeme vést dialog.

Cílem mé práce je poukázat na sen jako na cenné téma pro arteterapeutickou praxi.

TEORETICKÁ ČÁST

1) Bdění a spánek

Dříve než se budu zabývat ústředním tématem této práce – sny a jejich využitím v arteterapii, považuji za důležité popsat základní aspekty bdění a spánku, ´´stavebních kamenů´´ snů.

Ačkoliv lidé obvykle považují bdění za opak spánku, léta výzkumu nás dovedly k přehodnocení této představy a přiměly uvažovat o těchto dvou základních stavech vědomí jako o komplementárních (Hirshkowitz, 2014). Ty se během života pravidelně střídají na základě tzv. biorytmů[1]. Oba tyto funkční stavy, mezi nimiž jsou obousměrné přechody, se odehrávají v rámci cirkadiánního rytmu[2] a obsahují svou somatickou i vegetativní složku. Vzájemné vztahy, průběh a změny těchto dvou složek řídí centrální nervová soustava (CNS), která má zakódované programy aktivit a biologických rytmů (Plháková, 2013; Trojan a kol., 2003).

Zásadní průlom ve výzkumu spánku nastal v padesátých letech minulého století díky objevu specifických fyziologických procesů probíhajících během snění. Za pomoci měření EEG[3] a EOG[4] Kleitman a Aserinsky zjistili, že spánek prochází několika periodickými stadii, která na sebe navazují (Černoušek, 1988). Výsledkem tohoto měření je záznam mozkových vln, na základě, kterého jsme schopni velmi dobře rozeznat v jakém stavu vědomí se daná osoba nachází (Plháková, 2013; Kern a kol., 2015).

Dnes existují spánkové laboratoře, ve kterých se přes noc provádí vyšetření pomocí PSG[5]. Tento sofistikovaný systém měření získává během spánku data nejen o stavu vědomí, ale také

---

[1] **Biorytmus – „***označení pro jakoukoliv formu periodicky biologických systémů; jde o cyklický proces, který probíhá v organismu, ovlivňuje chování, emoce i motivaci, je řízen vnitřně, zčásti založen geneticky, avšak synchronizován s vnějšími vlivy“* (Hartl & Hartlová, 2010, 66).

[2] **Cirkadiánní rytmus** – je dlouhý okolo 24 hodin (denní cyklus) a mimo střídání spánku a bdění řídí také změny krevního tlaku, tělesné teploty či sekreci hormonů. Výrazně ovlivňuje výkonnost a funkční stav organismu. Pokračuje i při změněném střídání světla a tmy a do jisté míry je ovlivnitelný (např. spánkovým režimem). Je narušen při přechodu do jiného časového pásma či prací na směny (Hartl & Hartlová, 2010).

[3] **EEG –** zkratka pro metodu měření encefalografie, která měří kolísání el. potenciálu mozku; či přístroje encefalografu používaného k tomuto měření (Hartl & Hartlová, 2010).

[4] **EOG** – zkratka pro metodu měření elektrookulografie pohybu očí (Plháková, 2013).

[5] **PSG –** zkratka pro metodu měření polysomnografie, či přístroje polysomnografu používaného k tomuto měření (Plháková, 2013).

o životních funkcích jako je dýchání či tepová frekvence. Díky tomu se naše poznatky z oblasti výzkumu spánku stávají komplexnějšími a máme lepší představu o průběhu spánku a stavu bdělosti (Plháková, 2013).

1.1) Bdění

Bdění je charakteristické tím, že při něm neprobíhá žádná snová aktivita a organismus je při něm dráždivý. Jedinec má při něm normální senzorické a motorické vztahy s okolním světem. Tento stav vědomí je velice složitý proces, který do značné míry vyčerpává energetické zdroje a rezervy organismu, především CNS, která různými způsoby zpracovává informace a také vydává výstupní příkazy k výkonným orgánům (Trojan a kol., 2003; Vašutová, 2009). Kognitivně se bdělost vyznačuje schopností zapamatovat a systematicky si vybavovat zážitky, reagovat a interagovat s okolním prostředím. Také vykazuje širokou škálu schopností řešení problémů (Hirshkowitz, 2014).

Bdělá pozornost má několik úrovní, které lze chápat jako kontinuum s přechodovými úseky ospalosti. Během těchto přechodů se mohou některé rysy bdělosti prolínat s charakteristikami obecně připisovanými spánku (Hirshkowitz, 2014; Trojan a kol., 2003) První úrovní je *klidné, relaxované bdění*, při kterém je pozornost uvolněná s tendencí k volným asociacím. Tento stav může vyústit v ospalost a spánek, nebo být přechodem k vyšším stupňům aktivity. Dále pak *aktivní bdění*, kdy se jedinec nachází ve stavu úplného probuzení a je tělesně i duševně aktivní a *ostražité bdění*, při kterém bdělost dosahuje nejvyššího stupně aktivity a emocionální složky psychického stavu jsou výrazné (Plháková, 2013; Trojan a kol., 2003).

1.2) Spánek

Lidé stráví spánkem zhruba třetinu života a je pro nás nezbytností. Jeho nedostatek vede k řadě negativních následků – klesá výkonnost organismu a schopnost učit se, také se objevují neurologické potíže, všechny funkce organismu se zhoršují. (Aeppli, 1996; Vašutová, 2009; Course Hero). Charakteristické pro spánek je snížení většiny životních pochodů a bdělosti, snížená je také reaktivita na podněty zvenčí a pohybová aktivita. Typické jsou změny aktivity mozku zjistitelné pomocí EEG (Vašutová, 2009; Trojan a kol., 2003; Hartl & Hartlová, 2010).

Ačkoliv se díky specifickým projevům může zdát, že je spánek stavem úplného klidu, není tomu tak zcela. Probíhají při něm různé druhy podvědomých duševních aktivit, jako

zpracovávání a zapamatování informací. V úplném útlumu není ani čití a vnímání, díky čemuž během spánku dokážeme rozlišit a reagovat na různé podněty z okolního prostředí. Při experimentu (1971) pro zjištění časového odhadu ve spánku Zung a Wilson zjistili, že existují lidé, kteří se sami probudí v určený čas, díky čemuž je přítomna možnost volního řízení. Snění zase poukazuje na jistou úroveň přemýšlení a to, že si pamatujeme sny dokazuje vytváření vzpomínek i během spánku. Můžeme si tedy povšimnout, že spánek má mnoho podobností s bděním, které se na první pohled od spánku výrazně liší (Plháková, 2013; Atkinson a kol, 2003).

Spánek je také spojen s vylučováním a regulací řady hormonů. Jedním z nich je velmi důležitý melatonin, hormon, jehož tvorba je potlačena světlem a je tedy základním činitelem navozujícím spánek (Atkinson a kol, 2003; Hartl & Hartlová, 2010).

1.2.1) Průběh spánku

Měřením mozkových vln během spánku se ukázalo, že ho můžeme rozdělit na dvě odlišné formy – nREM[6] a REM[7]. Spánek dospělého jedince začíná nREM stadii a je složen z několika spánkových cyklů, které obsahují nREM a REM stadia, jež se v průběhu noci střídají (Atkinson a kol, 2003; Plháková, 2013; Trojan a kol., 2003). Viz obr. č. 1.

nREM forma spánku se skládá ze 4 stadií z nichž *prvním stadiem* je *usínání*. Jedná se o přechod mezi bděním a spánkem, na začátku obvykle provázejí tělesné pohyby a změny polohy těla. Pokud je jedinec v této fázi probuzen je mylně přesvědčen, že ještě nespal. *Druhé stadium lehkého spánku* je charakteristické výrazným snížením svalového napětí. Klesá při něm tepová frekvence i tělesná teplota, oční pohyby ustávání. *Třetí a čtvrté stadium* se dnes souhrnně označuje jako *pomalovlnný spánek*. Jedná se o hluboký spánek, který postupně od třetího ke čtvrtému stadiu sílí. Pokles dechové a srdeční frekvence pokračuje, chybí oční pohyby a prohlubuje se svalová relaxace (Plháková, 2013, 2004).

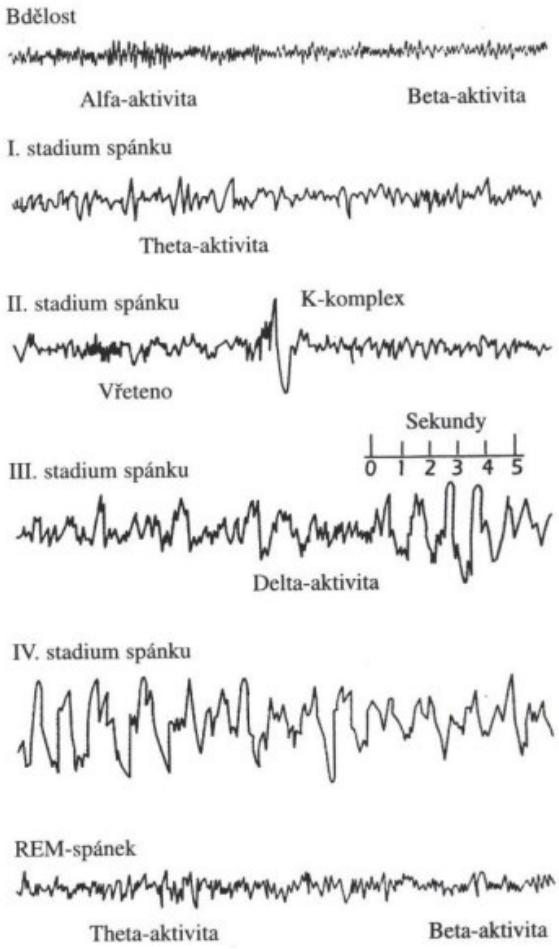
Po skončení nejhlubšího čtvrtého stádia spánku se jedinec vrací znovu do třetího a druhého stadia. Celý tento cyklus prohlubování a změlčování nREM spánku trvá u dospělého člověka přibližně 90 minut. Po jeho skončení přichází REM forma spánku. Jedinec během noci obvykle projde čtyřmi cykly nREM spánku, které se střídají se čtyřmi až pěti fázemi REM

[6] REM – Rapid eye movement (REM, česky rychlé pohyby očí) je fáze spánku, charakterizovaná právě rychlými pohyby očí
[7] nREM – non Rapid eye movement, je fáze spánku bez rychlých očních pohybů

(Plháková, 2013, 2004).

Na začátku **REM** fáze spánku se objeví těžké a nepravidelné dýchání. Srdeční frekvence a metabolismus mozku se zvyšují na hodnoty, které jsou srovnatelné s hodnotami naměřenými v bdělém stavu. Oční pohyby, jsou rychlé, koordinované a tento jev je charakteristický právě pro REM spánek. V této fázi je organismus téměř celý svalově ochromen, výjimkou jsou pouze srdeční sval, bránice, okohybné svaly a hladké svalstvo. Dochází k dalšímu snížení svalového napětí a je velmi pravděpodobné, že tyto změny svalového tonu znemožňují spící osobě aktivně přehrávat sny. Fyziologické nálezy dále ukazují, že je mozek aktivní i přesto, že je z velké části izolován od svých motorických a senzorických spojení. Mozek tedy zaznamenává, že neurony pro řízení vidění a chůze jsou v činnosti, ačkoliv tělo je v naprostém klidu. Pokud se podaří vzbudit osobu v REM fázi, téměř každá sděluje, že snila (Atkinson a kol, 2003; Plháková, 2004).

Obrázek č.1: Záznam EEG různých stadií spánku (Plháková, 2013, 40)



1.2.2) Funkce a význam spánku

Ačkoliv se vědcům podařilo v průběhu let výzkumu odhalit základní mechanismy spánku a popsat důsledky spánkové deprivace, ani dnes nemáme jasnou představu o tom, proč vlastně spíme. Hypotéz, které funkci spánku vysvětlují je hned několik, ale doposud nevznikla koncepce, která by tyto poznatky sjednotila.

Jednou z nejpopulárnějších teorií je **Oswaldova teorie obnovy**, která koresponduje s obecně uznávaným názorem, že spánek slouží k regeneraci organismu. Podle této teorie je spánek nezbytný k obnově zdrojů a fyziologických procesů, díky čemuž je naše mysl i tělo v dobré kondici. Proti této teorii byly vzneseny četné námitky. Například byl vysloven názor, že by mohly být energetické nároky řešeny obdobím odpočinku či nečinnosti, nebo že se buňky obnovují po celých 24 hodin.

Existují také **evoluční teorie**, které vycházejí z předpokladu, že je spánkové chování přizpůsobeno životnímu prostředí a poskytuje ochranu před různými hrozbami, například predátory (Plháková, 2013; Course Hero).

Další z teorií zahrnuje **význam spánku pro tvorbu paměti a kognitivní funkce**. Víme, že nedostatek spánku opravdu vede k narušení těchto procesů, což vede ke zhoršení schopností jako jsou udržení pozornosti, vybavování dlouhodobých vzpomínek či rozhodování se. Výzkum také naznačuje, že zdravý spánek zvyšuje schopnost kreativního myšlení, nebo učení jazyků. Je pravděpodobné, že i zpracování emočních informací je ovlivněno určitými aspekty spánku (Course Hero).

2) Snění a sny

„Vědci zatím méně rozumějí tomu, proč lidé sní než tomu, co se lidem zdá“ (Atkinson a kol., 2003, s. 202). Důvod snění je nám stejnou záhadou, stejně jako to, proč spíme. K dispozici máme široké spektrum teorií o funkci snů a mnoho z nich se v různých aspektech překrývá. Sny se také od sebe liší v závislosti na fázi spánku, čerpají z různých zdrojů a mají svá specifika oproti bdělému světu. Dalším faktem je, že velké množství lidí si své sny nepamatuje a někteří věří, že žádné nemají (Fábik, 2015; Plháková 2013).

2.1) Definice snu

Problémem vytvoření přiléhavé definice je skutečnost, že snění je duševní aktivita odehrávající se ve spánku. Informace o ní můžeme získat pouze od osoby, která je již v bdělém stavu (Plháková, 2013).

Z mnoha definic zabývajících se sny a sněním, se kterými jsem se setkala během studia teorie snů jsem pro lepší představu o rozmanitosti úhlů pohledů různých autorů vybrala několik příkladů:

„Snění je smysluplný a významuplný projev kterékoliv duševní činnosti ve stavu spánku“ (Fromm, 1999, 30).

„Sny jsou světy, které prožíváme a které si znovu představujeme, když je vyprávíme“ (Kast, 2013, 30).

„Snění je univerzální lidská zkušenost. Během spánku činí sen dojem bdělé zkušenosti odehrávající se v ´´reálném´´ světě, který je pak zpětně po probuzení, posuzován jako svět ´´snový´´“ (Hall, 2005, 23).

„Sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já“ (Dieckmann, 2004, 9).

Vzhledem ke všem okolnostem, které je třeba rozklíčovat abychom sen dokázali definovat, lze dle mého názoru předpokládat, že bude zapotřebí ještě mnoho let výzkumu, než budeme mít k dispozici konzistentní teorii.

2.2) Funkce snu

V současné době neexistuje ani definice toho jakou mají sny v lidském životě funkci. I zde máme množství názorů, které vycházejí především z profesních zaměření a praxí jednotlivých autorů.

Černoušek (1988, s. 57) uvádí, že sny „představují *zvláštní druh komunikace se sebou samým“.* Pokud shrneme výsledky z různých výzkumů, můžeme říci, že sny mají funkcí několik. Přispívají k udržení životní rovnováhy a psychické celistvosti. Také mohou odhalit to čemu během dne nevěnujeme pozornost a mají schopnost pomoci nám s řešením nejrůznějších problémů. Pomáhají nám přizpůsobit se nestálému prostředí interpersonálních vztahů, přispívají k dobré náladě. Pozitivně ovlivňují osvojování různých dovedností a proces učení, ale také sebeprožívání. Důležitou roli hrají i ve zpevňování paměťových struktur. Ne všechny

sny však splňují výše uvedené funkce. Velké množství z nich jsou banálními výtvory duše, stejně tak jako v bdělém stavu častokrát přemýšlíme o triviálních věcech.

Jsou situace kdy sny pozbývají svých pozitivních funkcí, a dokonce mohou poškodit duševní rovnováhu. Stává se tak v případech nočních můr či úzkostných snů, ale tento jev je obvykle spjat s celkovou psychopatologií dané osoby (Černoušek, 1988).

2.3) Sny ve spánkových stadiích

Již bylo zmíněno, že se sny od sebe odlišují podle toho, v jaké fázi spánku se zdají. Dnes již víme, že se sny zdají jak v REM, tak i v nREM spánku. Vedle ´´pravých´´ snů ještě existují hypnagogické představy, které se jim mohou podobat a mají některé společné charakteristiky (Černoušek, 1988).

Hypnagogické představy se objevují při usínání a jedná se o duševní aktivitu, která vytváří dojem snové činnosti. Tyto představy se nejčastěji objevují v souvislosti s delším vykonáváním nějaké jednotvárné činnosti jako je například navlékání korálků. Během usínání se pak vynoří obraz korálků ve vzdálenosti asi jednoho metru. Někdy se jedná o obrazné vyjádření myšlenky, vyskytnout se mohou také fantazijní obrazy přání agresivního nebo erotického zaměření. Charakteristikami, které mají hypnagogické představy společné se sny jsou spontaneita a obraznost. Ačkoliv to bývají představy velice živé, osoba, která se v tomto stavu nachází si je po celou dobu trvání vědoma, že se nejedná o skutečnost. (Plháková 2013, Černoušek 1988).

Díky rozdílům, které **sny v REM a nREM spánku** vykazují lze usuzovat, že je mentální aktivita v těchto fázích odlišná. Sny spojené s obdobím REM fáze jsou obvykle vizuálně velmi živé, provázené silným emočním nábojem a postrádají logiku. Jsou častější, mají delší trvání a čím je doba REM spánku delší, tím jsou sny složitější. Naproti tomu sny v nREM spánku uvádí jen asi 50 % osob v této fázi probuzených. Délka snů je kratší a nejsou tak vizuálně bohaté ani emočně výrazné. Jejich obsah se obvykle týká událostí bdělého stavu (Atkinson a kol., 2003).

2.4) Kvalitativní zvláštnosti snových představ

V rámci výzkumů snů se došlo k závěru, že snové představy obsahují kvalitativní zvláštnosti, jsou to především *bizarnost, senzorická modalita a emocionalita* (Plháková, 2013).

Bizarnost se vyznačuje nelogičností, absurdností snových představ a jejich nespojitostí. Různé prvky tohoto jevu můžeme kategorizovat například dle Domhoffovi *škály nerealistických prvků,* která rozlišuje tyto druhy snových obsahů: *neobvyklé akty* (automobil jede po vodě), *neobvyklé události* (kulka proletěla tělem, ale neporanila ho), *distorze objektů či jejich uspořádání* (náhlé zmizení, stůl sestavený z ovoce) a *metamorfózy* různého druhu, včetně oživení mrtvých (Freud, 1994; Plháková, 2013; Domhoff, 1996).

V REM se zdají sny jejichž hlavní složkou jsou velmi živé vizuální vjemy, které doplňují představy odlišných **senzorických modalit,** převážně sluchovými. V tomto kontextu můžeme snové představy nazvat halucinacemi, snící je totiž nedokáže odlišit od vjemů (Plháková, 2013). *„V tomto směru není rozdíl mezi představami vizuálními a sluchovými; bylo pozorováno, že se vzpomínka na sled tónů, s níž usínáme, při upadnutí ve spánek promění v halucinaci téže melodie“* (Freud, 1994, s. 34).

Snům je také vlastní výrazná **emocionalita**, přičemž ze současných poznatků vyplývá, že ve snech mírně převládají negativní emoce nad pozitivními. Děje se tak převážně při samovolném vybavování starších snů. Vysvětlením proč se tomu tak děje, může být, že se intenzivní negativní emoce snáze ukládají do dlouhodobé paměti (Plháková, 2013).

Dalším jevem, který se vyskytuje téměř ve 100 % snů je, že se v nich objevuje sám snící. Ve snu ale člověk nemívá tak silný pocit svobodné vůle, jako v bdělém životě a bývá ve snovém světě převážně tichý a zamlklý (Plháková, 2013).

2.5) Zdroje snů

Naše sny ovlivňují nejrůznější podněty, které můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. **Vnější podněty** pocházejí obvykle z prostředí, ve kterém se spící nachází. Ty způsobují podráždění smyslových receptorů, které se následně může promítnout do snového děje. Výzkumy zabývající se projekcí vnějších podnětů do snů probíhajících v REM spánku prokázaly, že výrazné změny v obsahu snů mohou být způsobeny stimulací všech smyslových modalit, kromě chuťové, u níž nebylo působení chuťových vjemů systematicky zkoumáno (Černoušek, 1988; Plháková, 2013). **Z vnitřních podnětů** nejvíce ovlivňují sny ty psychické, jako jsou vzpomínky, problémy, se kterými se v životě potýkáme, důležité prožitky či různá přání a fantazie. Do vnitřních podnětů dále řadíme podněty subjektivní (hučení v uších) a podněty tělesné a organické (onemocnění, sexuální podráždění, žízeň) (Černoušek, 1988).

Navzdory těmto poznatkům, zatím věda nedokáže odpovědět, proč mysl tyto podněty do

snů zařazuje a jaký je mechanismus tohoto procesu (Plháková, 2013).

2.6) Zapomínání a vybavování snů

Navzdory živosti a silným dojmům, které sny provázejí, není jednoduché si je zapamatovat. Častokrát jsme již po probuzení přesvědčeni, že noc byla bezesná, ačkoliv je dokázáno, že sní každý (Aeppli, 1996).

Schopnost zapamatovat si sen je individuální. Ta se v rámci života jednotlivce mění v závislosti na obdobích, ve kterých se osoba nachází a jak je prožívá. Lépe se nám pamatují sny, které jsou výrazně emociálně nabité a je zde i souvislost s životním stylem. Psycholožka R. A. Schonbar ve své *hypotéze životního stylu* uvádí, že častěji si sny vybavují lidé, kteří mají živou fantazii, jsou tvořiví a otevření a zajímají se sny a jejich význam (Heffernanová, 2008; Plháková, 2013). Dalším faktorem, který výbavnost snů ovlivňuje je, ze kterého spánkového stadia sny pocházejí. Sny z nREM fáze si zpravidla nepamatujeme, zatímco sny REM fáze, které tvoří hlubší paměťovou stopu si pamatujeme mnohem lépe. Nejsnadněji si pak lidé vybavují sny odehrávající se v poslední fázi REM spánku (Nevšímalová & Šonka, 2007; Plháková, 2013).

V neposlední řadě můžeme dovednost zapamatování snů rozvíjet sami. V případě, že si chceme sny lépe zapamatovat, měli bychom si bezprostředně po probuzení sen zapsat. Pokud si nedokážeme vybavit celý příběh, je dobré si zapsat hesla, která reflektují to, co si pamatujeme a tato hesla se následně pokusit dávat do souvislého celku. Postupem času si tak můžeme naše spojení se sny prohloubit (Aeppli, 1996).

2.7) Stavba snu a jeho obsah

Obsah snů je velice osobní, individuální a variabilní, často je provázán s událostmi v našem životě – osobní situací a sny většinou sdílíme za okolností, kdy se cítíme bezpečně. Navzdory pestrosti snových obsahů můžeme najít některá typická nebo sdílená kulturní témata. Je ale také dokázáno, že sny se od sebe znatelně odlišují v rámci pohlaví, věkových skupin či dobrého a špatného zdravotního stavu a negativní emoce jako smutek či strach se v nich objevují dvakrát častěji než emoce kladné (Plháková, 2013; Hill, 2004).

Podle Dieckmanna (2004) mají sny podobnou výstavbu jako v dramatickém scénáři, a to v následujících čtyřech bodech:

- místo, čas a osoby – 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.

Toto schéma nám umožňuje členit většinu snů, ovšem jedná se o hypotetický konstrukt. Podobná myšlenka figuruje také u F. Nietzscheho (Vaněk, 2010). Ve většině snů jsou obsaženy tyto následující prvky (Heffernanová, 2008):

1) Snové postavy, které často slouží k našim projekcím, se objevují v podobě lidí, které známe, nebo v podobě zvířat. Ve snech se objevují postavy známé či neznámé, u kterých snadno vnímáme jejich myšlenky, vlastnosti, postoje, což u sebe si mnohdy plně neuvědomujeme. Vše, co se nám zdá o těchto postavách, nemusí vždy být projekce. Ve známých postavách se mohou zrcadlit naše vlastnosti. Nebo tyto postavy představují samy sebe. Neznámé postavy většinou zobrazují naše stránky např. postoje, názory nebo činné síly. Naše vlastnosti nebo postoje, se kterými vnitřně nesouhlasíme, zobrazují negativní postavy. Naše silné stránky představují postavy, které nám pomáhají – naše „já“ (ego).
2) Lineární čas plyne ve snu jinak než v bdělé realitě. Minulost, přítomnost a budoucnost jsou teď a jsou stejné. Sen může zobrazovat děje simultánně a prostorově, a proto někdy nelze určit, co se ve snu uskutečnilo dříve, a co později.
3) Barvy ve snu posilují emoční procítění a akcentují symboly. Jelikož barvy mohou představovat symboly samy o sobě, je důležité dívat se na ně v souvislostech celého snu.
4) Morálka snů nás ve snech nabádá k činnostem, které bychom za normálních okolností neprovozovali např. hazard, sex na jednu noc atd.
5) Pravdivost ve snu je subjektivní i objektivní, pravdivě zobrazuje psychická fakta. Ve snu nám pravdivost zobrazuje vjem, který vnímáme z našeho pohledu (subjektivního). Objektivní zobrazení pravdivosti se soustředí na naše nitro, a pokud ve snu cítíme strach, neznamená to, že děj je skutečně nebezpečný, tudíž náš strach není skutečný.

2.8) Symbolický jazyk snů

Sny k nám promlouvají prostřednictvím symbolů, metafor a obrazů. Je to jazyk, kterým s námi hovoří nevědomí a je odlišný od jazyka našeho vědomí. Proto nemůžeme sny brát doslovně, tak jak se nám zdají. Sny jsou především obrazné a pro slova je zde místo málokdy. Všechny pojmy a slova ve kterých myslíme jsou doménou podvědomí (Heffernanová 2008).

Řecký výraz *„symbolon“* ze kterého slovo symbol pochází je výrazem pro „poznávací znamení“. Je odvozením od slova *„symballein“,* které znamená *„složit“* či *„dávat do dohromady“* Také se používalo v souvislosti se skrýváním, zastíráním a sbíráním (Kastová, 2000; Heinz-Mohr, 1999). Psychologický slovník definuje symbol jako „něco konkrétního, co slouží jako konvenční znak pro něco abstraktního“ (Hartl & Hartlová, 2009, str. 578).

V případě snů je symbol nositelem významu. Pomáhá nám spontánně projevit z nevědomí ty obsahy, které by byly jen těžko znázornitelné jiný způsobem a převádí náš instinktivní svět pudů do obrazů. Dokáže také fungovat jako transformátor psychické energie libida nebo může sjednotit logické protiklady do jednoho obrazu. Když se snový symbol projeví ve vědomí, vznikne tím živý vztah mezi já a nevědomím, jenž směřuje k integraci a asimilaci nevědomých obsahů do vědomí (Dieckmann, 2010).

3) Sny a duše

3.1) Z historie snů

Lidé se vždy snažili porozumět svým snům a usilovali o jejich výklad. Již nejstarší civilizace věřili, že sny jsou poselstvím bohů. V průběhu času se role snů v životech lidí proměňovala a lišila se i v kontextu kultury (Fontana, 1995; Starý & Hrdlička, 2008).

Již staří Asyřané a Babyloňané nám prostřednictvím dochovaných tabulek s klínovým písmem podávají svědectví o tom, jak bývali králové a kněží varováni ve snech božstvem Zaquar. V Eposu o Gilgamešovi z 1. tisíciletí př.n.l., který vypráví o mezopotámském králi, najdeme mnoho popisů snů o božském zvěstování nebezpečí a vítězství (Fontana, 1995).

Židovská tradice předjala moderní teorie o snech tím, když poznala, že okolnosti a prostředí ve kterých sní žije jsou pro výklad snů stejně důležité jako snový obsah (Fontana, 1995).

Egypťané měli propracovaný systém utřídění výkladu snů, které stále odrážejí i v současných snářích. Výklad snu byl protikladný ke snovému obsahu (dobrý sen předpovídal něco špatného a naopak). Pro pochopení snových symbolů bylo využíváno technicky asociací nebo zvukové podobnosti slov (Fontana, 1995).

Řekové stavěli svatyně, které využívali jako snových orákul. Lidé zde záměrně upadali do spánku, aby mohli hovořit s bohy, kteří jim sdělovali předpovědi či varování. V Řecku také přisuzovali snům moc léčebnou, věřili, že pokud se nemocní uloží ke spánku v takovéto svatyni, může je navštívit bůh Asklepios a uzdravit je (Fontana, 1995). Ve Spartě existovali úředníci, kteří měli za úkol snít a na základě snů tvořit zákony (Horvai, 1968).

Aristoteles položil základy vědeckého racionalismu, když představil svou teorii o tom, že příčiny snů jsou čistě smyslové (Fontana, 1995).

Orientální tradice, která zaměřena více filosoficky klade větší důraz na stav mysli snícího. Ve staré Číně pracovali s různými úrovněmi vědomí a ve výkladu snů hrál roli i tělesní stav snícího, jeho horoskop, ale například i roční období. V mnohovrstevnost vědomí věřili i v Indii, rozlišovali jednotlivé fáze snění, bezesného spánku a buzení (Fontana, 1995).

V křesťanství převládala víra, že jsou sny boží inspirací poměrně dlouhou dobu. Syn byly výsadou pouze proroků a učenců. V 16. stol. pak M. Luther prosazoval myšlenku, že jsou sny zrcadlem lidských hříchů (Fontana, 1995).

Od 15. stol. se po Evropě šířili snáře, které byly ale z velké části poměrně naivní. Na druhou stranu zapříčinily změnu a o sny se začalo zajímat více ´´obyčejných´´ lidí (Fontana, 1995).

Ačkoliv v 18.století vědečtí racionalisté považovali sny za nedůležité a vykládání za primitivní pověry, zájem o sny rostl. Začaly se jimi zaobírat literatura a výtvarné umění a byl tak položen základ pro využívání moci tvořivé a individuální imaginace (Fontana, 1995).

Filosofové 19. stol. začali sny považovat za hodné k psychologickému zkoumání. Na tuto vlnu koncem století nastoupil Sigmund Freud, kterého záhy následoval Carl Gustav Jung. Tím se odstartovala nová éra chápání snů a jejich výkladu (Fontana, 1995).

3.2) Pojetí a výklad podle snů S. Freuda

Tato kapitola je věnována přiblížení Freudova přístupu ke snům a související terminologii s důrazem na výklad snů.

„Snová cenzura“ se stará o to, aby se spící nevzbudil důsledkem silných emocí, které by

vyvolal sen o doslovném naplnění potlačených tužeb. Je umístěna v předvědomí a převádí skrytý obsah snu v manifestní (zjevný). Snová práce provádí transformaci ohrožujících latentních obsahů do snového příběhu (Plháková, 2003). Má často za důsledek zvláštní a bizarní sny (Lewis, 2009). Snová práce využívá k přetváření obsahu snu různých univerzálních kulturních a osobních symbolů. Pokud není toto kódování a maskování obsahů úspěšné, je snící vzbuzen úzkostí (Plháková, 2003).

Snová práce připojuje ke snu nevědomé přání, které je hybnou silou tvorby snu. Snový obsah je přetvářen směrem ke splnění přání. Sen je dle Freuda cílen na to, aby byl nesrozumitelný, není nositelem sdělení (Freud, 1991a). Snová práce zhušťuje a stlačuje materiál snových myšlenek. V průběhu dne se vytváří složité soubory myšlenek, ty se však nestačí vstřebat a jejich vlivem dochází k narušení spánku. Úkolem snové práce je přetvořit tyto myšlenky v sen a zabránit narušení spánku. Jádro snu je tvořeno nevědomým přáním. Výklad snu je pak směřován proti snové práci ve snaze dešifrovat zastřené obsahy (Freud, 1991b).

Dopad snu je duševními procesy zmírňován, aby nebyla nepřijatelná přání tolik zneklidňující. Toho může být dosaženo např. „konsolidací“, tzn. spojováním různých představ a názorů do jednoho. Typické pro sny je spojení více osob do jedné. Dalším procesem je „substituce“, která nahrazuje rušivé představy souvisejícími, ale ne tolik ohrožujícími představami. Proces „reprezentace“ pak pozměňuje myšlenky do vizuálních představ a „symbolizace“ zase nahrazuje aspekt sexuálního života neutrálními předměty (Freud, 1991b).

V obsahu snů se většinou projeví dojmy z nedávno prožitých dnů, byť zobrazuje především nevýznamné a vedlejší skutečnosti. K tomu také sen pracuje se zdánlivě zapomenutými vzpomínkami z dětství. Spolehlivost paměti pak ovlivňuje, co ze snu je člověk schopen si vybavit. Zdá se však, že sny jsou obzvlášť náchylné k zapomínaní, tím manifestní obsah snu pozbývá významu. Pochybování o správnosti výkladu může být také jen součástí snové cenzury, která skrývá významné snové motivy (Freud, 2005).

Psychoanalýza tvrdí, že vše, co dále brání práci, je odpor (Freud, 2005).

Interpretace snů dle Freuda

Vykládat sen znamená dle Freuda (2005) udávat jeho smysl, nahrazovat jej něčím jiným, co se jako plnohodnotná informace zařazuje do našich duševních úkonů. Sen má podle autora skrytý smysl, který je určen k nahrazování jiného myšlenkového pochodu, a záleží na jeho správném odhalení.

Freud (2005) dále rozlišuje výklady snů na „symbolické“ a „šifrovací“. Při symbolickém výkladu záleží především na důvtipu a intuici. Tento způsob výkladu může být zkomplikován nesrozumitelnými a zamotanými sny. Šifrovací výklad zachází se snem jako s tajným písmem, ve kterém se každý znak překládá na jiný znak známého významu podle pevného klíče. Podstatou je nahlížet na každou část snového obsahu zvlášť. Do této kategorie spadají např. i výklady dle hesel ve snářích. Lze však také přihlédnout k osobnosti a životním poměrům snícího, jelikož pro každého člověka (např. bohatý/chudý) může mít stejný snový prvek jiný význam (Freud, 2005).

Snové symboly nemají dle Freuda univerzální charakter, je nezbytné při jejich interpretaci přihlédnout k volným asociacím pacientů (Lilienfeld, Lynn, Riscio a Beyerstein, 2011). Volná asociace znamená, že pacient následuje spontánní tok svých myšlenek a pocitů souvisejících s daným snem. Tento způsob může pomoci obzvláště s interpretaci obtížně uchopitelných snů, které propojí s motivy a vzpomínkami (Hopkins, 1991). Pokud je sen nesrozumitelný, doporučuje Freud požádat snícího o opětovné převyprávění. Je pravděpodobné, že sní přitom některé výrazy změní. Na těchto místech je potřeba zpozornět, protože právě zde se nacházejí slabé úseky snového přestrojení, a výklad se od nich může dále odvíjet (Freud, 2005). Je doporučeno sledovat i chování snícího před a po analýze, stejně jako průvodní okolnosti sdělení snu (Freud, 2002).

Jak již bylo zmíněno, hlavním smyslem snu je splnění nevědomých tužeb. Freud (2005) věřil, že je tomu tak i u snů, které splnění přání odporují. Takové sny mohou být podle autora odvozeny podle dvou zásad. První z nich Freud pozoroval u svých pacientů, kteří jsou v odporu a přejí si vyvrátit jeho teorii. Ve snu si pak nějaké přání odepřou, aby si splnili přání, že Freud nemá pravdu. Druhou zásadou podle Freuda je existence tzv. ideových masochistů. Ti mají libost z psychického trýznění sebe sama a z vlastního ponížení. Nepříjemný sen jim tak naplňuje jejich masochistické tendence (Freud, 2005).

Podobnou problematikou jsou dle Freuda (2005) sny s trapným obsahem a sny úzkostné. Ve snech s trapným obsahem nastává snové zkreslení, které jen zahaluje žádoucí obsah. To, co je trapné pro vědomí, může splňovat přání nevědomí. Úzkostné sny jsou zvláštním druhem snů s trapným obsahem. Prožívaná úzkost je obsahem snu vysvětlena jen zdánlivě a pramení z jiného zdroje. Úzkostné sny jsou podle Freuda sny sexuální povahy, jejichž libido se změnilo v úzkost (Freud, 2005).

Pokud jsou známy ustálené snové symboly, osobnost snícího a okolnosti snu předcházející, lze sen vyložit i bez přítomnosti snícího. Překládání symbolů však slouží jen

jako doplněk asociační techniky (Freud, 1991a). Sen nikdy nevolí symboliku náhodně, znázorňuje tak latentní obsahy (Freud, 2005). Snová symbolika je kompromisem mezi protichůdnými silami – snovou cenzurou a pudovým impulsem (Pavlík, 1999).

Kromě snové cenzury je snová symbolika druhou formou snové deformace. Bohatá symbolika se dle Freuda (1991a) pojí se sexuálními obsahy. Např. mužský pohlavní úd může být symbolizován objekty podobajícími se tvarem (tyč, deštník, strom, …), předměty, které mohou proniknout do těla a zranit (bodné, sečné a střelné zbraně), ale i prodlužujícími se objekty (visací lampy, šroubovací pera, kladiva a jiné nástroje), či objekty, ze kterých proudí voda (konve, kohoutky, vodotrysky, …). Freud usuzuje, že sny o létání mají sexuální povahu a že létající prostředky (balony, letadla) mohou znázorňovat erekci. Pokud sní o létání žena, plní si tak podle Freuda přání být mužem (Freud, 1991a).

Žena bývá symbolicky znázorněna materiály dřeva a papíru, objekty stolu, knihy, ale i zástupci zvířecí říše, jako je hlemýžď a škeble. Ženské pohlavní ústrojí pak symbolizují objekty mající dutinu (jeskyně, šachty, nádoby, krabice, pouzdra, kapsy, lodě, …). Symboly genitálního otvoru jako bývají dveře, objekty jako místnost, kamna, či skříň se pak vztahují spíše k mateřskému lůnu. Na ženské poprsí mohou odkazovat jablka, broskve a jiné plody. Samotný pohlavní styk může být ve snu zastoupen rytmickým pohybem, jako je tanec a jízda na koni, popř. stoupání (Freud, 1991a).

Je však třeba předeslat, že důraz na sexuální symboliku je v dnešním pojetí snů do značné míry překonán. Např. Paulík (1999) uvádí, že sexuální symbolika se vyskytovala zejména v dobách příznačných vytěsňováním a potlačováním sexuality.

Sny jsou dle Freuda (1991a) primitivními a iracionálními jevy. Přehlíží nejen větnou stavbu a logiku, ale i obecná pravidla chápání času a prostoru. Sen je též neurotický symptom vyskytující se u všech zdravých lidí.

3.3) Pojetí snů a jejich výklad podle C. G. Junga

Jungova teorie snů

C.G. Jung je zakladatelem analytické psychologie, která se oddělila z Freudovi psychoanalýzy. Zpočátku byl Freudův model východiskem pro Jungovu praxi, ale časem se začal proti Freudovi vymezovat, protože považoval Freudovo hledisko příliš jednostranně zaměřené (Jung, 1996; Stevens, 1996).

S Freudem sdílí názor, že se sny utváří ze zážitků z dětství a zážitků, které se nám udály během dne. Také uznává, že určitá skupina snů může poukazovat i na potlačená sexuální přání. Ovšem nevěřil, že sny vyjadřují pouze konflikty odehrávající se v nevědomí jedince. Věřil v další rozměr, kterým je kolektivní nevědomí. Z něho pocházejí sny, které mají dlouhodobý efekt na postoje člověka a jeho vědomí. Tyto citově intenzivní zážitky nazval archetypovými sny, ve kterých se objevují symbolické obrazy mytologie, náboženských motivů, rituálů či pohádek. Obvykle se objeví v období, kdy člověk se člověk blíží k velké životní změně, nebo prochází psychospirituální[8] či psychickou krizí. Podle něj by se měli sny chápat v širším kontextu, jelikož se týkají základních otázek lidského bytí a vývoje lidstva (Jung, 1996; Stevens, 1996; Hall, 2005; Dieckmann, 2010; Vaněk 2010).

Podle Junga k nám sny promlouvají skrze obrazy z našeho nevědomí symbolickou, archaickou formou, čímž nevědomí reguluje dědí ve vědomí (Vaněk, 2010; Jacobi, 2013).

Sny nepoukazují pouze na příčiny problémů, ale mají také schopnost předjímat individuální růst, naznačovat cestu či směr vývoje. Tyto sny vybavené silou, která směřuje k seberozvoji a osobnímu zrání a jsou výrazem psýché s tendencí k její seberegulaci a léčení jsou projevem tzv. individuačního procesu (Jung, 1996; Černoušek, 1988; Dieckmann, 2010). Díky zaměření na cíl může sen zprostředkovat i návrhy řešení různých problémů, které by nás za normálních okolností nenapadly (Fontana, 1995).

Za pomoci vzájemného působení nevědomí a vědomí psychika sama reguluje stav její nerovnováhy (Černoušek, 1988). Jung tvrdí, že jakýkoliv psychický proces přivodí kompenzační odezvu. Ve snu se kompenzační funkce projevuje tím, že se v něm objevují ty aspekty či postoje, které jedinci ve vědomí chybí. Nevědomí tak poukazuje na skutečnost, že jedinec s něčím až příliš ztotožňuje nebo zastává příliš vymezený názor (Dieckmann, 2010).

Stejně tak jako dokáže dát sen podnět k růstu může využít i své reduktivní funkce a připomenout člověku jeho bezvýznamnost a jeho podmíněnost v celé míře lidské existence (Dieckmann, 2010).

V Jungovo osobitém chápání snů jsou sny jevem, který nic nezastírá ani nezkresluje, jsou ukazatelem čisté pravdy. Nejsou závislé na úmyslech jedince, jsou přirozené, objektivní a bezprostřední. Sny jsou něco nad úrovní vědomí, mají snahu jedince posouvat a udržovat jeho

[8] **Psychospirituální krize: „**Jde o náročné období v životě jedince, které se projevuje epizodami neobvyklých zážitků, které zahrnují změny vědomí, vnímání, emocí a myšlení. V těchto zkušenostech se výrazně projevuje přesah do té doby obvyklých hranic prožívání sebe sama s častým výskytem transpersonálních (přesahujících běžné hranice vnímání sebe sama) nebo spirituálních (duchovních) zážitků. Může mít vnější podobu psychózy, ale neměla by se zaměňovat s psychózou jako duševní poruchou“ (http://diabasis.cz/psychospiritualni-krize/co-je-psychospiritualni-krize).

duši v rovnováze. Symboly jsou pro Junga něčím víc než pouhé znaky, přesahují možnosti našeho chápání. Nejlepšími způsoby, jak sny vykládat jsou metody amplifikace a aktivní imaginace (Stevens, 1996).

Jungovo výklad snů

Jung využíval způsob interpretace snů na dvou úrovních, a to na subjektové a objektové. Subjektová úroveň se týká snových témat osobnosti, individuálního a kolektivního nevědomí a vnitřnímu světu snícího. Objektová úroveň se zaobírá tématy sociálního prostředí jedince a okolního světa (Kastová, 2013).

Metodu volných asociací považoval za nevhodnou. Mysl je při ní totiž nad míru otevřená velkému množství různých asociací, které jedince přivádí k jeho komplexům (které mohou mít i traumatickou podobu). Ty Jung považoval za určitou překážku, protože jsou velmi emočně nabité a vše co obsahuje takto vysoký citový náboj je terapeutem i klientem obtížně překonatelné (Jung, 1993). Proto využívá metody amplifikace**,** která je také asociační metodou, ale narozdíl od volných asociací je však řízená a ohraničená a neustále se vrací k jádru snového obsahu (Jacoby, 2013). Tato metoda se zaměřuje vyhledávání podobností ve snových námětech. Zdůrazňují se charakteristické rysy snu a následně se interpretují (Jung, 1993).

Výklad snů Jung doporučoval začít na úrovni individuálního nevědomí a až po poté co se ukázal jako neúčinný, nebo byl sen očividně archetypální přecházel k interpretaci na úrovni nevědomí kolektivního (Dieckmann, 2010). Analytik v tomto smyslu nachází „vztahy mezi snovým obrazem a symbolickým, folklorním kulturním dědictvím, zobecnělou všelidskou zkušeností s typickými životními situacemi“ (Černoušek, 1988, s. 162).

Cílem amplifikace u Junga je odkrytí hlubších snových potenciálních významů pro určitého jedince. Jung k práci se sny používal i techniku aktivní imaginace, jež má za úkol prozkoumat témata snu na hlubší úrovni. Jedná se o fantazijní vyvolání části nebo celého snu a následuje aktivní participace s obrazy, kdy se se tato metoda liší od běžného snění blízkostí já samovolného proudu obrazů (Hall, 2005). I v jungiánské terapii práce se sny se pracuje s aktuálním odporem, přenosem a protipřenosem stejně jako v psychoanalýze (Dieckmann, 2010).

3.4) Zobrazení snů v surrealismu

Odraz výkladu snů v předešlých interpretacích, především Freuda, lze najít v uměleckém směru nazvaném surrealismus. Ačkoliv se Freud od představitelů surrealismu distancoval, pro ně samotné byly jeho teorie odrazovým můstkem pro jejich tvorbu.

Sen se stává pro surrealisty zdrojem imaginace. Práce se snem, jeho výklad, intepretace a symbolika dodávalo surrealistům potřebný zdroj obrazotvornosti odrážející se v jejich dílech. Na rozdíl od předešlého uměleckého zobrazování šli surrealisté více „do hloubky" a vyzdvihovali důležitost nevědomé stránky inspirace než vědomé, kterou jim právě poskytoval sen v návaznosti na Freudovu teorii. Sen se pro ně stával metodou pro získávání podvědomých myšlenek, na nichž stavěli svá díla, a byl jejím hlavním motivem. S tím je spojená i volná asociace. Význam díla, stejně jako snu, je přirovnáván k určitému „vrcholku ledovce", kdy ukázané sdělení pouze vyčnívá nad hladinu. Ovšem větší část ukrytá pod hladinou v sobě obsahuje více informací a sdělení (podobně jako v nevědomí). Tudíž nejen, že můžeme na dílo nahlížet z mnoha úhlů, ale i projektovat si do něj vlastní asociace, a i samotný autor dokáže nevědomě ovlivňovat svůj výtvor a vnášet do něj řadu dalších významů.

Nejdříve surrealisté vycházeli z určitého záznamu snu jako bezduché poznámky. Později se ovšem dle Freudovy teorie jejich vztah ke snu změnil a prohloubil, což nastínil jeden z hlavních představitelů tohoto směru André Breton v druhém manifestu S.O.S. surrealistického umění. Již nešlo pouze o vyzdvihování lidského potenciálu skrze sny, ale také i o jeho dílčí pochopení prostřednictvím tehdejší psychoanalytické nauky. (Lexová, 2013).

4) Téma snu v arteterapii

4.1) Rožnovská arteterapie

Arteterapii zde budu prezentovat tak jak se učí na JČU. Jde o projektivně-intervenční arteterapii nazývanou též "Rožnovskou" arteterapií. V jejím duchu se nese především výzkumná část této práce.

Jedná se o projektivní metodu, která se řadí mezi tzv. expresivní terapie a pracuje se sebevyjádřením klienta pomocí výtvarné tvorby, která je stěžejním prostředkem terapeutické práce. Tato technika klientovi přináší možnost prožití abreakce[9], zároveň s sebou nese i

[9] **Abreakce** je odreagování – emocionální zážitek (často navozený psychoterapeuticky). Jeho podstatou je znovuprožití negativních emočních zážitků s odpovídajícím citovým doprovodem, který byl původně potlačen, jelikož nemohl být prožit. Dochází k uvolnění úzkosti a emočního napětí (Hartl & Hartlová, 2009).

diagnostický potenciál (Lhotová, 2010; Perout & Lhotová, 2008). Nejvíce se podobá dynamické terapii s kauzálním přístupem, můžeme v ní ale najít i prvky z humanistických či behaviorálních směrů (Šicková-Fabrici, 2002; Perout & Lhotová, 2018).

Klientův vytvořený obraz nazýváme artefaktem, který představuje odraz klientova vnitřního obrazu. Ten vypovídá o aktuálním emočním naladění, tématech autorova života, duševních procesech či osobnostních rysech. Zvládání výzev ve výtvarném vyjádření směřuje klienta osobnostní změně. Výtvarná tvorba zesiluje prožívání a zároveň nabízí možnou cestu z problémů, které nebyly vyřešeny, nebo na své řešení teprve čekají. Artefakt v terapii vystupuje jako tréninkový prostor, který pomáhá vyjevit obsahy ukryté pod obrannými mechanismy. Je to prostor, kde je možné přehrát všechny skryté tužby a fantazie. Pokud během interpretační práce dojde k zvědomení těchto skrytých obsahů, je to velice efektivní (Slavík, 2001; Perout & Lhotová, 2018).

V Rožnovské arteterapii se k práci využívají převážně tematické akvarely, akční akvarely a koláže. Dále se zde můžeme setkat různými kombinovanými technikami, asociačními čáranicemi či uhlovou rezervou. Klientovi je zadáno téma, technika, kterou bude pracovat a metodická instrukce. Během terapeutické práce se okruh témat rozšiřuje v závislosti na specifických obtížích klienta (Šicková-Fabrici, 2002; Perout & Lhotová, 2018).

Tématy, která se zpracovávají v rámci Ateliéru arteterapie jsou převážně různé mýty, pohádky či náměty inspirované pranostikami. Tato témata pomáhají získat informace o různých oblastech života jako jsou mezilidské vztahy, sebepojetí či vývoji jedince (Zeman, 2017). Jedním z témat, které se v ateliérech zpracovávají v rámci studia je Včera v noci se zdálo. To mě do jisté míry inspirovalo k volbě tématu mé práce.

Ačkoliv jsem **intervenci** během svého výzkumu nevyužila prakticky vůbec, považuji za důležité popsat její principy. Je totiž jedním ze základních nástrojů projektivně-intervenční arteterapie. Během procesu tvorby, v případě, že to terapeut uzná za žádoucí, se do něj vstoupí metodickou instrukcí. Tyto instrukce se týkají převážně věcí jako jsou rozvolnění různých stereotypů v malbě, proporcí, barevnosti. Klienta navádíme k vytvoření vyváženého artefaktu (barevně i kompozičně) ve kterém se objevuje konkrétní i abstraktní složka. Cílem intervence je klientův posun ve výtvarném projevu. V závislosti na něm by mělo dojít ke

změnám v jeho životě (zvládání různých situací) a zvláště pak ke změnám na úrovni osobnosti (opuštění patologií) (Zeman, 2017; Perout & Lhotová, 2018).

Během **projekce** klient promítá obsahy psychických procesů (zvláště těch nepřijatelných) do zástupných osob, obejktů či dějů. Děje se tak skrze artefakt. Projekce je stěžejní při prohlížení a zhodnocení obsahu výtvarného dílá (Perout & Lhotová, 2018). Projece je obranným mechanismem, které jsou v psychoterapi předmětem interpretace. Prostřednictvím nich se můžeme sami sebe oklamat a to díky tomu, že poskytují prostor pro ukrytí svých duševních konfliktů (Hartl & Hartlová, 2009; Perout & Lhotová, 2018)

4.2) Metoda arteterapeutické analýzy

Terapeut začíná tím, že na sebe nechá artefakty působit jako celek a pozoruje pocity, které v něm výtvarné dílo vyvolává. Posléze svou pozornost zaměří na symboly, obsahy, různé atypické znaky či nové prvky ve výtvarném projevu autora. Toto se stává v součinnosti s kontraktem základem pro terapeutickou práci. Hojně se využívá metody volných asociací. Asocijuje se na vybrané části artefaktů, očekávaným efektem je zvědomení problému a vytvoření náhledu na dané obtíže. Autor tak může lépe porozumnět motivům skrze zvědomení významu symboliky zobrazeného a vidět tak souvislost s děním v jeho životě (Zeman, 2017; Perout & Lhotová, 2018).

Při analýze artefaktů se rovněž využívá poznatků z vývojové psychologie, vývoje výtvarného projevu, psychopatologie výtvarného výrazu a z dalších přístupů. Cílem je pochopit proces tvorby, ale i její formu a obsah (Slavík, 2001; Perout & Lhotová, 2018).

4.3) Interpretace

V arteterapii je interpretace orientovaná na symbolický obsah výtvarného díla a úzce souvisí s analýzou artefaktu. Projev pudových tlaků, jež se v symbolické rovině často ukrývají je zablokován autocenzurou[10] Ačkoliv je cílem zjistit význam symbolů, musíme brát na zřetel, že neexistuje jeden správný a sama tvorba nás může navést k několika správným variantám řešení problémů. Z toho vyplývá, že žádné tvrzení není více ani méně pravdivé. Každé je pravdivé natolik, do jaké míry pomůže klientovo obtíže redukovat. (Perout & Lhotová, 2018).

Interpretace obsahuje subjektivní pohled klienta (Perout & Lhotová, 2018) Pokud se jedná o teraii skupinovou je do velké míry přínosný i názor členů skupiny. Vždy

[10] **Autocenzura** je v psychoanalytické terminologii překážka stojící mezi vědomím a nevědomím (Hartl & Hartlová, 2009).

zohledňujeme klientovu zakázku (problém, který se klient rozhodl řešit) a výtvarnou produkci jako celek. Ikdyž je možno intepretovat pouze jeden artefakt, je přínosnější pokud je artefaktů vícero a to kvůli možnosti vidět klientův posun (Zeman, 2017).

I v tomto případě jako v každé terapii i zde je důležitá osobnost terapeuta. Ten se s každou další provedenou analýzou učí a rozšiřuje si rozhled a znalosti. Není tedy možné aby byl pokládán za vševědoucího . I on sám totižž může skrze klientův artefakt nahlížet vlastní prožitky a obsahy (Slavík, 2001).

Během procesu interpretace se obvykle postupuje od obecného ke konkrénímu. Je dobré vzít v potaz téma a část příběhu, kterou klient ztvárnil. Sledujeme barevnost, zda určitá barevnost převládá, nebo naopak některá z barev chybí. Dále se zaměříme na proporce a ztvárnění postav a dalších prvků v díle. Zajímat nás budou také tvz. "chybné úkony", které jsou projevem nevědomí. Jejich podoba může být různá, můžou to být např. obejtky, které v obraze chybí i přes to, že by tam s přihlédnutím k ději měly být, nebo je postava starší či mladší než je v originálním příběhu. Interpretační rámec rozšiřují také různé skvrny, které nebyli v obraze původně zamýšleny (Zeman, 2017).

Verbalizace je důležitá pro terapeutickou účinnost výtvarné tvorby. Slovně vyjadřujeme a hledáme obsah, pojmenováváme postavy, obekty či situace. Slovně i interpretujeme. Interpretace je vyslovena jako hypotéza se správným načasováním, klient by jí měl porozumět a dojít tak možnému významu v jeho životě. Pokud je interpretace vyřčená ve špatném čase, je jen naznačená nebo až příliš jasná můžeme tím zvýšit klientovy obrany či úzkosti. Mohou se objevit pocity viny nebo pocity perzekuce. Schopnost zdržet se interpretace v nevhodné chvíli nebo pokud si terapeut není jistý jejím dopadem na klienta je také velice důležitá (Perout & Lhotová, 2018).

4.4) Využití snů v arteterapii

Sny a jejich následná interpretace mohou být pro arteterapii velice užitečné, a to nejen díky tomu, že se manifestují velmi živými obrazovými představami (Šicková-Fabrici, 2002).

Všechny tyto obrazy prostupují do snů přes nevědomé vrstvy osobnosti, a proto jsou sny v arteterapii ceněny. Sny můžeme chápat jako výtvarnou expresi, která se oddělila od nevědomí, jako psychohygienu, které člověka očišťuje (Šicková-Fabrici, 2002).

Už Freud silně poukazoval na jejich vizuální formu a porovnával sny s obrazy (Šicková-Fabrici, 2002) *„Těžkostí těch, kteří chtějí popsat svůj sen, jsou v tom, že hovoří: mohl bych*

to spíše nakreslit než o tom hovořit (Freud, 1994).*"* Právě Freudova práce se sny je pro arteterapii významná. Díky tomu, že Freud pracoval se snovými obrazy přímo, je Rožnovská arteterapie s psychoanalytickým terapeutickým směrem ve výrazném souladu. Snovou práci můžeme přirovnat k výtvarné imaginaci (Holubová, 2010). Jung také nabádal své pacienty, aby své sny kreslili (Šicková-Fabrici, 2002).

Fritz Perls, který označil sny nejspontánnější produkcí individua se domnívá, že jsou objety ve snech jsou části lidské osobnosti a cílem arteterapie je složit tyto fragmenty do jednoho. Tak se z člověka stává integrovaná osobnost (Šicková-Fabrici, 2002).

Wadesonová zase tvrdí, že nejlepší je využití snů v arteterapii při práci s psychotickými pacienty. Toto tvrzení podpořila vlastním pokusem, kdy nechala pacienty kreslit jednotlivé části se kterými se následně identifikovali a vedli rozhovory mezi jednotlivými částmi. Pacienti tak odhalili různé skryté konflikty z dětství či důležité chvíle ze svého života, čímž se mnoho aspektů jejich identity ukázalo v jistém nadhledu (Šicková-Fabrici, 2002).

Sama Šicková (2002) oblast snů využívá ve své praxi se studenty. Podle ní lze prostřednictvím výtvarné reflexe snů a následných rozhovorech o nich dosáhnout hlubšího sebepoznání představami.

5) Ontogeneze výtvarného projevu

Pro arteterapeutickou činnost je zásadní znalost výtvarného vývoje kresby a malby od dětství až do dospělého věku. Znakosloví jednotlivých etap popisuje Löwenfeld ve svém výtvarném pojetí ontogeneze (Perout & Lhotová, 2018). Jeho typologie je pak následující:

1) **Období čáranic (2-4 roky).** U dítěte v tomto období dochází k vytváření představ o sobě a okolním světě. Jde o první výtvarné pokusy, které obsahují chaotické, bezobsažné čárání. Později se připojuje rozvoj vizuální kontroly, s nímž přichází tzv. zvládnutá čáranice, u které si dítě uvědomuje souvislost pohybu a znaku. Zde se již objevují horizontály, vertikály a kruhy. Kolem třetího roku dítěte přichází uvědomění si podobnosti mezi nakresleným tvarem a okolím. Na konci tohoto období se objevuje první znázornění člověka tzv. hlavonožec (hlava s končetinami bez trupu). Je to období tzv. pojmenované čáranice (Perout & Lhotová, 2018).

2) **Preschematické období (4-6 let)**. V tomto období převažuje emotivní složka. Objektivní kategorie času, prostoru a logiky neplatí. V myšlení dítěte převládá symbolismus s prvky antropomorfismu. Dítě sebe samo umisťuje doprostřed papíru a ostatní věci často po jeho obvodu. Co je větší a výraznější, to je emočně a prožitkově výrazné. Používané barvy ovlivňuje spíše obliba než vztah k reálným objektům (Perout & Lhotová, 2018).
3) **Schématické období (6-8 let).** V kresbě přibývají detaily. Přichází tendence kategorizovat, třídit a schopnost zobecňovat. Opakované výtvarné celky se rozvíjejí. Dítě začíná kooperovat s vrstevníky. K zobrazování je používán jak frontální pohled *en face* pro stálé objekty, tak i pohled boční pro pohybující se objekty. Kompozice je na základní lince země, objekty jsou seřazeny za sebou. V pozdější fázi dochází k zobrazování v pásech nad sebou. Co je blíž, je ve spodním páse. Co je vzdálenější pak v horním. Barva se používá plošně a již objektům odpovídá (Löwenfeld, 1987; Perout & Lhotová, 2018).
4) **Kresebný realismus (8-12 let).** Kresba se již přibližuje realitě. Dochází k identifikaci s vr**s**tevníky svého pohlaví. Měl by se vytrácet dětský kubismus aneb používání geometrických prvků pro lidskou figuru. Ovšem je stále patrný toporný loutkový pohyb postav. Dochází ke zjištění, že objekty se mohou překrývat. Stejně tak se objevuje používání plánů nahrazujících základní linku. Barvy už se v objektech liší. (Löwenfeld, 1987; Perout & Lhotová, 2018).
5) **Pseudo-naturalistické období (12-15 let) a období rozhodování (15-18 let**). S nástupem puberty narůstá kritičnost jak k okolí, tak především k sobě samému a i ke své tvorbě. Přichází výtvarná krize, kdy kresba či obraz neobstojí v porovnání s realitou. Zájem je věnován sexuálním charakteristikám, světlu a stínu, a změně barev pod vlivem atmosférických podmínek. Objevuje se karikaturní zobrazování, neúplné znázorňování figur a je kladen důraz na výraz tváře. V následujícím období rozhodování se začíná vyskytovat zkratka, abstrakce a stylizovaný symbol. Tvorba je ovlivněna výtvarnou poučeností a schopností vnímat stylovou různost (Perout & Lhotová, 2018).

PRAKTICKÁ ČÁST

Cíl práce

Cílem této práce je ukázat, že sen je cenným tématem, kterého by v budoucnosti mohlo být v arteterapii více využíváno.

Metodologie a etický aspekt výzkumu

Metodologie výzkumu

V mém výzkumu jsem nechala zkoumané osoby ztvárnit své sny za pomocí malby. Každá zkoumaná osoba měla možnost si vybrat jeden určitý sen, přičemž nezáleželo na stáří jeho vzniku. Byly zadány tři metodické instrukce, a to použití vodových barev, použití formátu čtvrtky větší než A4 a splnění časového limitu 120 minut k vytvoření artefaktu. Tyto instrukce byly zvoleny s odkazem na metodu práce Rožnovské arteterapie.

Vzhledem k tomu, že jsem se s každou zkoumanou osobou viděla pouze jednou, a to při samotné výtvarné práci a následném rozhovoru, nepouštěla jsem se do intervencí, ale nechala jsem subjekty tvořit bez mého zásahu, abych poznala, jakým způsobem pracují a využívají výtvarných prostředků. Dále také proto, aby ztvárnění snu zkoumané osoby zůstalo co možná nejautentičtější.

Vzhledem k situaci, že jsem neměla možnost využít náležitého externího prostoru, zvolila jsem zázemí pro výzkum ve svém vlastním bytě. Upřednostnila jsem tuto variantu před možností dojíždět za zkoumanými osobami k nim domů, proto aby měli všichni stejné podmínky pro práci na artefaktu. K tomuto účelu jsem měla samostatnou místnost s dostatečným prostorem. Tento prostor byl rozdělen na dvě zóny: na jednu pracovní a na druhou pro rozhovor.

Ten následoval po skončení výtvarné činnosti a po desetiminutové přestávce. Zkoumaná osoba poté převyprávěla dotyčný sen a přiblížila scénu, kterou zvolila pro jeho znázornění. Diskuze nad artefaktem byla vedena formou obyčejného rozhovoru, dotazovala jsem se na různé skutečnosti a pokládala jsem různé doplňující otázky. Ovšem několik stejných otázek jsem položila každému jednotlivci a to: *Co pro něho znamenají sny? Zajímá se o ně aktivně ve svém životě? Jak celkově hodnotí toto setkání a zda mu něco přineslo?* Zkoumaná osoba sama přicházela s možnými významy daného snu a dávala ho do souvislostí s událostmi jeho

života. Záměrně jsem se nepouštěla do hlubších interpretací, protože by k tomuto kroku bylo zapotřebí delší spolupráce a vytvoření náležitého terapeutického vztahu. Tato setkání jsem pojala jako ověřování své teze, zda-li je sen cenným tématem pro arteterapeutickou práci.

Etický aspekt výzkumu

Všechny zkoumané osoby byly předem informovány o využití jejich artefaktů v bakalářské práci a všechny tyto artefakty a odpovědi na otázky poskytly dobrovolně. Zároveň jim byla zaručena anonymita při nakládání s jejich osobními údaji a v rámci této ochrany jsou data prezentována anonymně pod falešnými iniciály. Každý měl právo setkání kdykoliv ukončit a souhlasil s nahráváním celého rozhovoru.

Postup výběru zkoumaných osob

Proto, aby se daná osoba mohla zúčastnit výzkumu, bylo zapotřebí splnit pouze jedno kritérium, a to věk nad 18 let. Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal v období těsně po covidové pandemii, bylo poměrně složité získat určitý vzorek osob, které zároveň nebyly z mého blízkého okolí. Tuto situaci jsem řešila tak, že jsem oslovila právě tyto osoby s prosbou, zda neznají někoho, kdo nespadá do okruhu našich společných známých, a byl by ochotný zúčastnit se tohoto výzkumu. Takto se mi přihlásilo 5 osob.

Práce s pěti dobrovolníky

Osoba MI, žena, 32 let, sen: *Jak jsem střílela zombíky*. (obr. č. 1)

„Sny o zombíkách se mi zdají poměrně často. Vždycky se mi podaří je postřílet, když jsou ode mě v docela velký vzdálenosti. Ale pak jak se začnou blížit, což je na obrázku dole, tak dělám, jakože spím, ležim – prostě jakože jsem mrtvá. A oni mě tím pádem nechaj bejt. Působí to na mě tak…z toho snu si beru…co já si z toho snu vlastně beru? Že z toho vlastně nemusím mít strach a nic se mi nestane. Nevím, jestli mi ten sen třeba říká, že jsou vždycky zadní vrátka a že když je nějakej problém, tak se to dá vždycky nějak vyřešit. Že když se třeba blíží nějakej problém, třeba, že nezaplatim nájem, tak v tom bytě můžu pořád zůstat, i když ho zaplatim později. Že jsou to vlastně ty zombíci, který mě nechaj bejt. Mám z toho pocit, že nemusim mít z věcí strach. Že se to vždycky dá nějak vyřešit. Teď mě ještě napadlo, že se mi ty sny zdají teď méně, a dávám to do souvislosti s tim, že některé věci už tolik neodsouvám.“

Artefakt je rozdělen do dvou částí. V horní části můžeme vidět autorku, jak střílí „zombíky“, kteří jsou od ní poměrně daleko. A v dolní části jsou „zombíci“, kteří už jsou u autorky, která leží na zemi a dělá že spí, nebo že je mrtvá. Celkově je obrázek dost neobvyklý. Už na první pohled se jeví jako malba dítěte, kterou bych zařadila do schématického období. Příběh je zobrazen v pásech nad sebou. Je zde výrazné slunce s obličejem. I používání barev je příznačné pro již zmíněné období. Svým způsobem toto zobrazení odpovídá snové bizarnosti. Slečna MI působí velmi hravým a otevřeným dojmem, což se dle mého názoru promítá i do jejího výtvarného výrazu. Je zde velký prostor pro výtvarný posun a také spoustu otázek týkajících se období kolem osmi let. Tuto domněnku jsem odvodila právě díky tomu, že toto zobrazení je pro toto období typické. Výtvarný artefakt byl vytvořen poměrně rychle, asi

během půl hodiny, z čehož usuzuji, že způsob zobrazení by mohl souviset také s rychlostí toho, jak byl vytvořen. Vidíme zde gestické tahy štětcem, což může vypovídat o netrpělivosti, ale také o na první pohled patrné živé povaze autorky. V případě, že by byla zahájena další spolupráce, vidím zde velký prostor pro arteterapeutickou práci.

Autorka byla při povídání velmi aktivní. Nepotřebovala ani moc zpětných vazeb. Je vidět že o svém snu a jeho významu velmi přemýšlela a dokázala si sama odvodit, co v jejím životě může znamenat. V průběhu rozhovoru jsem nadhodila téma „Dělám mrtvého brouka“, které vyplývá z kontextu snu. A jak je vidět již při převyprávění snu, je toto téma autorce velmi blízké. Má tendenci před některými věcmi zavírat oči a odsouvat je. Sama uvedla, že momentálně stále nemá „udělané daně“ a je ve fázi „dělání mrtvého brouka“. Dalo by se tedy říct, že se nachází ve spodní části obrázku. U tohoto artefaktu jsme se držely pouze tohoto tématu a neodbočovali jsme do jiných oblastí.

Otázka: *Co pro Vás znamenají sny a zajímáte se o ně aktivně?*

Slečna MI uvedla, že sny pro ní znamenají hodně, a že se nic nezdá jen tak. Něco nám to ukazuje, představuje, ať už naše pocity, sny, cíle nebo trápení. Vždycky se zamyslí nad tím, proč se jí určitý sen zdá a jakou má spojitost s jejím životem. O sny se aktivně zajímá. Občas si je zapisuje nebo dokola opakuje, aby si je pamatovala. Uvedla, že si některé pamatuje již přes dvacet let. Někdy se dívá do snáře, ale upřednostňuje spíše vlastní postoj.

Otázka: *Přineslo Vám toto setkání něco?*

O arteterapii už MI slyšela. Toto setkání se jí zdálo zajímavé. I když se o sny zajímá, ještě nikdy se je nesnažila namalovat. Ráda by v tom pokračovala, přijde jí to zábavné a může se tak na sen podívat z jiného úhlu pohledu.

Osoba IN, žena, 57 let, sen: *Létání nad krajinou*. (obr. č. 2.)

„Převyprávějte mi ten sen. Co se tam dělo?

To není vyloženě, že se tam něco děje. Já mám prostě v tom snu pocit, že se chci prostě vznést, že mě ta zem tíží. Není to o tom, že mě někdo pronásleduje. Je to o mém pocitu, že já se chci odrazit od té země. A nejprve to vždycky začalo tak, že jsem se odrazila, chvilku jsem se udržela nad zemí a potom jsem spadla. Nejprve to bylo málo, málo a potom jsem se vznesla a pak jsem lítala. Taková ta touha jako když se někdo učí plavat, že se odráží ode dna a najednou plave a drží se na hladině. Byl to ten pocit ve snu – prostě se odrazit a letět.

A kde jste byla v tom snu?

Prostě někde venku. Asi tam byly i nějaký baráky, ale mě to táhlo do přírody. Prostě ta touha zbavit se všeho zatěžkávajícího, vzlétnout a mít to na háku.

A v jakém období se Vám to zdálo?

To už je dlouho.

Třeba rok?

Ne to je starší. já teď v současnosti žádné sny nemám.

Tak to můžou být zpátky tři roky? Šest?

Dejme tomu...dvacet let.

Dvacet let? A od té doby se Vám nic nezdálo?

Ne já nemám sny.

Vy si je nepamatujete?

Buď si je nepamatuju nebo je nemám. To je hrozný, já vím…Ale to je možná tím, že to bylo to lepší období…mít tu touhu.

A co se dělo v tom období? Dokážete si vybavit něco?

Asi mi něco vadilo nebo mi něco nevycházelo a všechno se ti to promítne do toho pocitu a najednou chceš prostě zmizet.

Ale něco se Vám třeba muselo stát nebo tak?

Já si myslím, že je to nahromadění všech těch menších událostí, které nejsou nijak katastrofální, ale ono se to nasčítá.

Tak jste asi prodělala nějakou změnu v životě nebo se muselo stát něco Vám...?

Anebo to byla náročnost. O dceru jsem se starala, na zkoušky jsem jezdila (s hudební skupinou), do toho hraní (vystupování s kapelou), dálkové studium, práce a já si myslím, že toho bylo prostě moc.

Mě zajímá, jestli se Vám stala nějaká změna ve Vašem životě?

Změna byla to, že jsem dodělala školu a nastala úleva. Hurááááá a mohla jsem si najít lepší práci – ve školství.

A od té doby už žádné sny?

No možná jo, ale asi to nebylo důležité, když si to nepamatuju...možná takový útžky...třeba, že něco zmizelo (to co se odehrávalo nebo co jsem prožívala předtím). Např: když jsme jezdívávali na koncerty. Pak to začalo zkomírat a já jsem najednou hledala kluky, jestli mě tam nezapomněli…. Nemám ani ty sny, ve kterých se opakuje pořád stejný děj…

A ten pocit z toho vzlétnutí ve Vašem snu se Vám tedy líbil?

No jasně ten pocit je ohromující…najednou prostě ááááááá. Je to takový zvláštní pocit najednou. Je to něco, co se předtím v mém životě nedělo…každý se touží vznést.

Není to i pocit z té svobody? Toužíte po svobodě?

No jistě.

Chtěla byste se tam vrátit?

Ano.

Co Vás napadá, když vidíte ten obrázek?

Jaký by to bylo krásný, kdybych to takhle mohla provozovat (smích), protože když jedeš autem nebo vlakem, tak to trvá, než dojedeš do cíle, a takhle bych se pěkně vznesla a zalétla bych si kam bych chtěla třeba teď hned.

Kdybyste to měla popsat několika slovy nebo hesly třeba?

Absolutní bezzátěžní pocit a zároveň přání, aby to tak už zůstalo i v běžném životě, když se nám dějí nějaké nepříjemnosti tak mít pořád tento pocit a zároveň nadhled nad tím vším, být prostě nad věcí a nenechávat se udolávat…

Co by potřebovala ta osoba na obrázku, aby to šlo? Co jí pomohlo v tom, že se nakonec vznesla?

Já si myslím, že jí pomohlo to, že vytrvala a pořád to zkoušela, až se jí to nakonec povedlo. Prostě chce to vůli. Né, že bych jí neměla, ale někdy na to prostě nemáš baterky, a to tě třeba

i sere a říkáš si: to není možný, já vlastně ani nevím, co a jak…A jak mi dlouho trvalo, než jsem se do toho pustila…

Myslíte to malování obrázku?

No jasně. Kdybych to uměla takhle se vznést, tak to by bylo úžasný.

A myslíte, že se dá pro to něco udělat? V tom snu se to té osobě evidentně povedlo proč?

Měla více odhodlání, radosti ze života a hned neviděla, za vším, co když tohle nebo tamto… prostě brzdy. Prostě najít v sobě tu jiskru, energii, abys mohla udělat ten první krok a potom si říci, proč to jde nebo nejde takový to prvotní, co to dává ten impuls.

Prostě vykročit do té tmy? A mít i trochu strach?

Ale tak strach taky není úplně špatnej. To se promítá do toho dění tady na zemi. Ten strach je dobrej v tom, že mi třeba zabrání vlézt k tygrovi do klece.

Neuvažovala jste, že byste šla mezi lidi, kteří smýšlejí jako Vy?

Pro mě je problém, že akce, co by mě zajímaly, jsou nedostupné. Nemůžu se tam dopravit…zase ty brzdy!"

Obrázek je na první pohled zdařilý. Je na něm zobrazena autorka, která letá nad krajinou. Vidíme zde středovou kompozici, což může ukazovat na to, že problém, kterým se zabývala během rozhovoru, je pro ni stále aktuální, i přesto, že se jí sen zdál před dvaceti lety. Světle zelená plocha pod autorkou může v kontextu jejího snu poukazovat na jistou úzkost či tenzi. Paní IN si je dobře vědoma toho, že se nedokáže „vznést" ve svém reálném životě, ale dělá jí problém to překonat. Prostřednictvím ztvárněného snu si tuto skutečnost více uvědomila. Byla by ráda, kdyby to dokázala změnit. Autorce trvalo déle, než začala pracovat. Delší dobu si rozmýšlela, čím a jak začne. Ale ve chvíli, kdy začala, již neváhala. I tento případ má velký terapeutický potenciál.

Otázka: *Co pro Vás znamenají sny a zajímáte se o ně aktivně?*

IN uvedla, že by byla ráda, kdyby se jí zase nějaké sny zdály. To by se o ně i zajímala. Otázka:

Otázka: *Přineslo Vám toto setkání něco?*

Bylo pro ni nezvyklé po letech zase malovat. Cítila se u toho ze začátku dost nejistě. IN uvedla, že by zase začala kreslit jako dříve. Práce se snem pro ni byla užitečná. Uvědomila si, že uvedený problém je s ní už dlouhou dobu. A chtěla by ho řešit."

Osoba TO, muž, 76 let, sen: *Chaloupka pod horama – zapojení internetu*. (obr. č. 3)

Dlouho jsem přemýšlela, zda do své práce pana TO zařadit. A to z důvodu, že nebyl příliš sdílný, a nezískala jsem od něj žádné informace. Kromě toho, že pojmenoval svůj sen a sdělil, že k tomu účastnit se na mém výzkumu, byl vlastně přemluven svou vnučkou. Na konec jsem se rozhodla uvést i tento příklad, abych ilustrovala, že není dobré se zúčastnit něčeho, co člověk nechce. Obzvlášť pokud se jedná o situaci s terapeutickým přesahem. To, že tomu tak bylo, je patrné i na výtvarném artefaktu, který by za jiných okolností mohl vypadat úplně jinak. Musím však ocenit, že i přes vysoký věk pana TO se snažil alespoň trochu zapojit a neukončil naše sezení předčasně. Sezení opustil až po dokončení artefaktu. Dalším z důvodů, proč jsem tento příklad zařadila do své práce je ten, že i takovéto situace jsou součástí terapeutické praxe.

Osoba KB, muž, 28 let, sen 1: *Pracovní sen*, sen 2: *Cestovní sen.* (obr. č. 4)

„Dnes v noci jsem měl minimálně 2 oddělené sny, které jsem si také zapamatoval po probuzení. Bohužel od ranního probuzení do chvíle, než jsem do rukou vzal štětec a začal malovat, sny se mi v paměti poněkud rozestřely. Proto také lze poznat na mé malbě nejasné kontury a siluety, současně je to i styl můj oblíbený styl. Obraz zaznamenává na jednom prostoru oba oddělené sny, jež jsem si alespoň v základech zapamatoval.

První sen se mi zdál brzy ráno, možná mezi 2:00-5:00. Souvisel s mojí prací a aktuální krizovou situací jednoho z mých klientů. Ve snu jsem se snažil pro klienta připravovat materiály a podklady k práci na přijetí aktuální náročné situace. To, co jsem nestihl uzavřít během dne, dodělával jsem ve spánku. Na levé straně obrazu je vidět prostředky, se kterými jsem vyhledával podklady – počítač a mobil. Zelené vlnění pro mě v tomhle případě symbolizuje přijetí současného stavu (i když by to mohlo být např: elektromagnetické záření z elektrospotřebičů čili jakýsi elektro smog). V pozadí za elektrospotřebiči jsou tři černé nejasné siluety – kolegové práce, kteří ve snu nějakým způsobem figurovali, jejich role, ani to, o čem jsme se společně bavili, to, co si nevybavuju, dokonce si nejsem jistý, o které konkrétní kolegy se jednalo proto ty černé siluety.“

„Druhý sen se mi dál někdy později ráno, možná chvíli před probuzením. Je názornin na pravé straně obrazu a také nahoře nalevo. Cestoval jsem někam noční Prahou, pohyboval jsem se někde v Novém městě (snad poblíž Tančícího domu, Mánesu, Žofína, Palackého náměstí, mostů poblíž a nějakými ulicemi v okolí). Je zajímavé, že tyto místa jsou spojena s obdobím mých studií. Ve snu jsem nastoupil do autobusu, který zastavil nedaleko ode mě. Jednalo se o samořídící se autobus. Vepředu byl řidič, nebo průvodce oblečen v modré uniformě, který neměl zájem mi pomoct, když jsem se ho na něco ptal a byl velmi nepříjemný (postava v levém vrchním rohu). V autobusu bylo několik neznámých spolucestujících, moc jsem si jich nevšímal, sledoval

jsem osvětlené budovy za okny autobusu. Svezl jsem se jednu nebo pár zastávek, vystoupil jsem na nějakém mostě (možná Jiráskovém nebo Palackého, pravděpodobně šlo o mix těchto dvou mostů). Byl jsem trochu zmaten, přemýšlel jsem kam dál, myslím, že jsem se nechtěl vracet zpátky do toho autobusu s tím nepříjemným průvodcem či řidičem a najednou mi došlo, že ten autobus neměl řidiče, ten člověk v uniformě ho neřídil, autobus se pohyboval a řídil sám. Ta myšlenka mě velmi zaujala, najednou jsem byl užasnutý a po chvilce jsem se vzbudil. Den předcházející noci, kdy se mi zdály tyto sny byl povedený a krásný. Mám pocit, že ve snu se to trocha kompenzovalo, prožil jsem si obavy, na které jsem během dne neměl čas."

Na výtvarném artefaktu na první pohled nejdou rozpoznat objekty či postavy, až při bližším zkoumání můžeme identifikovat to, co popisuje autor. Ztvárnění odpovídá tomu, jak si své sny pan KB pamatuje. Na tomto příkladu se můžeme přesvědčit, jak rychle sny v paměti blednou. Na druhé straně takovéto ztvárnění dává prostor volným asociacím. Sám autor je ve své podstatě používá, když se snaží popsat, co se na obrázku odehrává. Např. „zelené vlnění" na levé straně identifikuje nejdříve jako přijetí současného problému a následně jej označuje jako elektrické záření či elektrosmog. Dále zde také můžeme vidět, jak se události všedního dne propisují do příběhu snového světa. KB první sen přiřadil k situaci, kterou musel řešit den předtím. A sdělil, že to, co nestihl během dne, dodělával ve spánku. V souvislosti s prvním snem jsme mluvili o tom, jak zahlcený se cítí situací, kterou musel řešit. Zaměřili jsme se při tom právě na onen zelený elektrosmog, který v něm i přes počáteční interpretaci (přijetí problému) nepůsobil zvlášť dobře. Pan KB sdělil, že se v této situaci cítí trochu bezmocný, což nás přivedlo k dalšímu snu, ve kterém nastoupil do autobusu, který nikdo neřídil. Vyvstala tedy otázka, jak je moc má daný problém pod kontrolou. Tuto otázku spojil s tím, co již sdělil při vyprávění snu a to je, že se ve snu projevily obavy, na které přes den neměl čas.

Otázka: *Co pro Vás znamenají sny a zajímáte se o ně aktivně?*

Jako psycholog o tom nějaké povědomí mám, ale snům se nijak zvlášť nevěnuji.

Otázka: *Přineslo Vám toto setkání něco?*

Bylo pro něho zajímavé vyzkoušet si, jak se říká, sedět na protější židli a nebýt v pozici terapeuta. Tato metoda práce se mu zdála přínosná. Prostřednictvím výtvarné práce mohl uvolnit tlak, který plyne z jeho profese. A dokázal by si představit, že by něco podobného

zkusil se svými klienty ve své praxi.

Osoba JD, muž 32 let, sen: *Blížící se koule.* (obr. č.5)

„Převyprávějte mi Váš sen.

Šlo o to, že v tom zrnitým obraze, kterej vypadal jako když se ti rozbije televize, a máš tam jenom to statický zrnění šedivočernobílý, tak přesně v těhletěch textůrách byla dlouhá cesta, která se ztrácela úplně někde v dálce v nekonečnu, a na začátku toho snu na tý cestě ležela malá kulička a kutálela se směrem ke mně. Jenomže čím dýl se kutálela, tím větší byla, protože se původně ztrácela v tý perspektivě. A když už se začala blížit víc ke mně byla větší a větší a větší… Nakonec, těsně před probuzením, jediný, co jsem věděl, že mě to zavalí, že mě to prostě přejede, protože nemůžu utéct, ale už jsem neviděl ani tu cestu. Jediný, byť celý zorný pole, kompletně zaplnila obrovská šedivá koule, která ze začátku byla malinká, a jak rostla, rostla, rostla, tak nakonec kam si se podívala, tak si viděla jenom tu masu tý obrovský koule. A těsně před tím, než mě přejela, tak jsem se probudil.

A kolik Vám bylo, když se Vám to zdálo?

Počítám, že mě to provázelo celou základku, takže od šesti do patnácti dejme tomu…

Takhle dlouho?

Dlouho – vracelo se to...ten sen.

A když se Vám to zdálo poprvé, nedělo se něco ve Vašem životě něco zásadního?

Ne, celé moje dětství bylo v uvozovkách – ideální. Vztahy v rodině byly skvělý – v rodině jsme všichni spolu dobře komunikovali.

A nemohlo to třeba nějak souviset s tou školou? Nevadilo Vám tam něco?

Přemýšlel jsem o tom docela dlouho a jediný, co mě napadlo, co by mi ten sen mohl

naznačovat, že se na mě valí nějakej průser, o kterým jsem tehdá vůbec netušil, co by to mohlo bejt, a nevěděl to nikdo, a myslím, že se mi zdál naposledy pár dní před tím, než táta umřel. A myslím si, že ta obrovská koula byla ta velká zodpovědnost za to…s tátou to bylo rychlý. Neprve mu vzali prst, potom nohu a skončil na vozejku, selhaly mu ledviny, chodil na dialýzy a během pár let umřel. Potom jsem držel mámu nad vodou, protože měla sebevražený sklony.

Takže to berete jako předtuchu?

Teď už to beru jako předtuchu toho průseru, kterej se stal.

Kolik Vám bylo? Patnáct? Šesnáct?

Někdy kolem dvacítky. Hodně nás to s mámou posílilo. Už hodně krát jsme si pomohli…

Takže se školou to vůbec nemá nic společného?

Nemá. Sen mi nenaznačoval nic z přítomnosti, ale naznačoval, že se něco valí… Možná kdybych se neprobudil a nechal se přejet tak bych mohl nakouknout dovnitř koule a zjistit co tam je.

A co myslíte, že by tam bylo? V té době?

Nevím, v té době by mě ani nenapadlo, že by mě to mohlo zavalit a že bych tím mohl projít.

A co nějaký vzdor u Vás? Jak to s ním bylo?

Já jsem ani nikdy nevěděl kam patřím, takže jsem neměl proti čemu vzdorovat. Utváření identity u mě začalo někdy v šestnácti, takže tou základkou jsem tak nějak proplul. Měl jsem svoje zájmy, který se vůbec neslučovaly s trendem. V tý době nikdy jsem nebyl zařazenej do smečky a nikdy mi to nevadilo.

Nedá mi to se Vás zeptat na těch Vašich šestnáct let, kdy se ty sny nezdály už tak často?

Myslím, že jsem v tý době začal sílit a dospěl. Měl jsem starší kamarády a časem se to stupňovalo. Také třeba v osmnácti jsem jel na oslavu narozenin kamarádovi, který slavil 70 let. Dnes si sen dokážu spojit i s jinýma věcma kdy jsem věděl den předem, že táta zemře, a

to samý i babička. Akorát jsem neměl sílu říct to mámě. Rád bych zkusil lucidní snění.

Máte ještě něco, co k tomu říct?

Teď jak jsme se o tom bavili, tak budu o tom více přemýšlet a zajímat se o to.

Třeba se Vám bude něco zdát.

To bude záležet na tom, kolik si dám piv!“ (smích)

Pan JD byl velmi bezprostřední a rád hovořil. Vybral si sen, který se mu zdál již dávno a opakovaně a dal ho do souvislostí se smrtí svého otce. Ačkoliv jsem se ho párkrát snažila navést na jiné události související s obdobím, ve kterém se mu sen zdál (školní léta), on sám v něm neshledal nic neobvyklého a držel se svého výkladu. Nechala jsem tedy rozhovor ubírat se tímto směrem. Na tomto příkladu můžeme vidět, jak důležité i žádoucí je se v určitých situacích držet klientovi interpretace. A také je zde vidět mnohoznačnost snových symbolů. JD byl jediný, který se ozval ještě jednou, s tím, že když se na výtvor dívá s odstupem, připomíná mu tvar na artefaktu školní zvonek. On sám si ho ale zatím nedokáže s ničím spojit.

Otázka: *Co pro Vás znamenají sny a zajímáte se o ně aktivně?*

JD uvedl, že tématika snů jej celkem zajímá, ale nemá moc materiálu ke zkoumání, protože si pamatuje pouze dva sny, přičemž jeden z nich mi sdělil při našem setkání.

Otázka: *Přineslo Vám toto setkání něco?*

Během procesu tvorby jej napadlo nové řešení tohoto snu a dostal tím na něj jiný náhled.

Závěr

Cílem této práce bylo, ukázat potenciál tématu snu pro arteterapeutickou praxi. Jak jsem již uvedla v úvodu, připadá mi, že je neprávem opomíjeno. I přes to, že se mi v důsledku dění v souvislosti s pandemií covidu podařilo sehnat pouze 5 dobrovolníků se domnívám, že má práce výsledky, kterých jsem chtěla dosáhnout.

Metoda, kterou jsem zvolila, není úplně standartní stejně tak jako forma popisu samotného výzkumu. Do procesu tvorby jsem nezasahovala, nepouštěla jsem asi do hlubších interpretací. Přepsané rozhovory i popisy snů jsem nechala z důvodu autenticity v původním znění. Celému procesu jsem nechala volný průběh. Proč jsem se tako rozhodla, jsem vysvětlila již v metodologii výzkumu.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že ztvárnění snu pomocí výtvarného artefaktu je efektivní. Účastníci až na jeden případ reagovali na tuto metodu kladně. Účastníci výzkumu často uváděli, že jim namalování snu a následné povídání nad výtvarným artefaktem pomohlo získat náhled na některé své problémy. V některých případech si dokázali lépe propojit události v jejich životě se svými pocity či chováním. Z těchto důvodů shledávám, že cíl byl naplněn.

Z mého pohledu by bylo mnohem efektivnější, kdyby byl výzkum prováděn s větším množství dobrovolníků a měli tak více dat k porovnání. V neposlední řadě je jasné, že aby tato metoda práce plně rozvinula svůj potenciál, je zapotřebí dlouhodobější spolupráce mezi klientem a terapeutem.

Seznam použité literatury:

Aeppli, E. (1996). *Psychologie snu.* Praha: Sagittarius.

Atkinson, R. L. a kol. (2003). *Psychologie.* Praha: Portál.

Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.

Dieckmann, H. (2010). *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál.

Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York, London: Plenum Press

Fontana, D. (1995) *Tajemný jazyk snů.* Praha a Litomyšl: Paseka.

Foulkes, D. (2002). *Children´s Dreaming and the Development of Consciousness.* Cambridge: Harvard University Press.

Freud, S. (2002). *Spisy z let 1913-1917*. Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.

Freud, S. (1991b). *Totem a tabu. Vtip a jeho vztah k nevědomí*. Praha: Práh.

Freud, S. (1991a). *Vybrané spisy I. Přednášky k úvodu do psychoanalýzy.* Praha: Avicenum.

Freud, S. (1994). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov.

Freud, S. (2005). *Výklad snů.* Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov.

Fromm, E. (1999). *Mýtus, sen a rituál.* Praha: Aurora.

Hall, A. J. (2005). *Jungiánský výklad snů.* Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, s.r.o.

Hall, C. & Nordby, V. J. (1972). *The individual and his dreams.* New York: Signet.

Hall, C. (1959). *A cognitive theory of dreams.* In M.F. DeMartino (Ed.): Dreams and personality dynamics. Springfield: Charles C. Thomas.

Hall, C. (1966). *The Meaning of Dreams.* New York: McGraw-Hill Companies.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Heffernanová, J. (2008). *Tajemství dvou partnerů*. Praha: Argo.

Heinz-Mohr, G. (1999). *Lexikon symbolů - Obrazy a znaky křesťanského umění*. Praha: VOLVOX GLOBATOR.

Hill, E. C. (2009). *Práce so snami v psychoterapii.* Třenčín: Vydavateľstvo F.

Hill, G. (2004). *Moderní psychologie*. Praha: Portál.

Hopkins, J. (1991). *The Interpretation of Dreams*. Cambridge : Cambridge University Press.

Horvai, I. (1968). *Spánek, sny, sugesce a hypnóza.* Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.

Jacobi, J. (2013). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál.

Jung, C. G. (1996). *Výbor z díla I.: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi.* Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka

Jung, G. C. (1993). *Analytická psychologie: její teorie a praxe: Tavistocké přednášky*. Praha: Academia.
Kast, V. (2013). *Sny.* Praha: Portál.
Kastová, V. (2000). *Dynamika symbolů: Základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál.
Kastová, V. (2013). Sny: *Práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál
Kern, H. a kol. (2015). *Přehled psychologie.* Praha: Portál.
Lewis, J. R. & Oliver, E. D. (2009). *The dream encyclopedia* (2. vyd.). Detroit: Visible Ink Press.
Lilienfeld, O. S., Lynn, J. S., Ruscio, J., Beyerstein, L. B. (2011). *50 největších mýtů populární psychologie*. Knižní klub : Praha.
Löwenfeld, V. (1987). *Creative and Mental Growth*. New York: Macmillian Publishing Company.
Moorcroft, W. H., Belcher, P. (2003). *Understanding sleep and dreaming*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
Nevšímalová, S. & Šonka, K. (2007). *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Galén.
Paulík, K. (1999) *Sigmund Freud – poselství a inspirace*, Sborník příspěvků z mezinárodní konference, konané 10. – 11. 11. 1999 v Ostravě.
Perout, E., & Lhotová, M. (2018). *Arteterapie v souvislostech*. Praha: Portál.
Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia
Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
Starý, J. & Hrdlička, J. (2008) *Spánek a sny.* Praha: Herrmann & synové.
Stevens, A. (1996). *Jung.* Praha: Argo.
Trojan, S., a kol. (2003). *Lékařská fyziologie.* Praha: Grada.
Vaněk, J. (2010). *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: Triton

Kvalifikační práce:

Holubová, M. (2010). *Možnosti využití prvků vybraných psychoterapeutických systémů v rožnovské arteterapii* (Bakalářská práce). Dostupné z: https://theses.cz/id/zxifrd/
Lexová, P. (2013). Sen a snová obraznost v dílech surrealistických umělců (Diplomová práce). Dostupné z: https://theses.cz/id/b9pw2w/Diplomova_prace-konecna_verze.pdf?lang=en

Časopisy:

Cartwright, R. D. a kol. (1984). *Broken dreams: a study of the effects of divorce and depression on dream content*. Psychiatry, 47 (3), 251-259.

Cartwright, R. D. a kol. (1998). *Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: a study of normal volunteers.* Psychiatry, 81 (1), 1-8.

Použité internetové zdroje:

Course Hero. (nedat.). Introduction to Psychology: Sleep and Sleep Stages. Dostupné z: https://www.coursehero.com/study-guides/wmopen-psychology/outcome-sleep-and-dreams/ (získáno 12.12. 2022)

Crisp, T. (2010). *Dream Process as a Computer.* Dostupné z: https://dreamhawk.com/dream-encyclopedia/dream-process-as-a-computer/

Domhoff, G. W. (2010). *The Case for a Cognitive Theory of Dreams*.Dostupné z: https://dreams.ucsc.edu/Library/domhoff_2010a.html

Fábik, D. (2015) *Analýza teórií snívania.* Psychchiatria, psychoterapia, psychosomatika, 22 (3-4), 30-40. Dostupné z: http://www.psychiatria-casopis.sk/files/psychiatria/3-4-2015/ppp3-4-2015-cla4.pdf

Hirshkowitz, M. (2014). *Wakefulness.* Encyclopedia of the Neurological (Second Edition) Článek z knihy dostupný na https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/wakefulness (získáno 10.12. 2022)

Sayed, L. (2011). *The Funstion of Dreams and Dreaming. Moving towards an integrated undrestanding.* University of Oslo. Dostupné z: https://www.duo.uio.no/handle/10852/18083?show=full (získáno 7.6. 2022)

Solms, M. (2000). *Dreaming and REM sleep are controled by different brain mechanisms*. Behavioral and Brain Sciences, 23, 843-850. Dostupné z: https://neuro.bstu.by/ai/To-dom/My_research/Papers-2.1-done/Cognitive-S/Consciousness/For-icnnai-2010/2/Ref/download.pdf (získáno 7.6. 2022)

Vašutová, K. (2009). *Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění.* Praktické lékarenství, 5(1), 17-20. Dostupné z https://www.praktickelekarenstvi.cz/magno/lek/2009/mn1.php (získáno 10.12. 2022)

Bez autora. Co je psychospirituální krize. Nedat. Dostupné zhttp://diabasis.cz/psychospiritualni-krize/co-je-psychospiritualni-krize

Přílohy I

Obr. č. 1.

Obr. č. 2

Obr. č. 3.

Obr. č. 4.

Obr. č. 5.