

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

VYBRANÉ ASPEKTY PSYCHOLOGIE SNŮ

Vedoucí práce: PhDr. Jan Polivka

Autor práce: Jakub Lang

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: 3.

2006

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Jakub Jaroš

**Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Janu Polivkovi
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.**

Obsah

ÚVOD.....	5
1. VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	7
2. BDĚLOST A SPÁNEK	8
2.1 Bdělost a spánek z hlediska fyziologie mozku	9
2.2 Další aspekty bdění a snění.....	10
3. PSYCHOLOGICKÉ POHLEDY NA SEN	13
3.1 Psychoanalytický pohled Sigmunda Freuda	13
3.2 Výklad snů podle Carla Gustava Junga	19
3.3 Fenomenologický pohled Medarda Bosse.....	26
4. POVAHA SNĚNÍ	28
5. HALUCINACE V HYPNÓZE.....	31
6. SYMBOLICKÁ ŘEČ SNU	32
7. VÝKLAD SNŮ A JEHO HISTORIE	34
ZÁVĚR.....	38
Seznam literatury	39

Úvod

Pravděpodobně neexistuje na světě člověk, kterému by se nezdály sny. Někdo tvrdí, že se mu sny nezdají, jiný si je po probuzení pamatuje. Některé sny jsou neuvěřitelně živé, na jiné si někdy ani nevzpomeneme. Rádi o nich vyprávíme svým blízkým, vždy však zůstanou naším subjektivním prožitkem. Naše sny o nás vypovídají velmi mnoho; jsou vstupní branou do nevědomí a metody výkladu snu se často užívají v psychoterapii. Schopný odborník z nich dokáže vyčíst průvodní jevy naší psychiky.

V této práci jsem si dal za cíl co nejvíce osvětlit téma psychologie snů. Sny mě zajímají již hodně dlouho a pokaždé, když jsem o nich mluvil s lidmi, zjistil jsem, že řada lidí o snech mnoho neví, ač by je informace o nich zajímaly. Ve společnosti existují nejrůznější předsudky i nezodpovězené otázky kolem snů. Mnoho lidí neví, jaký materiál se ve snu zpracovává, zda mají věřit snářům či nikoli, jak dlouho trvá sen a zda je v něm čas zkomprimovaný, zda je možné, aby se zdál sen ve snu, co znamenají živé sny a sny s dramatickou stavbou, jejichž průběh se podobá spíše sledování napínavého filmu apod.

Tuto bakalářskou práci bych rozdělil do tří částí. V té první se zabývám stavem bdělosti a stavem spánku. Je to základní kámen k tomu, abychom pochopili, jak složitá vlastně problematika snů je. Tyto funkční stavy organismu můžeme zkoumat pomocí nejrůznějších přístrojů, ale jejich podstata nám zůstává utajena. Skutečný svět poznáváme v bdělém stavu smysly, snový svět také. Jaký je vlastně rozdíl mezi bděním a sněním? A co je vlastně „skutečným“ světem? To jsou otázky, u kterých nemůžeme vystačit s exaktními vědami a musíme na pomoc přivolat filozofii.

Druhá část je nejobsáhlejší. Věnuji se zde popisu tří nejznámějších a nejuznávanějších psychologických teorií o snu. První, Freudova, byla nastíněna již v roce 1900, přesto je dodnes aktuální a její význam je neocenitelný. Freudovu teorii kritizuje mnoho jeho oponentů, všichni mu však uznávají prvenství zájmu o sen mezi psychology a nadšení, s jakým se vrhl do tajemné oblasti lidského snění. Druhou nejvýznamnější teorii vyslovil C. G. Jung. Zavádí mnoho nových pojmů, z nichž je pro naši problematiku nejdůležitější pojem kolektivního nevědomí, z něhož se mohou ve snech objevovat archetypické obrazy. Třetí teorie slavného fenomenologického psychologa M. Bosse zavrhuje obě předešlé teorie, zdůrazňuje, že se na

sny musíme dívat z vědeckého a podložitelného hlediska a že je musíme zkoumat jako psychologický fenomén.

Třetí část pojednává o nejrůznějších aspektech snu, o materiálu, který se ve snu vyskytuje, o symbolické řeči, kterou k nám sen promlouvá, o nepochybném významu snu pro člověka, o snářích .Zmiňuji se zde také o hypnagogní halucinaci a podíváme se i na stručnou historii výkladu snu od dávných dob.

Doufám, že práce bude pro čtenáře dostatečně zajímavá a že jej bude inspirovat k tomu, aby si začal více všímat vlastních snů, jejichž činnost a význam může na základě této práce lépe poznat a pochopit.

1. Vysvětlení základních pojmů

Behaviorální - týkající se chování (HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, str. 31)

Elektroencefalografie (EEG) - metoda měření elektrických potenciálů provázejících práci mozku; užití ve výzkumu nebo při diagnostice např. epilepsie, poruch spánku, soustředění (HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, str. 58)

Chronobiologie – věda, která studuje periodičnost biologických jevů (SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001, str. 79)

Polysomnografie - laboratorní registrace spánku pomocí elektroencefalografie, elektrookulogramu a povrchního elektromyogramu svalů brady (NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠOŇKA, K. a kol. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, str. 36)

Sen – představy vyskytující se během spánku REM; obsahují zbytky zážitků z bdělého stavu; předpokládá se, že odstraňuje stavy úzkosti a jejich odreagováním předchází vzniku duševních poruch; dramatičnost snu vzrůstá v ranních hodinách (HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, str. 238)

Spánek – celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů; význam pro učení, paměť a schopnost soustředění, jeho nedostatek snižuje tělesné i duševní schopnosti; noční spánek se skládá z několika cyklů, během nichž se střídá spánek REM a spánek nREM (HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, str. 257)

Spánek nREM - non-REM; spánek, v němž nejsou přítomny rychlé oční pohyby, je zpomalena frekvence dechu a srdce, svalová relaxace je prohloubená, dochází k obnově tělesných sil (HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, str. 257)

Spánek REM – objevuje se pravidelně v devadesátiminutových intervalech, mozek je aktivní, provázen očními pohyby i další pohybovou aktivitou a sny, které jsou často silně emočně laděné: předpokládá se, že v tomto období se obnovují psychické síly (HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, str. 257)

2. Bdělost a spánek

„Spánek je funkční stav organismu podobně jako bdělost. Vyznačuje se typickými behaviorálními projevy, má svébytnou elektrickou manifestaci zjištěnou při polysomnografii a řízení funkcí organismu je ve spánku a bdění rozdílné. Řízení organismu ve spánku NREM se navíc odlišuje od řízení organismu v REM spánku. Rozdíly v činnosti mozku a celého organismu jsou tak významné, že se odlišují 3 základní funkční stavy organismu:

- bdělost
- REM spánek (název podle rychlých pohybů očí, angl. rapid eye movement¹)
- NREM spánek (též non REM spánek)

Tyto tři zmíněné funkční stavy organismu mají pro organismus také různý fyziologický význam. Střídání bdělosti a spánku NREM a REM podléhá pravidlům, jež popisuje chronobiologie.“²

Druhy spánku a bdělost můžeme rozlišit na EEG pozorováním tzv. mozkových vln, dále sledujeme pohyby očních bulbů a napětí svalů brady, k čemuž se používá EMG – povrchní elektromyogram svalů brady. (srov. NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠOŇKA, K. a kol. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, s. r. o., 1997, str. 15).

Někteří fenomenologičtí autoři, např. Boss, uvádějí, že výzkum spánku pomocí EEG je sice přínosný, ale o samotných snech nám mnoho neřekne:

„Nálezy, bezpečně zjištěné pomocí výzkumné metody EEG, jsou ovšem svým způsobem vysoce zajímavé a také potřebné. Ale vůbec nic nevypovídají o tom, co vlastně zkoumají. Všechny tyto nálezy dohromady totiž nejsou schopny přiblížit se ani o krok k objasnění, že snění samo je určitý způsob lidského existování. Vždy zjišťují jen nějaký vztah ‚jestliže – pak‘. Jestliže se mozková oblast lidského bytí ocitne ve stavu, ve kterém se prostřednictvím encefalogramu dají snímat ty a ty záznamové křivky, pak dochází častěji ke snění, nebo se pak sny přinejmenším častěji vybavují ve vzpomínce. Co však jde nad stanovení čisté časové korelace mezi fyziologicky zjištěnými nálezy v mozku a sněním, to znamená vnímáním

¹ Některé autoři uvádějí zkratku REM jako „rush eye movement“

² NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠOŇKA, K. a kol. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, s. r. o., 1997, str. 14

snově zakoušených daností světa a snově vykonávaných lidských způsobů chování vůči nim, to překračuje hranice výzkumné metody EEG. Pak se již nejedná o vědecky podložené nálezy, nýbrž o konstrukce zde neoprávněně aplikovaného magického myšlení. Již to, že se podstata snu určí jako snový proces a jako ‚mentace‘ (zduševnění?) určitého stavu mozku, jak to s naprostou samozřejmostí provádí Jones, znamená vysoce spornou filozofickou spekulaci.“³

2.1 Bdělost a spánek z hlediska fyziologie mozku

Nejen u člověka, ale i u všech savců lze zjistit a prokázat rozdílné, avšak po sobě pravidelně následující stavy mozkové aktivity. To prokázali s pomocí elektroencefalografického sledování již v letech 1953-1955 vědci E. Aserinsky, N. Kleitman a W. Dement, na něž pak navázala celá řada vědců po celém světě. Mezi nejvýznamnější pak patřili žáci C. G. Junga, kteří stáli za vybudováním laboratoře pro experimentální výzkum spánku a snů na jedné soukromé psychiatricko-psychoterapeutické klinice v Curychu. Výzkum mozkové aktivity prostřednictvím elektroencefalografu je dosud základním přístupem ke zkoumání snů.

Jednotliví lidé byli při prvních pokusech na EEG napojeni po celou dobu jejich spánku. Těmito pokusy se prokazatelně doložilo, že člověk během spánku prochází 4 až 6 střídavými fázemi, kde se dají rozlišit pouze dva spánkové stavy, z nichž se jeden vyznačuje doprovodnými rychlými pohyby očí a u druhého tyto pohyby naopak chybějí.

„Zdá se, že v souvislosti se sněním má větší význam první z uvedených stavů mozku, protože pokusné osoby probuzené během této fáze, nebo bezprostředně po ní, dokázaly vyprávět sen mnohem častěji než ti, kdo byli probuzeni z druhé fáze spánku. Z dosavadních výsledků však v žádném případě nelze učinit závěr, že čas spánku bez rychlých očních pohybů také fakticky probíhá beze snů. Říci se dá pouze to, že si pokusná osoba obecně může vybavit méně bezprostředně předcházejících snových událostí, je-li probuzena ze spánkové fáze bez rychlých očních pohybů.“⁴

„Během prvních patnácti minut prochází spící osoba postupně všemi těmito stádii. Ve čtvrtém stádiu nejhlubšího spánku, v němž se nejvíce uvolní tělo i mozek, setrvá asi hodinu. Poté se vrací zpět do prvního stadia, přičemž zpravidla mění polohu. V té chvíli také dochází

³ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 22.

⁴ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 21.

k prvnímu REM spánku, který trvá obvykle kolem deseti minut. Proces se během noci opakuje čtyři až sedmkrát, ačkoliv čtvrtého stádia spící dosáhne už jen zřídka. Každá fáze REM spánku je delší než předchozí, a ta poslední může trvat až čtyřicet minut. REM spánek bývá také obvykle nazýván spánkem ‚paradoxním‘, neboť během zvýšené mozkové aktivity se zvyšuje mozková činnost, stoupá hladina adrenalinu a spotřeba kyslíku, na druhé straně se však snižuje svalové napětí a spícího mnohdy ani nelze vzbudit. Do této fáze přichází nejvíce snů. Fyziologické odlišnosti REM spánku a ostatních, hlubších stádií spánku, jsou tak velké, jako mezi bděním a spaním.“⁵

NREM spánek se podle své „hloubky“ rozděluje do 4 stádií (srov. NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠOŇKA, K. a kol. *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Maxdorf, 1997, str. 15-16):

- 1) Spánek 1 NREM (somnolence, theta spánek)
- 2) Spánek 2 NREM (vřeténekový spánek, sigma spánek)
- 3) Spánek 3 NREM (delta spánek, slow wave sleep)
- 4) Spánek 4 NREM (také delta spánek, slow wave sleep)

2.2 Další aspekty bdění a snění

(srov. BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha: Triton, 2002, str. 179-185)

Čínský mudrc Čuang-c' zhruba před dvěma a půl tisíci lety napsal: „Já, Čuang-c', jsem jednou snil, že jsem motýl třepotající se tam a sem, motýl v každém směru. Věděl jsem pouze, že jako motýl poslouchám své nálady a neuvědomuji si svou lidskou bytost. Náhle jsem se probudil a ležel jsem tu zase sám. Teď nevím: byl jsem člověk, který snil, že je motýlem, nebo jsem nyní motýl, který snil, že je člověkem?“⁶

Dieckmann v knize *Sny jako řeč duše* uvádí: „Musíme připustit, že skutečný ‚prožitek‘ je vždycky smyslový, což znamená, že svět kolem nás poznáváme jen prostřednictvím svých smyslů. Svět sice můžeme vnímat i pomocí složitých přístrojů, které vložíme mezi sebe a vnímaný předmět – jako například mikroskop, který extrémně zvětšuje a umožňuje nám vidět věci, jako jsou bakterie a viry, které pouhým okem spatřit nedokážeme. Poslední důkaz

⁵ FONTANA, D. *Tajemný jazyk snů*. Praha a Litomyšl: Paseka, 1995, str. 14-15.

⁶ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 179.

existence nějakého objektu však stojí za každým přístrojem, ať je jakkoli přesný – je to příslušný lidský smysl, kterým je v našem příkladě oko.“⁷

„Každý, komu se v životě něco zdálo, může potvrdit, že sny jsou smyslově reálné. Pokud si je po procitnutí pamatujeme, obvykle v nich převládá optický prvek. Vyskytují se v nich však i všechny ostatní smyslové kvality – chuťové, čichové, sluchové i hmatové. Fakt, že ve snu částečně víme, že sníme, vypovídá jen o tom, že jsme si vědomi, ve kterém specifickém prožitkovém světě se právě pohybujeme. Na realitě tohoto prožitkového světa tudíž nic nezměníme, když si předem řekneme, že skutečné bude jen to, co se odehraje v bdělém prožívání.“⁸

Základním rysem bdění a snění je fakt, že oba stavy náleží jedinci, jedné bytosti lidské existence. Z výše zmíněného jasně vyplývá, že „skutečný“ i „snový“ svět můžeme poznat pouze prostřednictvím nám vlastních smyslů. Smyslové vnímání je tak společné jak bdělosti, tak stavu snění.

C. G. Jung uznává, že ač je oblast bdění a snění v relaci vědomí a nevědomí, nelze říci, že vedle sebe existují bez jakéhokoliv vztahu. Jsou přece vlastní jednomu a témuž člověku. Pro vědomí a sen však existují určité zákonitosti.

„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 ‚snový‘. Ve snech se vyskytují pro bdělý stav neobvyklé události: náhlé přesuny v čase, přesuny z místa na místo, změny věku; ve snech vystupují již nežijící osoby, fantastické bytosti a neexistující zvířata. K nejradiálnějším změnám probíhajícím ve snech patří změna jáské identity a situace, kdy snové já pozoruje události ve snu jakoby z vševědoucí nadřazené pozice.“⁹

M. Boss¹⁰ uvádí, že otázka je ještě složitější. Často se setkáváme s případy, kdy snícimu se zdá sen ve snu, nebo kdy si člověk ve snu je schopen uvědomit, že právě sní. Dříve se uvádělo, že snění znamená pasivní oddávání se obrazům odehrávajícím se v naší mysli. Boss

⁷ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 15.

⁸ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 15.

⁹ HALL, J. A. *Jungiánský výklad snů*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, s.r.o., 2005, str. 23

¹⁰ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton, 2002, str. 179-185.

však na úkor této domněnky poukazuje na fakt, že člověk má ve svém snu schopnost zasahovat do běhu děje a snová rozhodnutí pak v průběhu snu „svobodně“ provádět.

„V našich dřívějších ... studiích jsme u snících lidí mohli rozlišit a doložit mj. následující schopnosti chování: 1. být něčím vylekán; 2. vůlí rozhodnuté chování snících lidí; 3. přemýšlivé chování během snění; 4. vztah k věšteckým danostem snových světů; 5. vědomé uvažování během snění; 6. schopnost lhát ve snu; 7. ‚nevědomé chybné jednání‘ ve snu; 8. schopnost vykládat sny během snění; 9. schopnost probudit se uvnitř snění; 10. umělecký poměr ke světu snění; 11. morální hodnocení během snění; 12. vztahy k božskému ve snění; 13. telepatické a věštecké poznávání ve snění; 14. vztah k vlastní smrtelnosti ve snění.“¹¹

Spekulace ohledně povahy bdění a snění se nedají vědecky prokázat; snadno nás svedou k jedné ze zásadních filozofických otázek, které se týkají povahy skutečnosti a měly by být proto odkázány do roviny filozofie.

¹¹ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton, 2002, str. 191.

3. Psychologické pohledy na sny

3.1 Psychoanalytický pohled Sigmunda Freuda

Sigmund Freud (1856-1939) je zakladatelem psychoanalýzy, jednoho ze základních a přes častou kritiku dodnes ceněných psychologických směrů. Jako jeden z prvních psychologů se detailně zabýval problematikou snů. Ve své práci „Výklad snů“, vydané v roce 1900, rozvinul své myšlenky a názory na toto téma.

Freudova teorie snu vychází z předpokladu, že sny jsou vždy nevyhnutelně výrazem iracionální složky naší osobnosti. Opírá se o předpoklad, že každý člověk má snahy, city a přání, které jsou pohnutkami jeho chování, avšak kterých si jedinec není vědom. Označuje je za „nevědomé“. Jsou potlačeny z rozličných důvodů – jedním z nejdůležitějších je strach a obava, že pokud tyto snahy přiznáme, budeme sociálním okolím zavrženi, neboť jsou v rozporu s aktuálními společenskými konvencemi. Těchto myšlenek se však nedokážeme vzdát. Jejich potlačení se dle Freuda zákonitě musí projevit na jiném místě a v pozměněné formě, která dává živnou půdu pro nejrůznější neurotické poruchy osobnosti.

Nevědomé snahy se často projevují právě ve snu, neboť během spánku ztrácíme kontrolu nad svými myšlenkami. Ve spánku se aktivizují síly, jejichž existenci si v bdělém stavu nechceme přiznat. Příkladem těchto jevů mohou být iracionální nenávisť, ctižádost, žárlivost, závist a hlavně incestní a perverzní sexuální přání, které ve vědomém stavu záměrně ze své mysli vylučujeme.

Freud však jde ve své teorii ještě dále. Říká, že pokud bychom ve snu pociťovali puze intenzivní iracionální přání, probudili bychom se. Přání se proto ve snu naplňuje, aby nenarušovalo biologickou potřebu každého člověka – potřebu spánku. Sen je tedy jakoby splnění iracionálních přání a má funkci ochrany našeho spánku. Příkladem může být člověk, který před spaním snědl hodně osolené jídlo. Ve snu se mu pak zdá, že pije a hasí tak svou žízeň. Místo, aby se člověk probudil a cítil nutkání napít se, zdá se mu sen o tom, jak svou žízeň zahání. To je příklad naplnění snů racionálního, které je častější u dětí. Dospělým podle Freuda spíše sen plní přání iracionální, které přes den potlačuje.

Druhý základní postulát o snech, který Freud vyslovil, se týká vztahu povahy snu k prožitému dětství. Iracionální přání, které se v našem snu naplňuje, v nás existovala již

v dětství. Autor myšlenky tvrdí, že dítě je ve své podstatě iracionální. Jeho psychika totiž obsahuje mnoho asociálních a amorálních impulzů, které se neprojevují jen díky tomu, že dítě nemá dostatečnou sílu ani patřičné vědění, aby je dokázalo provést.

„Podle Freuda všechny sexuální snahy – u dospělého označované jako perverze – náleží k normálnímu sexuálnímu vývoji dítěte. U kojence se sexuální energie (libido) soustřeďuje okolo oblasti úst, později souvisí s vyprazdňováním stolice a občas se soustředí na genitálie. Malé dítě pocituje silné sadistické a masochistické tužby. Je exhibicionistou a také malým voyeuem. Není schopno někoho milovat, nýbrž je narcistické a miluje výlučně sebe. Je nanejvýš žárlivé a plné destruktivních impulzů vůči svým rivalům. Sexuální život malého chlapce a děvčátka je ovládán incestními tužbami. Mají silnou sexuální vazbu k rodiči opačného pohlaví a na rodiče stejného pohlaví žárlí a nenávidí ho. Jen strach před odplatou nenáviděného rivala vede k potlačení těchto incestních přání. Tím, že se malý chlapec identifikuje s příkazy a zákazy svého otce, překonává svou nenávist vůči němu a nahrazuje jí přáním vyrovnat se mu. Vyvinutí svědomí je výsledkem ‚oidipovského komplexu‘.“¹²

Pojetí Freuda v podstatě říká, že dítě zůstává amorální do té doby, dokud se neztotožní s požadavky společnosti. Společnost sama pak není nikdy schopna odstranit převážnou část těchto zlých impulzů.

Když Sigmund Freud analyzoval své vlastní sny, všiml si zajímavého jevu. U jedince, který byl považován za duševně zdravého, lze ve snu nalézt iracionální snahy jako nenávist, žárlivost či ctižádostivost, a to bylo na tehdejší dobu nepřijatelné. Nebylo zkrátka možné přiznat, že uznávaný a úctyhodný občan by měl v sobě jakési „zlé“ impulzy. Přijatelným východiskem bylo, že tyto impulzy mají povahu v dětství a Freud je považuje za „neslučitelné“ s osobou dospělého člověka.

Mnoho ve snu splněných iracionálních a často sexuálních přání má tedy svou povahu v dětství. Jde o přání, která nebyla přeměněna zcela v reakční výtvořiny nebo sublimována. Přesto se neprojevují naplno. Ač uznáme, že dítě v sobě obsahuje asociální a „zlé“ síly, přesto musíme připustit, že sen málokdy obsahuje akt vraždy, incestu či jiného zločinu. Freud to vysvětluje tím, že ve i spánku je přítomna aktivní síla cenzurujícího superega. Občas je zásah superega natolik zřetelný, že se ze sna probouzíme. „Freud proto předpokládá, že hlavním

¹² FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 53-54.

znakem jazyka snů je proces zahalení a zkreslení iracionálních přání, který nám umožňuje nerušeně dále spát.“¹³

Sigmund Freud se detailně zabýval otázkami snové práce a snové symboliky jako jeden z prvních psychologů. Soudil, že symboly objevující se ve snech mají šifrovací funkci pro skutečné sdělení, které nám sen má poskytnout. Symbolický jazyk podle něj vyjadřuje jen určitá primitivní pudová přání, přičemž většina symbolů má sexuální povahu. „Mužský pohlavní orgán je symbolizován holemi, stromy, deštníky, noži, tužkami, kladivy, letadly a mnoha dalšími předměty, které ho mohou reprezentovat buď tvarem, nebo funkcí. Ženské genitálie jsou obdobně reprezentovány jeskyněmi, lahvemi, krabicemi, dveřmi, šperkovnicemi, zahradami, květinami atd. Sexuální slast symbolizují činnosti jako tanec, jízda na koni, šplhání, létání. Vypadávání vlasů nebo zubů se považuje za symbolické zobrazení kastrace. Kromě sexuálních prvků vyjadřují symboly základní zkušenosti malého dítěte. Otce a matku symbolizují král a královna nebo císař a císařovna, děti symbolizují malá zvířata a smrt symbolizuje cestování.“¹⁴

Ke správnému pochopení sdělovaného významu snu je třeba symboly v něm se objevující dobře rozšifrovat. Freud tvrdí, že pokud chceme sen vyložit, je třeba ho rozložit na více částí a odstranit posloupnost, ve které se odehrával. Poté, co tak učiníme, si máme všimnout jednotlivých prvků snu a pokusit se ke každému najít ty správné asociace. Myšlenky, které nás napadnou během zkoumání asociací, máme do snu zpětně dosadit. Pokud pak sestavíme myšlenky, které jsme získaly technikou volných asociací, vznikne nám nový příběh, který dává smysl a logiku – tento příběh tvoří pravou podstatu sdělení, které nám sen přináší.

Tento pravý sen nesoucí nezakódované sdělení, označuje Freud jako „latentní sen“. Sen, který daná osoba vypráví, nazývá „manifestním snem“. Proces zkreslení a zahalení se označuje pojmem „snová práce“. „Hlavní mechanismy, kterými snová práce překládá latentní sen do manifestního, jsou zhuštění, přesunutí a sekundární zpracování. Zhuštěním Freud míní fakt, že manifestní sen je mnohem kratší než sen latentní. Vynechává celou řadu prvků latentního snu, kombinuje zlomky různých prvků a zhušťuje je do nového prvku v manifestním snu.“¹⁵ Proto je třeba prostřednictvím snové práce odhalit skutečný obsah manifestního snu. Ve snu se mohou objevit věci, které spolu zdánlivě nesouvisí; v reálném

¹³ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 64.

¹⁴ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 65.

¹⁵ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 65-66

světě by byly odlišné, avšak ve snu je dohromady pojí vztah k jednomu prožitku, který vyjadřují.

„Posunutím Freud míní fakt, že jeden prvek latentního snu – a často velmi důležitý prvek – je v manifestním snu vyjádřen velmi vzdáleným prvkem, který se obvykle jeví jako zcela nedůležitý. V důsledku toho manifestní sen zachází se skutečně důležitými prvky tak, jako kdyby neměly zvláštní význam, čímž se zakryje pravý obsah snu.“¹⁶

Sekundární zpracování je podle Feuda konečný proces zahalení do latentního snu. Jsou vyplněny nelogické a nenavazující mezery ve snu manifestním, aby celkový vzniklý obraz dával smysl ve formě snu latentního. Výsledkem tak je, že manifestní sen nabývá formy logicky souvislého příběhu, za nímž se skrývá vzrušující a dramatická snová hra.

Mohlo by se zdát, že Freud klade důraz na minulost člověka, kterému se sen zdá. Freud však předpokládá, že sen je vždy vyvolán událostí v současnosti (obvykle ve dnu předcházejícím spánku, během něhož se sen zdá). Tyto události však podle něj mají návaznost na zážitky v raném dětství. Objasněme si to na příkladu:

„Muž, který má autoritativního šéfa, z něho může mít přehnaný strach proto, že se jako dítě bál svého otce. Šéf ho jednoho dne z nějakého důvodu kritizoval a on měl následující noci děsivý sen, ve kterém viděl postavu, která byla směsí jeho otce a šéfa a která se ho snažila zabít. Kdyby se byl jako dítě nebál svého otce, šéfův hněv by v něm nevyvolal žádnou úzkost. Kdyby se však na druhé straně šéf na něho nerozzlobil, nebyl by se tento v hloubce se nacházející strach zmobilizoval a nebylo by došlo k tomuto snu.“¹⁷

Otázkou snového materiálu se Freud podrobně zabýval a ve své knize *Výklad snů*¹⁸ uvádí domněnku, že veškerý materiál tvořící obsah snu určitým způsobem pramení z prožitku, to znamená, že nějaká situace, kterou člověk v životě zažil, je reprodukována. Někdy není zřejmá a proto je cílem při výkladu snu co nejdětalněji objasnit souvislost s dřívějším reálným prožitkem. Freud přiznává, že objasnění původu jednotlivých snových prvků je často dílem náhody.

¹⁶ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 66.

¹⁷ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 67-68.

¹⁸ FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s.r.o., 1997, 3., upravené vydání, str. 12-18.

Freud bývá poměrně často kritizován právě proto, že za snový materiál považuje především denní zbytky a že se sen snaží vyložit z hlediska bdělého vědomí. To však není možné, neboť mezi bdělým a snovým stavem existují veliké rozdíly. „Na jedné straně patří sen plně spánku; na druhé straně ho má jeho výklad spojit s denním světem a tak říkajíc ho zachránit nebo ‚vytrhnout‘ (to je Freudova vlastní metafora) z jeho podsvětího šilenství a ponoření do principu slasti.“¹⁹ Právě název jeho stěžejní práce „Výklad snů“, znamená výklad, nebo-li „překlad“ snu do jazyka bdělého života.

Shrňme tedy přínos Sigmunda Freuda do oblasti snové problematiky. Freud se narodil v době, kdy psychologie stále bojovala o své místo na slunci mezi ostatními vědami. V době, kdy vyšla jeho převratná kniha „Výklad snů“, tehdejší „oficiální“ věda odmítala výše zmíněné funkce snu. Sen byl podle mínění mnohých uznávaných autorit jednoduše psychický proces, který nemá žádný hlubší smysl, význam ani účel. Byl to jednoduchý sled myšlenek odpočívajícího mozku, který byl reakcí na vnější podněty, které na spícího působily. „Tehdy existovaly v podstatě tři dominantní pohledy na sen: romantický, racionalistický a somatický. Freud vytáhl jednotlivé nitky z každého z nich a spletl je do elegantního systému. Od romantiků převzal myšlenku, že sen obsahuje skryté, ale významné osobní poselství z jiného světa. Od racionalistů převzal ideu, že zjevný sen, jazyk snu, jak se jeví, je jen bezcennou snůškou nesmyslů – pro Freuda však v něm byly zašifrované skryté hodnoty a smysl. Se somatiky souhlasil v tom, že sen odráží fyziologické procesy – podle Freuda však jde zejména o ty, které se týkají sexuality a spánku.“²⁰

Kniha „Výklad snů“ (1900) byla stěžejní prací Sigmunda Freuda osvětlující jeho revoluční myšlenky a nový pohled na snovou problematiku. I po více než stu letech obsahuje myšlenky, které dosud nebyly překonány. Je základní prací vědeckého výzkumu snů

Sigmund Freud bývá kritizován pro přílišné zdůrazňování lidské sexuality a období raného dětství. Někteří autoři (např. představitelé fenomenologické psychologie) kritizují i techniku volných asociací či možnost existence nevědomých přání. „Přání jsou vždy jen přáním ‚něčeho‘, co je přání hodno. Člověk ale nemůže vědět o něčem, co je hodno přání, a současně přece nevědět, že něco takového existuje, tedy zároveň si toho být ‚nevědom‘. Řekne-li se, že o tom neví bdělé ani spánkové vědomí pacienta, nýbrž jeho nevědomí, pro porozumění stávajících fenoménů se tím nic nezískalo. Protože totiž předpokládané nevědomí „per

¹⁹ HILLMAN, J. *Sny a podsvětí*. Praha: Portál, 1999. str. 19.

²⁰ HILLMAN, J. *Sny a podsvětí*. Praha: Portál, 1999. str. 17-18.

definitionem“ není jako takové poznatelné, vysvětluje se tímto pojmem to, co je na snovém dění údajně „neznámé v pozadí“ jen něčím ještě méně známým, o čem vlastně ani nelze dokázat, že to vůbec existuje.“²¹

Jeho žáci, kteří se od něj později odklonili (mj. Carl Gustav Jung či Erich Fromm), na jeho práci v oblasti snů v podstatě navázali, a to přesto, že některá tvrzení zavrhovali či kritizovali důraz, jaký autor některým vlivům přisuzoval. Erich Fromm nesouhlasil s vysvětlením funkce „symbolického jazyka“. Tvrdí, že snový jazyk, není jen prostředek, jak zakódovat a dekodovat skutečný obsah latentního snu, nýbrž že snový jazyk umožňuje vyjádřit veškeré počitky i smyslové zážitky a vzpomínky, a to bez potřebné znalosti jakéhokoliv jazyka. Proto Fromm tvrdí, že symbolický jazyk je společný lidem i zvířatům.

Existenciální psychologové kritizují právě symbolické významy snu v pojetí hlubinné psychologie. Podle nich jde o učení dezinterpretační, protože považují za velmi nepravděpodobné, že by sen klamal svého nositele jakousi šifrovanou symbolikou.

„Tento názor tvoří základní axiom všech teorií snu takzvaně hlubinně psychologického druhu. Pokládá za pravdivé, že ‚ve skutečnosti‘ žádný obsah snění není a ‚neznamená‘ to, čím se ukazuje být. Podle své pravé povahy jsou snové fenomény prý až na několik málo výjimek spíš jen ‚symbolicky‘ zakrývající fasádou. ‚Ve skutečnosti‘ prý obsah snění většinou předvádí něco zcela jiného, mnohdy znamená, nebo míní, nebo ztělesňuje dokonce svůj pravý opak.“²²

²¹ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 152-153.

²² BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 183.

3.2 Výklad snů podle Carla Gustava Junga

Dalším významným a světoznámým psychologem, který představil komplexní teorie ohledně výkladu snů, byl jeden z žáků Sigmunda Freuda Carl Gustav Jung (1875-1961).

Jung přinesl do psychologie nový komplexní výklad *psyché* (pojem, který má dle něj smysluplnější obsah než termín *duše*). Zavedl do psychologie pojmy jako *kolektivní nevědomí*, *archetypický obraz*, *komplexy obrazů*, *osobnost*, *ego*, *stín*, *anima/animus*, *Já*, *Sám*, *projekce a přenos* atd.

Lidská psyché se podle jeho teorie skládá ze čtyř úrovní:

- Osobní vědomí (též obvyklé vědomí)
- Osobní nevědomí – je jedinečné v rámci individuální psyché
- Kolektivní nevědomí (též objektivní psyché)
- Kolektivní vědomí – vnější, kulturní svět sdílených hodnot a norem

Jakákoliv opakující se zkušenost lidského individua (např. narození, smrt, svatba, sexuální spojení atd.), má archetypické základy. *Archetypický obraz* je základním obsahem kolektivního nevědomí. „Každý člověk se rodí s tendencí vytvářet určité obrazy, ale ne s obrazy jako takovými. Existuje například univerzální lidská tendence k formování obrazu matky, ale každý jedinec vytváří specifický – na univerzálním lidském archetypu založený – mateřský obraz.“²³

„Archetypové obrazy se ve snech mobilizují jen ve chvílích, kdy nám vlastní osobní zkušenost nepomůže zvládnout určitou životní situaci. V lidském životě se vyskytují mezní nebo krizové situace, ve kterých čelíme zcela nové skutečnosti, na niž nemůžeme aplikovat žádný vzor z vlastní zkušenosti, a je třeba sáhnout ke kolektivním vzorcům chování.“²⁴

Jungovo pojetí při zkoumání snu předpokládá kromě osobní sféry předem strukturované *kolektivní nevědomí*. Jde o autonomní funkční komplex s primárně danou strukturou, s nímž se jedinec rodí; obsahuje motivy z mýtů, pohádek či náboženství.

²³ HALL, J. A. *Jungiánský výklad snů*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005, str. 10-11

²⁴ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 49.

„V kolektivním nevědomí se nacházejí archetypy (z řec. *archaios* – starý, původní, existující od počátku, *typos* ráz, stopa, otisk, podoba, postava, forma, charakter, obsah, téma, vzor, příklad, obrys, znak, dojem; angl. *imprint*, něm. *das Gepräge*) – pravzory patřící celému lidstvu bez rozdílu ras, původu, vzdělání apod. Kolektivní nevědomí v sobě zahrnuje modely pro život. Ty v nás dřímají a vynořují se nezávisle na naší vůli a našem vědomí. Kolektivní nevědomí leží hluboko na dně lidské duše a obsahuje univerzální symboly a obrazy získané v dávné minulosti. Kolektivním nevědomím nazýváme nedefinovatelnou a nevysvětlitelnou energii, se kterou mohou jedinci disponovat. Jsou to typické způsoby chápání, chování, vzorce psychického vnímání, které jsou společné pro všechny příslušníky lidské rasy. Každý archetyp má pozitivní i negativní charakter. Například matka může být dobrý, když pomáhá, může být zlá, když škodí; naše matka Země je dobrá, když dává úrodu, ale když se hněvá ve formě zemětřesení, je jako zlá matka, která ničí své dítě. To stejné platí v případě mudrce, který má pozitivní mysl, když dává dobré, pomocné rady, ale když hrdinovi škodí svoji přemoudřelostí, jeho směřování je negativní.“²⁵

Puškárová uvádí, kde všude Jung spatřuje obrazy z kolektivního nevědomí: „Symboly, obrazy, motivy kolektivního nevědomí nacházíme v mýtech, pohádkách, v legendách, ve snech, ve folklóru, ve zvycích, v astrologii, v alchymii, v tarotu, v mystice, v různých tajných rádobý vědách jako svobodné zednářství, rosenkruciánství, templářství, kabala, dále všeobecně v náboženských a politických myšlenkách a rituálech, filozofických ideách a modelech vědy, v instinktivním chování zvířat v etiologii, v opakujících se dějinných událostech a ve věcných tématech literárních a uměleckých děl.“²⁶

Jung kritizoval svého učitele Sigmunda Freuda především v tom, že jednoznačně preferuje „pudovou dynamiku“. Dle Jungovy teorie bychom měli ve snovém ději hledat analogie vyskytujících se postav k předem daným archetypům, které najdeme v pohádkách a mýtech.

Kolektivní nevědomí dokáže vytvářet smysluplné obrazy a propojovat je s pudy, čímž usměrní duševní děje, a vědomí tak získává povědomí o dosud nevědomém procesu duševního zrání a vývoje.

Dieckmann upozorňuje na potřebu zkušeností analytika: „Lidská duše je přes všechno dosavadní bádání stále velice neznámou oblastí. Podobný postoj potřebuje nutně i analytik,

²⁵ PUŠKÁROVÁ, M. *Tajemství milosti*. Olomouc: Fontána, 2002, str. 35-36.

²⁶ PUŠKÁROVÁ, M. *Tajemství milosti*. Olomouc: Fontána, 2002, str. 36.

prestože má na rozdíl od pacienta řadu zkušeností a určitých znalostí. Ať si to uvědomuje, nebo ne, bude pod vlivem těchto zkušeností v projevech nevědomí svého pacienta očekávat nejen potlačené prožitky, ale i smysluplný, prospektivně-finální materiál a jeho pozornost bude zaměřena právě tímto směrem.“²⁷

Dieckmann uvádí, v čem s Jung neztotožnil se svým učitelem Freudem: „C. G. Jung v roce 1931 napsal: ‚Názor, že sny pouze plní potlačená přání, je dávno překonaný. Určitě existují sny, které manifestně znázorňují splněná přání nebo obavy. Ale co všechno tu ještě nenajdeme? Sny mohou být nemilosrdné pravdy, filozofické sentence, iluze, divoké fantazie, vzpomínky, plány, předvídaní ba i telepatické vize, iracionální zážitky a bůhví co ještě. Nesmíme totiž zapomínat na jednu věc: téměř polovina našeho života se odehrává ve více méně nevědomém stavu. Specifickým projevem uvědomovaného nevědomí je snění. A jako má duše svou denní stránku, vědomí, má i svou stránku noční, nevědomé psychické funkce, které můžeme označit jako snové fantazírování. Ve vědomí se přece nevyskytují pouze přání a obavy, ale i nekonečná spousta jiných věcí, a proto je velice pravděpodobné, že naše snící duše disponuje obdobným, ne-li větším pokladem životních obsahů a možností jako vědomí, jehož podstatou je soustředování, omezování a vylučování.“²⁸

Další věc, ve které není Jung s Freudem zajedno, je postoj k symbolům objevujícím se ve snech. Pro Junga není symbol jen znak něčeho potlačeného či vytěsněného, je to zároveň pokus, jak uchopit a ukázat další duševní rozvoj člověka. Jung vytvořil celou teorii o symbolice snů – my se vzhledem k omezenému rozsahu této práce pokusíme vysvětlit a objasnit funkci symbolu v Jungově analytické psychologii.

„Ve snu nacházíme řadu rysů, které podle analytické psychologie patří k podstatě symbolu. Obraz je zjevná forma, skrze kterou nevědomí vyjadřuje dosud nesrozumitelný, racionálně neuchopitelný obsah. Symbol má také velkou citovou hodnotu a fascinuje vědomí, jaký smysl se může za tímto dějem skrývat.“²⁹

Podstata symbolu spočívá v tom, že v sobě skrývá poselství, není tedy pouze obrazem tak, jak ho snové vědomí vnímá. Jung v této souvislosti prohlásil, že symbol je spontánně vzniklým nositelem významu, který nám zpřítomní obsahy, k nimž bychom se jinak nedostali

²⁷ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 13.

²⁸ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 16.

²⁹ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 29.

– sen je nejlepší příležitostí, kde se symbol může nejuplněji znázornit. Nepřístupný instinktivní svět pudů je nám tak zpřístupněn a stává se z něj částečně integrovaná událost psychického života. Pokud bychom ho totiž automaticky integrovali, ztratil by svůj symbolický charakter a stal by se pouhým znakem. Nejen v rámci snů, ale i mýtů a rituálů je symbol zakotven v širší souvislosti; jeho význam můžeme pochopit jen v kontextu celého výjevu.

„Analytická psychologie rozlišuje mezi běžným jednoduchým snem a archetypovým neboli velkým snem. Dá se také říci, že jde o rozdíl mezi sny, jejichž obsahem jsou osobní, každodenní reminiscence a záležitosti, a sny, které prožíváme jako zvláštní a významné. Ty druhé bývají silně citově zabarveny, a mají proto dlouhodobý účinek na vědomí – člověku, kterému se zdají, nebo jeho vnitřnímu postoji mohou dát zcela nový směr. Na rozdíl od osobních a všedních snů, které se zpravidla rychle a snadno zapominají, zůstávají velké sny ve vědomí často celý život. Jung o nich řekl, že patří ‚k základní pokladnici duševních prožitků‘. Prožitek ‚velkého snu‘ většinou provázejí mocná duševní hnutí, která mohou hluboce ovlivnit vegetativně-tělesnou oblast.“³⁰

C. G. Jung nazývá tyto sny jako *archetypové*. Často se v nich objevují symbolické obrazy pocházející z kolektivního nevědomí – kolektivní historie lidského ducha. Mohou to být motivy z mýtů či pohádek, archaických či tradovaných náboženství, či rituálních procesů. Tyto sny mají podobu zjevení – nutí snícího k tomu, aby o nich přemýšlel. Často bývají obtížně popisovatelné a člověk, jemuž se zdají, nechápe, proč pro něj mají takový velký význam. Snící má často nutkání o nich hovořit, ale vadí mu, že se dají tak těžko popsat slovy konvenčního jazyka. Citový zážitek z nich vyplývající bývá často slovy nesdělitelný.

Jung rozdělil životní etapy člověka na čtyři základní období – první je obdobím dětství, druhé sahá od rané dospělosti do středu života (asi 35 – 40 let), třetí je obdobím životního středu a posledním je období stáří. Přechody mezi jednotlivými obdobími s sebou přinášejí nutnost změny postojů vůči okolí i vůči vlastní osobě. V těchto meznících lidského života se archetypové sny vyskytují velmi často. Dále pak ve všech údobích lidského života, kdy je třeba překonat všechny ostatní krize a přechodová stádia zrání a vývoje (patří sem např. vstup dítěte do školy, období prvních sexuálních vztahů, svatba, narození vlastních dětí, nástup do zaměstnání atd.). Právě ve významných snech těchto období se objevují archetypy, neboť tyto

³⁰ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 43.

krizová období a způsoby jejich řešení se vyskytují neustále bez proměny po dobu všech civilizací.

„V takových snech se objevují nebezpečná dobrodružství a zkoušky udatnosti, obří, draci, démoni, spřátelená zvířata, víly, bohové nebo hrdinové. Vystupuje z nich starý moudrý muž, stará moudrá žena, skrytý poklad, strom přání, studna, jeskyně, ohrazená zahrada, procesy proměny a alchymické substance, abychom si vyjmenovali jen několik takových motivů. Jsou to všechno obrazy, které se netýkají všedního života. Prožívaným životním situacím totiž odpovídá část osobnosti, která teprve vzniká a ve vědomí dosud neexistovala.“³¹

Jak jsme se již zmínili dříve, sny probíhají u každého člověka ve fázích tzv. REM spánku. Někteří lidé si však své sny nepamatují a mohou tvrdit, že se jim žádné sny nezdají. V případě analýzy snu takového člověka se psychoterapeut často k archetypálnímu obrazu ani nemusí dostat, poněvadž si je zkoumaná osoba jednoduše nemůže vybavit. Naopak lidé, kteří se zabývají uměním či jinou tvůrčí činností, si své sny pamatují zpravidla stále. Jung proto vyslovil domněnku, že tito lidé často berou svou inspiraci ze snů, promítají jí do svých děl a pokud se tento přenos podaří, řada lidí – obdivovatelů umělcova díla – cítí z tohoto díla silný zážitek, který podle Junga pramení právě ze společného kolektivního nevědomí.

Naše lidské vědomí může postrádat určité aspekty či vlastnosti. Jung tvrdí, že sen má tzv. *kompensační* funkci – v obsahu snu se pak tyto chybějící prvky vědomí mohou objevit a pomoci nám k plnějším prožívání a lepšímu posouzení situace. Mezi naším vědomím a nevědomím existuje vztah, který má určitý systém vyváženosti; pokud se na jedné straně vyskytne něčeho příliš, na druhé straně vzniká nedostatek. Nejde však o čistou kompenzaci, kdy by se jednoduše určité obsahy převáděly z vědomí do nevědomí, a naopak. Cílem a smyslem skutečné kompenzace je vždy hledání existujících protikladů, při které se nevědomý obsah dostane do vědomí v jemu přijatelné formě. Díky kompenzační funkci si snící může uvědomit obsahy svého osobního nevědomí. „Pro kompenzační funkci je příznačné, že se projevuje tím silněji a intenzivněji (resp. její obrazy jsou o to drastičtější), čím více se já a vědomá osobnost vzdaluje od optimálního psychického života. Sny jsou pak stále kontrastnější a jejich motivy jsou pro já stále nesrozumitelnější a obtížněji přijatelné. ... Nevědomí masivně vnáší do hry chybějící stránku, která pak opakovaně a nutkavě vstupuje do vědomí. Symbolická forma je však vůči já natolik cizí a vzdálená, že vědomí tyto obsahy

³¹ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 49-50.

nedokáže akceptovat ani se s nimi smysluplně vyrovnat. ... Rozhodující je, zda vědomí porozumí kompenzaci, kterou mu nevědomí nabízí, chopí se jí a zpracuje ji, nebo zda ji ve větší míře a delší dobu popírá, odmítá, potlačuje a vytěšňuje.“³²

C. G. Jung se zabýval myšlenkou, že kompenzační funkce snu může probíhat během děje snu automaticky. Tuto domněnku potvrzuje experiment, který zveřejnil r. 1960 W. Dement ve své *Předběžné zprávě o účinku odnětí snů*:

„Na základě výzkumu REM (rychlých očních pohybů) bylo pokusným osobám bráněno ve snění tím, že při pohybu očí byly okamžitě probuzeny. Ukázaly se dva podstatné výsledky:

- 5) V nocích po odnětí snů, to znamená v prvních nocích, kdy pokusné osoby už nikdo nebudil, se výskyt snové fáze zvýšil z 19 na 28 procent.
- 6) V bdělém stavu se u pokusných osob, kterým bylo bráněno ve snění, projevovaly psychologické poruchy jako strach, podrážděnost a poruchy soustředění, ale ty vymizely, jakmile dotyčný mohl opět snít.

Z těchto výsledků můžeme usuzovat, že určitá míra snů je zřejmě psychicky nutná, i když obsah snů nemusíme bezpodmínečně vědomě zpracovat.“³³

Některé sny mají pečlivě sestavený příběh – můžeme v něm spatřit veškeré prvky dramatu. C. G. Jung dramatickou strukturu snu rozpoznal a popsal relativně brzy. Analytická psychologie ve svém výkladu snu na celkové pochopení tohoto jevu klade velký důraz. Každá fáze vykazuje návaznost na předchozí i navazující ději a pouze celek je srozumitelný. Proto musí analytik vycházet z celkové znalosti příběhu, přičemž sestavený celistvý příběh dává jasný smysl. Dramatická struktura snu se většinou vyskytuje ve 4 fázích (srov. DIECKMANN, H. . *Sny jako řeč duše*, Praha: Portál, 2004, str. 137-138):

- *Udání místa, času a postav snu*; místo poskytuje určité vodítko k obrazu daného problému, čas může odkazovat na minulost, současné aktualizované dění či budoucnost, postavy snu jsou většinou předem dané.
- *Expozice snu*; představuje vlastní snový problém.
- *Peripetie (zvrát)*; dramatické vyvrcholení děje snu, které může skončit úspěšným vyřešením i katastrofou.

³² DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 86-87.

- *Lýsis (rozuzlení)*; smysluplný závěr snu, který předběžně uzavírá problém.

Sny s jasným příběhem, jejichž děj se odehrává smysluplně víceméně na jednom místě, se vyskytují poměrně zřídka; často se setkáváme se snem, kdy se jeden příběh rozvíjí, pak přijde bez přechodu zlom a sen přeskočí do jiné scény. V takovém případě se doporučuje sen uchopit od počátku jako celek a hledat v něm nadále prvky spojitého dramatu. Pokud se nám nepodaří poskládat jednotlivé scény do jednoho celku, většinou se ukáže, že podobně jako epizodní film krouží kolem jednoho motivu v různých variacích.

³³ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 88.

3.3 Fenomenologický pohled Medarda Bosse

O kritičnosti fenomenologů k hlubinné psychologii jsme již psali výše. Mají zásadní výhrady k pohledu, jakým se Sigmund Freud dívá na snové prvky a jejich symboliku. Sen podle Medarda Bosse, fenomenologického psychologa, který se snovou problematikou zabýval nejhloběji, vyjadřuje své „poslání“ jasně, a nikoliv zakódovaně prostřednictvím symbolů tak, jak na ně Freud nahlížel. Také archetypální pohled C. G. Junga fenomenologičtí psychologové kritizují, a to z podobných důvodů. Boss³⁴ tvrdí, že základním nedostatkem obou teorií – Freudovy i Jungovy – je fakt, že žádná z nich neobstojí před vědeckou kritikou. Na prokazatelně existujících fenoménech snového dění nelze nalézt nejmenší potvrzení pro Freudovu snovou práci nebo pudová přání, ani pro předpoklady definované Jungem. Také Freudova metoda volných asociací či Jungova amplifikace snů podle Bosse³⁵ může pochopení významu snu výrazně zkreslovat, či ho odvádět špatným směrem. Principem fenomenologického pohledu na sny je vyvozování závěrů s oporou faktů, podložené vědecky doložitelnými důkazy. Fenomenologičtí psychologové provedli rozsáhlý výzkum asi padesáti tisíc snů rozdělených do dvou kategorií podle toho, zda se sen zdál „normálnímu“ člověku či člověku s definovanou psychickou poruchou. Hodnocení a výklad snu nevycházel podle fenomenologů z žádné předem dané „dezinterpretační“ teorie, nýbrž ze statistických ukazatelů po prozkoumání celého souboru snů, bez orientace na mytologii jako v případě Junga, či iracionální a asociální složku povahy jako v případě Freuda.

„Snové fenomény, které Jung uvedl jako příklad, samy ze sebe vůbec nepotřebují žádné ‚výpůjčky‘ z mytologemů. Naopak teprve tehdy, postaví-li se analytik této domnělé nezbytnosti na odpor, stávají se snové fenomény plně srozumitelnými ve svých konkrétních významovostech a mohou být co nejučinněji terapeuticky využity. Jestliže však z věcného pohledu neexistuje žádná nezbytnost ‚vypomáhat‘ si mytologemy, pak (zcela v protikladu k Jungovu názoru) přestává být jasné, proč by se u pacientova rozrušení po probuzení mělo jednat o nějakou ‚kolektivní‘ emoci. A co všechno se může rozumět pod pojmem ‚kolektivní emoce‘!“³⁶ Boss se ohrazuje proti dělení zkušeností na subjektivní a objektivní, se kterými Jung vystoupil. „Sám probuzený pacient v každém případě prožívá svou ‚situaci plnou afektů‘ (na rozdíl od Jungova tvrzení) v první řadě a jedině jako nanejvýš ‚osobní‘, nejvlastnější jedinečnou konkrétní zkušenost, a vůbec ne jako ‚všeobecně lidský problém, který byl

³⁴ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 19.

³⁵ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 42.

³⁶ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 172.

subjektivně přehlížen, a proto do vědomí proniká objektivně'. Přitom zůstává tak jako tak nejasné, co v této souvislosti má vůbec znamenat ‚subjektivní‘ a ‚objektivní‘.“³⁷

Výzkumy fází spánku prostřednictvím EEG přinesly pro Medarda Bosse nové podklady ke kritice Freuda a Junga. Zkoumání pomocí přístrojů mj. prokázalo, že lidé sní daleko více, než se kdy předtím předpokládalo. Dříve vědci množství snění odvozovali od vyprávění snů od jejich klientů, z jejich vzpomínek za spontánního ranního probuzení.

„Kupodivu jak ti badatelé, zkoumající EEG, kteří své sekundární interpretace vyvozovali z freudovské teorie snu, tak i ti, kteří vycházeli z Jungových hypotéz, dospívají k témuž překvapivému závěru. Všichni zjistili, že sny, neberou-li se v úvahu pouze sny spontánně vybavitelné až ráno, nýbrž veškeré sny, které lze zachytit v návaznosti na experimentální probuzení z fází REM za jednu noc, hovoří jak proti určitým freudovským, tak i jungovským tvrzením. Za prvé velká většina snů vykazuje nepříjemně laděný obsah a neprozrazuje nic o freudovských přáních. Za druhé většina všech snů pojednává o věcech všedního dne, na které spící také každodenně banálně reagují. Sny nám tedy nedovolují poznat nic z jungovské kompenzace denního vědomí. Že se mimoto z kontroly snění cestou EEG může na funkci freudovského strážce spánku usuzovat, jen když se přehlížejí podstatné diference, a tudíž mylně, prokázal již R. M. Jones, sám freudovec.“³⁸

„Bossovo využití snů v klinické praxi jasně ukazuje, že sny mohou být psychologicky nápomocné, aniž jsou vykládány symbolicky. Hledáním symbolického významu za každou cenu se vystavujeme nebezpečí, že nepochopíme skutečné poselství snu. ... (Boss) místo asociace vyvinul výkladovou metodu, která umožnila snům vypovídat jejich vlastní příběhy. Spíše se odpoutal od teorií o nevědomí a soustředil na schopnost vypovídat o tom, ‚co vidím před sebou‘.“³⁹

³⁷ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 172.

³⁸ BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*, Praha : Triton, 2002, str. 21-22.

³⁹ FONTANA, D. *Tajemný jazyk snů*. Praha a Litomyšl: Paseka, 1995, str. 43.

4. Povaha snění

U postav, předmětů a symbolů vyskytujících se ve snech můžeme dle C. G. Junga rozlišit dvě úrovně (srov. Dieckmann, H. . *Sny jako řeč duše*, Praha: Portál, 2004, str. 159-176):

- *Objektivá úroveň* znamená, že postavy a symboly ve snu odpovídají reálným objektům vnějšího světa; sen tedy pojednává o vztahu snícího k těmto osobám nebo objektům.
- *Subjektivá úroveň* znamená, že do snových postav a symbolů se promítají personifikace vnitřního světa (příkladem může být u mužů *žena jejich snů*, kde jde o zidealizovanou a ve snu pravidelně se objevující ženu, která má pro subjekt ideální vlastnosti)

Při posuzování obou úrovní platí v zásadě tyto pravidla:

- Objektivá úroveň má přednost před subjektivou, což znamená, že vhodnější je nejprve zpracovat projevy související s vnějším světem.
- Známé osoby ve snu odpovídají spíše objektivé úrovni, zatímco neznámé osoby je lepší považovat za obraz, který vytvořilo nevědomí, než je převádět na známou postavu.
- Důležitým kritériem správnosti výkladu je pacientovo pochopení.

Ve snu se odráží celá řada vlivů: jsou to zážitky nejčastěji z předchozího dne, které se nám uložily do paměti; pravidlem je, že to nejsou aktuální závažné otázky či problémy, ale spíše málo významné události, které jsme si uložili do paměti takřka bez povšimnutí (tzv. denní střípky, zbytky dne)

Jedna z nejméně pochopitelných zvláštností denních střípků je výběr reprodukováného materiálu. Ten se totiž projevuje tak, že nezachycuje nejdůležitější události dne, který spánku s výskytem snu předcházel, nýbrž obsahuje nejnepatrnější a nejlhostejnější prožitky.

Sigmund Freud ve svém *Výkladu snů* (1900) cituje autory, kteří se nad zmiňovaným jevem podivují:

„Hildebrandt (str. 11): ‚Podivuhodné je, že sen zpravidla nebere své prvky z velikých a závažných událostí ani z mocných a hnacích zájmů předešlého dne, nýbrž z vedlejších přídavek, abych tak řekl, z bezcenných drobtů nedávné nebo starší minulosti. Smrt v naší rodině, která nás tak vzrušuje, že pozdě usínáme, zůstává setřena z naší paměti až do prvního bdělého okamžiku, kdy se do ní vrátí se zarmucující silou. Ale bradavice na čele cizího člověka, kterého jsme potkali a na kterého jsme nemysleli ani okamžik, sotva jsme ho přešli, tato bradavice hraje úlohu v našem snu...‘

Strümpell (str. 39.): ‚... takové případy, kdy rozborem snu nalézáme součásti snu, jež sice pocházejí z prožitků uplynulého nebo předposledního dne, ale pro bdělé vědomí byly přesto tak bezvýznamné nebo bezcenné, že jsme je krátce po prožitku zapomněli. Takovými prožitky jsou např. náhodou zaslechnuté projevy nebo povrchně pozorovaná jednání druhého člověka, rychle pominulé vjemy věcí nebo osob, jednotlivé malé úryvky z četby apod.‘

Haverlock Ellis (p. 727): Hluboké vzruchy bdělého života, otázky a problémy, které naplňujeme svou hlavní, volní duševní energií, se obvykle neukazují snícímú vědomí. Pokud se týče bezprostřední minulosti, znovu se vynořují v našich snech nejméně významné, náhodné, ‚zapomenuté‘ dojmy z denního života. Duševní činnosti, které jsou za bdění nejintenzivnější, spí nehlouběji.“⁴⁰

Naše paměť má výjimečnou schopnost – každý sebemenší zážitek se ukládá do paměťové stopy. Dodnes však z větší části není vysvětlena otázka, zda je sen pouze reminiscencí na zážitky z předešlých několika dnů, či zda obsahuje poselství, vyjádřená Freudem či Jungem a jsou projevem nějaké hluboko uložené tvůrčí síly uvnitř naší psychiky.

Sen je ovlivňován nejen vnitřními, ale takřka veškerými vnějšími podněty působícími na snícího člověka. Může jít o vliv teploty, světla, zvuku, ale i o vnitřní podněty vycházející z našeho těla.

Zajímavá je také doba délky trvání snu. Právě konfrontace s vnějšími vlivy působícími na snícího člověka ukazuje, jak rychle se snové obrazy „promítají“: „Velmi často se uvádí vskutku výmluvný příběh jednoho šlechtice z krvavého období francouzské revoluce. Tomu spadla během spánku na zátylek tyč z tehdy běžných závěsů na postelových nebesích, načež se probudil. Předtím měl ale sen o dlouhých útrapách, které započaly tím, že byl zatčen, postaven před revoluční tribunál, odsouzen k smrti a vyveden na popraviště. Sekyra gilotiny

⁴⁰ FREUD, S. *Výklad snů. Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, s.r.o., 1997, 3., upravené vydání, str. 16-17.

zasvištěla vzduchem – a on se s hrůzou probudil úderem tyče do svého zátylku. ... Spící rovněž polévali pokusně vodou a ti pak vyprávěli o dlouhém snu, v němž spadli z přístavní hráze do vody. Obdobným způsobem reagují spící, když jsou probuzeni silným hlukem nebo světlem. Jakýkoli vnější podnět může ze zásobárny obrazů a dějů, radostí a úzkostí, jež má ‚psýcha‘ k dispozici, vyvinout ucelený příběh, který se pak ve velmi krátké době odehraje jako sen. Sen trvá pravděpodobně jen několik minut, někdy jen několik vteřin. Co se však týče vnitřního času, ... trvá sen často mnohem déle. Přesvědčíme se o tom, když během schůze nebo na večerním koncertě klimbáme, na chvíli si zdřímáme, a přitom stačíme zahlédnout a prožít spoustu snových obrazů a dějů.“⁴¹

⁴¹ AEPPLI, E. . *Psychologie snu*. Praha: Sagittarius, 1995, str. 19.

5. Halucinace v hypnóze

Zvláštním případem snu je halucinace ve stavu hypnózy. „Hypnóza je zvláštní psychický stav, k jehož hlavním charakteristikám patří a) zvýšená sugestibilita, b) změněný stav vědomí, který umožňuje pohlcení sugerovanými zážitky a prožívání změn vnímání, myšlení, emocí, chování a paměti jako subjektivně reálných a mimovolních, a c) selektivní vztah závislosti na hypnotizérovi. Předpokladem pro navození tohoto stavu pomocí hypnotizace je individuální schopnost jedince, označovaná jako hypnabilita. Je to vlastnost, která se vyskytuje v různém stupni a v závislosti na ní může mít hypnóza různou hloubku. S hloubkou pak souvisí, v jakém rozsahu a v jaké intenzitě je možno vyvolat typické hypnotické jevy.“⁴²

K tomu, aby terapeut vyzkoušel, zda je osoba skutečně zhypnotizovaná, se používá celá řada sugestivních technik. Jednou z těchto technik je technika tzv. „živého snu“. Cílem je zjistit, zda si osoba slyší obsah snu tento obsah představuje, či zda ho přímo prožívá jako halucinaci. Terapeut v takovém případě hypnotizované osobě říká zhruba následující:

„Ponořujete se do hypnotického stavu ještě hlouběji a za chvíli se vám začne zdát příjemný sen. *Ležíte u vody*, odpočíváte, cítíte se příjemně. Začínáte si uvědomovat přírodu kolem, lidi, zvuky, šplouchání vody, své známé ... příjemné teplo ... chtělo by se vám vlézt do vody a vykoupat se ... je vám veselo a dobře. Budete se do tohoto prožitku ponořovat stále hlouběji. Podle toho, jak zřetelně ho budete prožívat, budete ... zvedat pravý ukazováček. Prožíváte zážitky již zcela živě, samostatně. Před vaším zrakem se odvíjí děj. Za chvíli se začne dít něco veselého, legračního, směšného; budete se muset smát, je vám veselo ... Dobrá, sen nyní končí, rozplývá se a ztrácí se.“⁴³

K procvičení Matoušek doporučuje několik dalších variant sugestivních technik:

„Sugesci snu lze nahradit sugescí sledování televize nebo filmu. Pacient si bude obvykle představovat (a v příznivém případě halucinovat) některý z pořadů či filmů, které viděl. Můžeme sugescemi usměrnit, zda má být výsek napínavý, smutný či veselý, a sledovat, zda se to odrazí v mimice.“⁴⁴

⁴² KRATOCHVÍL, S. *Klinická hypnóza*. Praha: Grada, 2001, str. 11.

⁴³ KRATOCHVÍL, S. *Klinická hypnóza*. Praha: Grada, 2001, str. 56.

⁴⁴ KRATOCHVÍL, S. *Klinická hypnóza*. Praha: Grada, 2001, str. 56-57.

6. Symbolická řeč snu

Jak jsme se již zmínili, existují různé teorie řeči, kterou k nám sen promlouvá. S. Freud věřil, že hlavní znakem jazyka snů je proces zahalení a zkreslení iracionálních přání, který nám umožňuje dál nerušeně spát. Domníval se, že hlavní funkcí symbolu je, aby se v něm obsažené přání zahalilo a zkreslilo. Symbolický jazyk je podle něj tajným kódem, který můžeme dešifrovat pomocí výkladu snu.

„Řeč snu se vyjadřuje vyznačuje archaickými rysy, které Freud popsal ve své 13. přednášce (1916-1917). Řeč snu, která existovala před vývojem naší myšlenkové řeči, je obraznou řečí, bohatou na symbolické vztahy. Tato symbolická řeč je proto společná daleko širšímu společenství lidí než později vzniklá společenství jazyková. Posunutí, zhuštění a plastické zobrazení jsou ony procesy, které určují její formu. Na rozdíl od bdělého myšlení, které probíhá diferencovaně na různých stupních a orientuje se na logické rozlišování v prostoru a v čase, dochází ve spánku k regresi, při níž se tyto hranice stírají. Toto stírání hranic můžeme pociťovat při usínání. V přání spát spatřoval Freud motivy takové regrese.“⁴⁵

E. Fromm⁴⁶ rozlišuje tři druhy symbolů: konvenční, nahodilé a univerzální. Konvenčním symbolem je nejčastěji slovo v určitém jazyce, pod kterým si každý člověk, který jazyku rozumí, automaticky vybaví jeho význam – to, co symbol zastupuje. Může jím však být např. státní vlajka. Lidé se zkrátka na základě určité konvence *dohodli*, co symbol bude zastupovat. Nahodilý symbol dává naopak smysl pouze jednomu člověku. Určité místo například může symbolizovat druh nálady, kterou jiný člověk nepocítí; nahodilý symbol má tedy individuální význam. Univerzální symbol se často objevuje v mýtech nebo pohádkách. Jeho smysl je předem dán. Příkladem může být údolí, které symbolizuje bezpečí, či např. oheň, symbolizující život. Symbolickým jazykem se dá podle Fromma vyjádřit jakýkoliv pocit či prožitek, který bychom slovy popisovali buď velmi zdouhavě, nebo by se nám to vůbec nepodařilo. „Symbolický jazyk je jazyk, ve kterém vnější svět je symbolem světa vnitřního, symbolem naší duše a našeho ducha.“⁴⁷ „Je to jediný univerzální jazyk, jaký kdy lidstvo vyvinulo a který je stejný ve všech kulturách v průběhu dějin. Je to jazyk jakoby s vlastní

⁴⁵ THOMÁ, H., KÄCHELE, H. *Psychoanalytická praxe*. Hradec Králové: Mach, 1993, str. 126.

⁴⁶ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 18-28.

⁴⁷ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 19.

gramatikou a syntaxí, jemuž člověk musí porozumět, chce-li rozumět smyslu mýtů, pohádek a snů.“⁴⁸

C. G. Jung ve své analytické psychologii pokládá za symboly jako takové pouze poslední Frommem zmíněné – tedy univerzální. Za snovým obrazem vidí mytologické výjevy a věří v existenci jednotných symbolů, vycházejících ze společné historie všeho lidstva, tedy z v každém jedinci obsaženého kolektivního nevědomí. „Jung označil duševní funkci, která vytváří symboly a dokáže syntetizovat páry protikladů, jako transcendentní. Na rozdíl od myšlení, cítění, intuice a vnímání to není funkce základní ale komplexní, protože ji tvoří více faktorů a umožňuje přechod od jednoho nastavení k jinému.“⁴⁹

⁴⁸ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 15.

⁴⁹ DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál, 2004, str. 39-40.

7. Výklad snů a jeho historie

Sigmund Freud zastával názor, že všechny sny jsou výrazem iracionální a asociální povahy člověka. Carl Gustav Jung považuje sny zjednodušeně za zjevení nevědomých moudrostí vycházejících ze společné historie lidstva. Lidstvo jako takové si však otázky po smyslu a výkladu snu klade od nepaměti již tisíce let. Přírodní národy a dodnes žijící kmeny v odlehlých a společnostech takřka nedotčených částech světa nám názorně ukazují, jak by mohl vypadat raný, nepsychologický výklad snu. E. Fromm⁵⁰ tvrdí, že první pokusy o výklad snu se snažily pochopit sen nikoliv jako psychologický fenomén, nýbrž jako reálný zážitek duše, která se oddělila od těla, či hlas duchů nebo strašidel. Některé kmeny například věří, že ve snu je duše schopna komunikovat s duchy zemřelých, kteří můžou jeho prostřednictvím člověku předávat poselství, napomenout či varovat ho. Raný orientální výklad snů vychází z předpokladu, že sen představuje poselství, které bylo sesláno božskými mocnostmi. Podobně je tomu i v křesťanských kulturách - příkladem může být bible, kde jsou takto zpodobněny faraonovy sny; jsou zde popsány jako poselství či vize, seslaná Bohem člověku. Zvláště v Indii a v Řecku se věřilo, že sny mají diagnostickou předvídající funkci a mohou se v nich objevit symptomy tělesných potíží dříve, než na sebe upozorní ve stavu bdělosti. Existuje i psychologický výklad této záležitosti – můžeme se domnívat, že ve snu máme schopnost daleko citlivějšího vnímání určitých tělesných změn, které se přenášejí do snového obrazu. S postupem času se objevovaly první výklady snu na psychologické bázi; objevovaly se první teorie, že sen je ve vztahu k osobě a psychice snícího člověka. Například Sókratés tvrdil, že sny představují hlas svědomí, který musíme brát vážně a řídit se jím. Platón hovoří o věštecké funkci snu a pudové přirozenosti, která má iracionální základ. Nejsystematičtější teorie výkladu snu v období starověkého Říma podává Artemidóros z Daldis. Rozlišuje několik druhů snových útvarů: sen, vize, věštba, přelud a vize. Ve středověku se sny důkladně zabýval Tomáš Akvinský; zabýval se mj. podněty ke snu a jako jeden z prvních badatelů v oblasti snů rozlišil vnitřní a vnější příčiny, které sen ovlivňují, přičemž obě skupiny rozdělil na duševní a tělesné. Také on věří, že některé sny mohou být seslány Bohem. Otázkou snů se zabývalo mnoho dalších myslitelů – např. Hobbes, Voltaire, Goethe, Nietzsche a mnoho dalších.

Erich Fromm uvádí: „Pokud jde o obsahy starých teorií snu, stačí souhrnně říci, že většina těch, kteří se zabývali sny, zastupovala jeden nebo druhý názor: že sny jsou buď projevem

⁵⁰ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 94-97.

naší animální povahy – branou bludu, anebo projevem nejvyšších sil našeho rozumu – branou pravdy. Tak jako Freud někteří věří, že všechny sny jsou svou podstatou iracionální; jiní – jako Jung – v nich vidí zjevení vyšší moudrosti.“⁵¹

Víme již, že C. G. Jung používal při výkladu snu v něm se objevující symboly, které vycházejí z kolektivního a osobního nevědomí. Snící se má především sám nejrůznějšími způsoby zapojit do výkladu symbolů a hledat především své vlastní asociace, kresby, uvádět své pocity, slyšené hlasy, zvuky, všechny barvy mající vztah ke snu atd. Jung radíval svým žákům, aby se učili co nejvíce o symbolech; bez jejich znalosti není možné se obejít.

Puškárová upozorňuje na jungiánské rozdělení dvou úrovní snových jevů: „Při výkladu postav, věcí, zvířat, činností rozlišujeme subjektivý a objektivý stupeň. V subjektivém stupni představují naše vnitro, v objektivém výkladu se vážou na naše okolí.“⁵²

Sen nemůžeme dešifrovat podle předem daného klíče, proto ani nemůže existovat předem připravený a systematický snář. Sen je třeba s odborníkem zanalyzovat, tzn. především osvětlit si význam symbolů, které se v něm objevily, a detailně a s pomocí myšlenkových asociací je rozebrat. Jeden sen sám o sobě však není rozhodující. C. G. Jung dokonce doporučuje zanalyzovat nejméně sto snů, čímž se potvrzuje relativní jistota výkladu.

Puškárová dále uvádí: „Analytik musí poznat vědomou situaci jedince. Má mít dobrou intuici a musí se umět vcítit do situace druhých (empatie), mít určité zkušenosti i znalosti o světě a o lidech a mít ‚srdce‘. Ke každému člověku se přistupuje individuálně. Výklad snů je platný jen tehdy, když s ním snící souhlasí. Analýzou snů se může náš život stát plnohodnotnějším pro lepší poznání svého nitra.“⁵³

Sen prožíváme osobně. Hovoří o nás, našich silných a slabých stránkách. Zraněný muž či žena, to jsme my sami, naše osobní zranění. Nedonošené dítě může symbolizovat naši osobnost, která nemá dostatek prostoru pro vývoj.

Výklad snu je čistě individuální záležitost. Jeden a ten samý symbol může mít pro různé lidi různé významy. Výklad se stává pravděpodobně úspěšným, když jej pouze neodkýváme,

⁵¹ FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál*. Praha: Aurora, 1999, str. 122.

⁵² PUŠKÁROVÁ, M. *Tajemství milosti*. Olomouc: Fontána, 2002, str. 88.

⁵³ PUŠKÁROVÁ, M. *Tajemství milosti*. Olomouc: Fontána, 2002, str. 88.

ale pochopíme veškeré souvislosti a vnitřní hlas našeho nevědomí nám napoví, že právě tento výklad je správný. Analytik musí mít možnost poznat vědomou situaci snícího – to je základní předpoklad pro úspěšný výklad snu. V něm totiž vždy najdeme paralely ke skutečným pocitům, vztahům, situaci v životě snícího.

Velmi důležitá je spolupráce ze strany snícího. Metoda volných asociací tvoří základní pilíř úspěšného výkladu snu. Klient v takovém případě popisuje svůj sen, který na první pohled nedává smysl. Pak se rozhovoří na téma, co mu snový obraz připomíná. Mohou se objevit vytěsněné nebo zapomenuté vzpomínky, které nám poskytnou vodítko k výkladu toho, co nám sen chce sdělit.

„Snářům bychom věřit neměli, pravda je v nás. Proto se při výkladu snů ptejme sami sebe:
- Cítím se tak jako postava ve snu? Kdo je tou osobou v mém životě? Nemůže to být nějaká součást mne samého? Koho mi připomíná? Jaké myšlenky ve mně vyvolává? Co znamená ten člověk, zvíře, - nebo ona věc pro mě konkrétně? Jaké pocity mě provázely v průběhu snu? Jak bych ho nazval? Jaké denní zážitky sen zpracoval? Jaké vzpomínky z dětství sen uvádí? Jaké sexuální problémy sen připomíná? Jaké náboženské problémy sen předkládá? Jaký biblický verš mě ke snu napadá? Obsahuje sen myšlenku útěchy, povzbuzení? Vzbuzuje pocit viny, zlého svědomí, strachu před Bohem a trestem?“⁵⁴

Děsivý sen a zejména takový, který se často opakuje, je dokladem a varováním, že nás nějaká situace ohrožuje. V takovém případě je třeba se podívat pravdě do očí, přežít traumata, popsat či přímo výtvarně ztvárnit situaci, která nás ohrožuje.

Sen je obraz, o který bychom se měli zajímat. Pokud se budeme bát pracovat se svým nevědomím, může se to obrátit proti nám. Pokud nebudeme svým snům věnovat pozornost, může se nám to vymstít. Práce s nevědomím je důležitá především v psychoterapii a výklad snů je snadnou cestou, jak se k nevědomí klienta dostat. První rada zní – zapisujte si své sny. Sen se dá také namalovat – obrázek může odhalit další detaily našeho snu. Pokud sen chceme vyprávět, vybereme si vhodnou osobu, takovou, která respektuje svět našeho nitra. Potřebujeme někoho, kdo nás poslouchá, ne vysvětluje, protože i on může mít ve svém životě negativní zážitek, ke kterému by se takový sen mohl vztahovat; snadno pak dojde k nesprávné interpretaci snu.

⁵⁴ PUŠKÁROVÁ, M. *Tajemství milosti*. Olomouc Fontána, 2002, str. 89-90.

„Sny si lehčeji pamatují introverti, zahledění do svého nitra, než extroverti, orientovaní ven. Chvilé klidného promítání si událostí dne před usnutím pomáhá. Doporučuje se nechat si u postele zápisník a pero a hned, když se probudíme, si sen nebo alespoň jeho útržky zapsat. Zaznamenáme si vše, co si pamatujeme, detaily mají svůj význam. Když už jednou začneme spolupracovat se svým nevědomím, ocením svůj krok. Staneme se svobodnějšími a zjistíme, že můžeme být pány svého života. Poznáme, že držíme svůj osud ve vlastních rukou a že jsme sami sebou bez ohledu na to, co říkají ostatní. Už se nebudeme cítit bezmocnými oběťmi, které nemají kam uniknout před nepříznivými okolnostmi. Pochopíme, jak je úžasné, když rozhodujeme sami o sobě, když jsme nezávislí a žijeme s pocitem, že osobní štěstí nám nikdo nemůže narušit. Někdy je to práce na celý život.“⁵⁵

⁵⁵ PUŠKÁROVÁ, M. *Tajemství milosti*. Olomouc Fontána, 2002, str. 91.

ZÁVĚR

V této práci jsme si dali za cíl popsat tři nejznámější psychologické teorie o podstatě snů, které vyjádřili Freud, Jung a Boss. Z důvodu omezeného rozsahu této práce se jedná pouze o základní konstrukty těchto teorií. Mohli jsme si dovolit např. v Jungově teorii popsat pojem kolektivního nevědomí a nezbyl nám prostor na popis jednotlivých archetypů tak, jak je sám autor definoval. Odkazují tímto na další literaturu, která je více specializovaná právě na popis jednotlivých snových prvků; nemáme samozřejmě na mysli klasické snáře. Na našem knižním trhu existuje dostatek kvalitní literatury, která pojednává o snech a snových prvcích na vědeckých základech.

Je zajímavé, jak jsou tyto tři nejznámější teorie od sebe výrazně odlišné. Jednotliví autoři věnují nemalý prostor pro zdůraznění nesouhlasu s určitými aspekty jiných teorií. Přesto se dá v každé najít velice důležitý základ pro pochopení podstaty snění a podle mého názoru je na odborníkovi, aby se dostatečně věnoval všem těmto teoriím a při své praxi pak používal postup, který se mu zdá nejvhodnější, avšak bez zavržení ostatních přístupů.

Dalším záměrem bylo uvést některé aspekty snů, které nejsou příliš známy. Často je diskutována např. otázka, zda je čas ve snu ve zhuštěné formě či nikoliv. Zmiňujeme se i o velice zajímavém použití „vsugerování“ snu při hypnóze, při kterém se zjišťuje míra prožívání snu a tím pádem i hloubka stavu hypnózy na straně pacienta. Zabývali jsme se otázkou snové symboliky a snažili se poukázat na její různá pojetí, stejně jako na metody, jak bychom se mohli laicky a bez odborné pomoci pokusit vysvětlit sdělení, které s sebou sen přinesl. Pokud přečtení této práce bude někoho inspirovat k tomu, aby začal své sny vnímat intenzivněji a pokusil se interpretovat sdělení, kterého jsou nositeli, považují napsání této práce za přínos. Neboť čím více poznáme naše osobní nevědomí, tím více můžeme zkvalitnit náš budoucí život.

Seznam literatury

- AEPPLI, E. *Psychologie snu*. Praha: SAGITTARIUS, 1996. ISBN 80-901898-2-2
- BARASCH, M. I. *Léčivé sny*. Praha: NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY, s.r.o., 2002. ISBN 80-7106-521-8
- BOSS, M. . *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: TRITON, 2002. ISBN 80-7254-229-X
- CVEKL, J. . *Sigmund Freud*. Praha : ORBIS, 1965. ISBN 11-065-65
- DIECKMANN, H. . *Sny jako řeč duše*. Praha: PORTÁL, 2004. ISBN 80-7178-858-9
- FINK, G. . *Dětské sny*. Brno : Jota, 1994. ISBN 80-85617-31-5
- FONTANA, D. . *Tajemný jazyk snů*. Praha, Litomyšl: PASEKA, 1995. ISBN 80-7185-017-9
- FREUD, S. . *Blud a sny v Gradive W. Jensena*. Bratislava: PT 2002, 2002. ISBN 80-88912-35-0
- FREUD, S. . *Výklad snů*. 3. vydání – upravené. Pelhřimov: NOVÁ TISKÁRNA PELHŘIMOV, s.r.o., 1997. ISBN 80-901916-0-6
- FROMM, E. . *Mýtus, sen a rituál*. Praha: AURORA, 1999. ISBN 80-85974-70-3
- FROMM, E. *Sny a mýty*. Bratislava: OBZOR, 1970. ISBN 65-015-70
- HALL, J. A. . *Jungiánský výklad snů*. Brno: NAKLADATELSTVÍ TOMÁŠE JANEČKA, s.r.o., 2005. ISBN 80-85880-38-5
- HARTL, P. . *Stručný psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004, ISBN 80-7178-803-1
- HILLMAN, J. . *Sny a podsvětí*. Praha: PORTÁL, 1999. ISBN 80-7178-301-3
- JUNG, C. G. . *Analytická psychologie – její teorie a praxe*. Praha: ACADEMIA, nakladatelství Akademie věd České Republiky, 1993. ISBN 80-200-0480-7
- KRATOCHVÍL, S. . *Klinická hypnóza*. 2., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: GRADA, 2001, ISBN 80-247-0062-X
- MITCHELL, S. A.; BLACK, M. J. . *Freud a po Freudovi*. Praha: TRITON, 1999. ISBN 80-7254-029-7
- NEVŠÍMALOVÁ, S. ; ŠONKA, K. . *Poruchy spánku a bdění*. Praha: MAXDORF, 1997. ISBN 80-85800-37-3
- PAULÍK, K. . *Sigmund Freud – Poselství a inspirace*. Ostrava: OSTRAVSKÁ UNIVERZITA OSTRAVA, Filozofická fakulta, 1999. ISBN 80-7042-552-0
- PECHAR, J. *Prostor imaginace*. Praha: PSYCHOANALYTICKÉ NAKLADATELSTVÍ, 1992.

PUŠKÁROVÁ, M. . *Tajemství milosti*. Olomouc: FONTÁNA, 2002, ISBN 80-7336-009-8

SANFORD, J.. *Sny a léčení*. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka Svatopluka Čecha, 1993. ISBN 80-900802-5-1

SILLAMY, N. . *Psychologický slovník*. Olomouc: UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, 2001. ISBN 80-244-0249-1

THOMÄ, H., KÄCHELE, H. . *Psychoanalytická praxe*. Hradec Králové: MACH, 1993. ISBN 80-901050-0-9

ABSTRAKT

LANG, J. *Vybrané aspekty psychologie snů*. České Budějovice 2006. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Jan Polivka.

Klíčové pojmy: bdění, REM spánek, NREM spánek, psychoanalýza, analytická psychologie, latentní / manifestní sen, snová práce, kolektivní nevědomí, archetypický obraz, hypnóza, symbol, symbolická řeč, výklad snů

Tato bakalářská práce pojednává o snech, psychologických metodách jejich výkladu, o zdrojích snu a o historii pohledů na výklad snu. Jsou zde popsány tři základní psychologické teorie, které se sny zabývají, jejichž autory jsou S. Freud, C. G. Jung a M. Boss. Práce popisuje také použití snu jako sugestivní techniky při hypnóze a rozebírá pohledy na snovou symboliku.

ABSTRACT

Selected aspects of the psychology of dreams

Key terms: vigilance, REM sleep, NREM sleep, deep psychology, analytic psychology, latent / manifest content, dream work, collective unconscious, archetypal image, hypnosis, symbol, symbolical language, dream interpretation

This work is focused on dreams, psychological methods of their interpretation, sources of dreams and on brief history of theories about dreaming from ancient times. There is a description of the three basic psychological theories, which deal with dreams; their authors are S. Freud, C. G. Jung and M. Boss. Work also deals with using of dreams as a suggestive technique in hypnosis and analyses the theories of symbolical language.