

# **Analýza snové symboliky jako metoda sebereflexe směřující k růstu osobnosti**

Bc. Veronika Mikulincová

---

Diplomová práce  
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Veronika MIKULINCOVÁ**

Osobní číslo: **H09266**

Studijní program: **N 7501 Pedagogika**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Práce se sny – využití snové symboliky pro růst osobnosti.**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti práce se sny a snové symboliky.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

FREUD, S. Výklad snů. 1. vyd. Pelhřimov : Nová tiskárna Pelhřimov, 2005. ISBN 80-86559-16-5.

HEFFERNANOVÁ, J. Tajemství dvou partnerů : teorie a metodika práce se sny. 2. vyd. Praha : Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9.

JUNG, C. G. Archetypy nevědomí. Brno : Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997. ISBN 8085880113.

KNOBLOCH, H. Vše o spánku. Praha : Práce, 1975.

KURTH, H. Lexikon snových symbolů. 3. vyd. Praha : Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1394-0.

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Helena Řeháčková**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

**19. ledna 2011**

Termín odevzdání diplomové práce:

**29. dubna 2011**

Ve Zlíně dne 19. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*ředitelka ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 19. 1. 2011

*Barbora Kubelková*

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Práce nabízí ucelený pohled na problematiku snů a jejich významu v životě člověka. Teoretická část popisuje fyziologické mechanismy spánku a vzniku snů, uvádí historický exkurz a aktuální vědecké poznatky a teorie z této oblasti. Praktická část práce zjišťuje pomocí kvalitativně zaměřeného výzkumu možnost využít výkladové techniky snů pro osobnostní rozvoj.

Klíčová slova:

spánek, REM spánek, sen, výklad snů, snová symbolika, sebereflexe

## **ABSTRACT**

The work offers a comprehensive look at the issue of dreams and their meaning in human life. The theoretical part describes the physiological mechanisms of sleep and dreams, says the latest scientific findings and theories from the field and historical guide. The practical part determined by qualitatively oriented research the possibility of using dream interpretation techniques for personal development.

Keywords:

sleep, REM sleep, dream, dream interpretation, dream-like symbolism, self reflection

Děkuji magistře Heleně Řeháčkové za inspiraci a vedení při zpracování mé diplomové práce.

*„Ráno moudřejší večera.“*

Lidová moudrost

## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>12</b>
<b>1 NAPŘÍČ SPÁNKEM .....</b>	<b>13</b>
1.1 ZAPAMATUJME SI O (VE) SPÁNKU .....	14
1.2 NA VLNÁCH SPÁNKU .....	16
1.2.1 Bez REM fáze to nejde .....	18
1.3 REŽISÉŘI SNŮ .....	20
1.4 SNY: VNUKNUTÍ, INTENCE, NEBO CHAOS?.....	23
1.4.1 Čím byly sny v minulosti? .....	23
1.4.2 Čím jsou pro nás sny dnes?.....	24
<b>2 KRÁLOVSKÁ CESTA DO NEVĚDOMÍ.....</b>	<b>28</b>
2.1 VÝKLAD SNŮ PODLE FREUDA.....	28
2.2 ARCHETYPY NEVĚDOMÍ PODLE JUNGA .....	29
2.3 JAK SI VYLOŽIT SVÉ SNY BEZ POMOCI PSYCHOANALYTIKA?.....	30
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>35</b>
<b>3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM .....</b>	<b>36</b>
3.1 CÍL VÝZKUMU .....	36
3.2 POJETÍ VÝZKUMU .....	36
3.3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	36
3.4 VÝBĚR RESPONDENTŮ .....	37
3.5 DRUH VÝZKUMU .....	37
3.6 METODA ZÍSKÁNÍ DAT .....	37
3.7 ZPŮSOB REALIZACE VÝZKUMU.....	38
3.8 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ KVALITATIVNÍCH DAT .....	38
<b>4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>	<b>39</b>
4.1 STANOVENÉ KATEGORIE OTEVŘENÉHO KÓDOVÁNÍ .....	40
4.1.1 Subkategorie zrcadlení.....	41
4.1.2 Subkategorie vnější vlivy.....	41
4.1.3 Subkategorie emoce a motivy .....	41
4.1.4 Subkategorie hlava a mozek.....	41
4.1.5 Subkategorie harmonie .....	42
4.1.6 Subkategorie harmonie .....	42
4.1.7 Subkategorie rozčarování.....	42
4.1.8 Subkategorie zpracovávání .....	42
4.1.9 Kategorie ozubená kolečka .....	42
4.2 STANOVENÉ KATEGORIE.....	43
4.2.1 Kategorie před zrcadlem .....	43
4.2.2 Kategorie řeky a moře.....	43



4.3	KOMPARACE.....	43
4.4	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	43
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>45</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>46</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>49</b>

## ÚVOD

Dobrou noc a sladké sny. Tuto větu slyšíme od našich blízkých v různých obměnách skoro každý večer. Ten, kdo nám takto hezky přeje kvalitní hluboký spánek a dostatečné množství REM fázi, si při tom jistě neuvědomuje, jak složitý je děj, který sny vyvolává a čím vším je třeba ve spánku projít, abychom se ráno cítili odpočatí a plní energie. Sny, které se nám zdají, jsou ovlivněny naším životem, našimi zážitky, našimi pocity, ale často jsou pro nás jen směsicí bizarních obrazů, které nám nedávají smysl.

Talmudská moudrost hovoří o nevyloženém snu jako o neotevřeném dopisu. Ten, kdo si chce vyložit svůj sen, má tři možnosti. Nejčastěji sáhne do knihovny pro snář a snový obraz vyhledá mezi uvedenými pojmy. Sny přitom mohou prozradit mnohem více, než je možné pojmout do snářů, které generalizují naprosto subjektivní obrazy jedinečného podvědomí každého člověka. Druhou možností je zaplatit si renomovaného terapeuta, který nás při výkladu našich snů povede. Kromě finanční stránky této volby může být nevýhodou i skutečnost, že terapeut může výklad našich snů zkreslit špatně zvolenou výkladovou technikou, která nám nemusí vyhovovat například svou složitostí a náročností, či některým našim snovým obrazům přisuzovat větší váhu, než jakou bychom jim přisuzovali my sami. Třetí možnost, která nám dala podnět pro zpracování této diplomové práce, je vyložit si sen svépomocí doma prostřednictvím vlastních pocitů a vzpomínek.

Pomáhající profese, které jsou nám velice blízké, jsou psychicky náročná povolání. Hrozí u nich riziko syndromu vyhoření. Je zde více než kde jinde třeba rozumět svým pocitům a potřebám, umět s nimi pracovat, mít sebereflektivní schopnosti, které posílí harmonii a vyrovnanost osobnosti. Pracovníci v sociálních službách či sociální pracovníci občas navštěvují různé sebezážitekové a sebepoznávací kurzy, které jsou jim z iniciativy zaměstnavatele nabídnuty. Tato práce by nejen pro ně mohla být podnětem pro jednodušší cestu k sebepoznání, které se mohou věnovat pravidelně, kdykoliv si na sebe udělají chvíli čas.

Zákonitosti, na jejichž základě pracuje náš mozek ve spánku, vysvětlíme v první části této práce. Naším cílem bude dále uvést základní teorie, kterými si lidé vysvětlují podstatu a funkci snů, nahlédnout do historie i současnosti této problematiky, nastínit možnosti, kterými je možné ke snu přistupovat a poukázat na základní poznatky z teorie výkladu snů.

V praktické části se cestou kvalitativního výzkumu zaměříme na posun sebereflexe respondentů po jejich seznámení se s jednoduchou technikou výkladu snů. Díky této technice si budou moci sen pohodlně vyložit sami, aniž by k tomu potřebovali vedení odborného terapeuta. Cílem výzkumu bude zjistit, zda je tato výkladová technika přínosná pro rozvoj osobnosti, zda porozumění snovým obrazům usnadňuje sebepoznání a poskytne podněty k sebereflexi.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 NAPŘÍČ SPÁNKEM

Spánek je základní lidskou fyziologickou potřebou. Jeho důležitost vnímá každý člověk nejlépe sám na sobě, všichni přirozeně chápeme, jak moc je pro nás důležitý. V literární a filosofické historii člověka toho o spánku příliš napsáno nebylo i přes to, že význam snů se lidé snažili odhalit již odnepaměti. Je až s podivem, jak se vyjadřuje Pstružina (1994, s. 79), a nezbývá než divit se „...*jak je možné, že sice byly sledovány různé aktivity člověka, ale přitom byla zcela zanedbávána celá jedna třetina našeho života.*“

V novodobé historii se do prvního seriózního zkoumání spánkového děje pustil Alfred Maury, který prostudoval tisíce snů a došel k závěru, že je snový materiál tvořen z okolí. Na Mauryho navázal Sigmund Freud, kterého není třeba představovat, se svým *Výkladem snů* (1900), ve kterém Mauryho hojně cituje. K jeho vnějším podnětům Freud přidal i vnitřní stimuly (Honzák, 2011). Freudova představa o snech se stala v západním světě fenoménem, který nebyl téměř půl století překonán. Ačkoliv Freudův nejznámější žák a spolupracovník Carl Gustav Jung se od jeho teorií odklonil a poskytnul světu své vlastní, nikdy Freudův věhlas nepřekonal. Teprve s objevením REM spánku začala vědecká společnost o Freudově výkladu snů pochybovat. Od 50. let minulého století, kdy byl tento objev učiněn, se začala vyvíjet spánková medicína, která se vydala po objektivní neurofyziologické cestě a zatlačila tak do pozadí spekulativní psychologickou cestu. Roku 1953 objevil Eugene Aserinsky z chicagské spánkové laboratoře, kde zkoumal pozornost dětí, jejich epizody rychlých pohybů očí ve spánku. Metoda měření EOG<sup>1</sup> byla rozšířena o EEG<sup>2</sup> a výzkum byl rozšířen i na dospělou populaci. Jedinci byli buzeni, aby popsali, co se ve spánku odehrávalo, a souvislost REM spánku se snovou aktivitou byla odhalena. Dalším výzkumům v této oblasti výrazně napomohl fakt, že NASA chystala v té době let člověka na měsíc a financovala spánkové laboratoře, které zkoumaly biorytmy člověka (Honzák, 2011).

---

<sup>1</sup> Elektrookulograf zachycuje pohyby oka

<sup>2</sup> Elektroencefalograf zachycuje kolísavé potenciály mozkové aktivity zachycené na elektroencefalogram.

V České republice se o rozvoj spánkové medicíny nejvíce zasadil neurolog Bedřich Roth založením první spánkové laboratoře v Praze roku 1951, která byla také první ve střední Evropě (Štroblová, 2009).

I přes četnost výzkumů probíhajících dnes po celém světě - v posledních deseti letech bylo publikováno na toto téma více než deset tisíc vědeckých článků (Perutková, 2010) - stále zůstává mnoho otázek nezodpovězených. Spory o funkci spánku a snění přetrvávají a pravděpodobně potrvají ještě dlouho, jelikož fakta získaná experimenty jsou především subjektivními zkušenostmi, které se měří obtížně. Vědci, zabývající se tajemstvím mysli a mozku, jsou nuceni se opírat pouze o své domněnky a úsudky a ne o jasně měřitelná fakta (Pstružina, 1994), protože aktivitu mozku při snění sice dokážeme zaznamenat, ale sen jako takový nám tento záznam nijak nepřiblíží. Sny, které slouží vědcům ke stanovení teorií, vlastně nejsou sny, ale jen vzpomínkami na ně. A jelikož žádný z vědců nedokáže porovnat sen se vzpomínkou na sen, musí se spoléhat pouze na lidskou paměť a schopnost snícího popsat sen, jak nejlépe umí, aniž by ho jakkoli cenzuroval či prázdná místa dotvářel vlastní fantazií (Knobloch, 1975).

Neurofyziologické pojetí výzkumů spánku a snů přineslo mnoho nových a zajímavých poznatků, kterým ovšem chybí propojení s psychologickou a neurologickou stránkou věci. Každý z těchto oborů se dívá na snícího člověka ze svého pohledu a zjištěná data jsou pak ochuzena o komplexní uchopení věci (Honzák, 2011).

## **1.1 Zapamatujme si o (ve) spánku**

Nejnovější poznatky naznačují, že se spánek objevil před 180 miliony lety, souběžně s vývojem ptáků a savců, tedy současně s vývojem složitějšího mozku, kvůli energetické úspoře v klidové fázi jedince. REM fáze se objevila ale ještě o 50 milionů let později (Koukal, 2009).

Spánek je přirozený fyziologický stav vědomí opačný k stavu bdělosti, umožňuje odpočinek mozku a regeneraci celého těla (Vokurka, Hugo, 2009). Budeme-li ovšem považovat stav bdělosti za aktivní děj a spánek za děj pasivní, pak budeme pouze povrchními pozorovateli. Ačkoliv je naše tělo na pohled téměř nečinné, náš mozek ve spánku třídí a zpracovává informace získané během celého předešlého dne a ukládá je do dlouhodobé paměti (Dessaintová, 1999).

Pokud se budeme učit večer, těsně před spaním, vybavíme si ráno učivo mnohem lépe a budeme si ho pamatovat mnohem déle, než kdybychom se učili v ranních hodinách (Borzová, 2009). Pstružina (1994) dokládá vliv spánku na paměť uvedeným experimentem. Respondent byl požádán, aby se naučil nesmyslná slova nebo skupiny hlásek. Bylo zjištěno, že testování paměti respondenta po uplynutí osmi hodin od učení a bez spánku bylo méně úspěšné než po 24 hodinách s vloženým spánkem.

Průměrná ideální délka spánku je pro každého člověka individuální, ačkoliv je všeobecně proklamováno spát 8 hodin denně. Někomu ovšem stačí spát i mnohem méně, jiný zase potřebuje spánek delší. Pro náš pocit svěžího probuzení a přívalu energie do nového dne ale nezáleží na tom, jak dlouho spíme, ale jakou má náš spánek hloubku, množství REM spánku a okamžik, ve kterém se probudíme. Spíme-li, aniž bychom byli něčím rušeni, probudíme se s největší pravděpodobností v době, která je násobkem jedné a půl hodiny – tak dlouho totiž trvá jeden spánkový cyklus. Probudíme-li se po uplynutí čtyř spánkových cyklů, tedy po šesti hodinách, budeme se pravděpodobně cítit méně unavení, než kdybychom spali rovných osm hodin (Howard, 1998). Průměrná délka našeho spánku činí od počátku 20. století sedm a půl hodiny, vlivem elektrifikace a umělého osvětlení se zkrátila z původních devíti prospaných hodin (Koukal, 2009).

Kdybychom nebyli pod vlivem tzv. cirkadiálních rytů<sup>3</sup> - tyto rytmy jsou dány změnami ve vnějším prostředí, tedy střídáním světla a tmy (Mysliveček, Trojan, 2004) - náš den by se postupně prodlužoval. Kassin (2007) uvádí experiment, při kterém byla dobrovolnice po dobu několika týdnů oddělena od společnosti v bunkru hluboko pod zemí a bez ponětí o plynutí času a době strávené uvnitř. Její den se přirozeně prodlužoval, každý den šla spát později a každé ráno vstávala později. Po návratu do běžného života se její cirkadiální rytmus opět přirozeně vrátil do čtyřadvacetihodinového režimu.

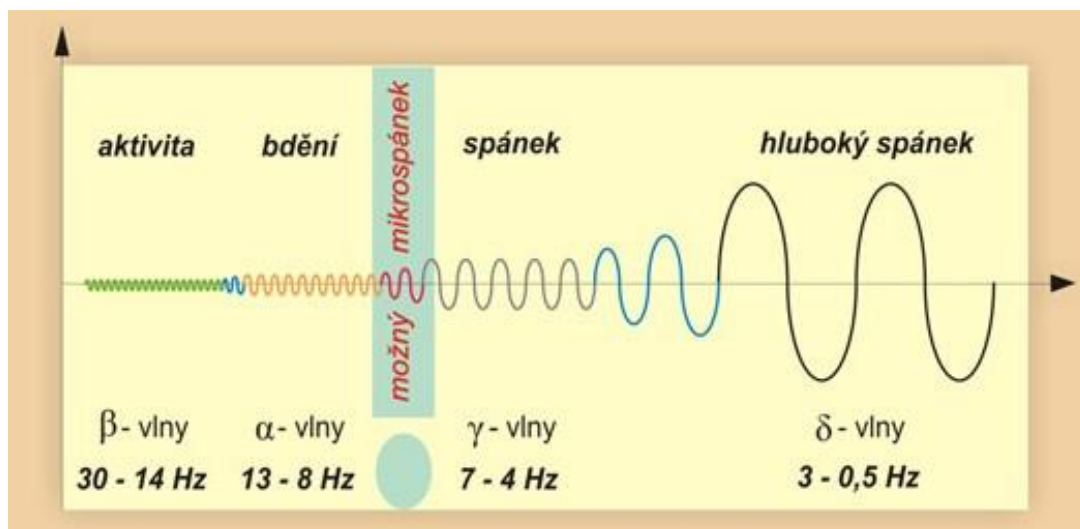
---

<sup>3</sup> Periodický děj trvající přibližně jeden den.

## 1.2 Na vlnách spánku

Den se blíží ke konci, cítíme se unavení, chce se nám spát, venku se stmívá a naše epifyza začne produkovat hormon melatonin, který řekne tělu, že je venku tma a tím mu usnadní proces usínání. Naše svaly jsou napjaté, naše EEG monitoruje krátké rychlé *beta vlny* (viz obrázek 1), které jsou ukazatelem duševní činnosti, tzn. že různé části našeho mozku v různých časech produkují malé dávky elektrické aktivity. Jdeme si lehnout, zhasneme, začínáme být ospalí, činnost všech našich smyslů se postupně utlumuje. Svaly se uvolní, dech se zpomalí, mysl se zklidní, pohyby očí se zredukuje, jsme uvolnění a nemyslíme na nic specifického. Náš záznam EEG ukazuje o něco pomalejší a vyšší rytmus vln tzv. *alfa vln* (Kassin, 2007). Na krátkou dobu (jednu až dvě minuty) se můžeme dostat do hypnagogického stavu, kdy např. vnímáme slova, ale ne jejich význam, trháme nohou, protože cítíme, jako bychom se propadali, nebo máme pocit, že vidíme záblesky světla a barev (Vokurka, Hugo, 2009).

Obrázek 1 Ilustrace změn mozkových vln



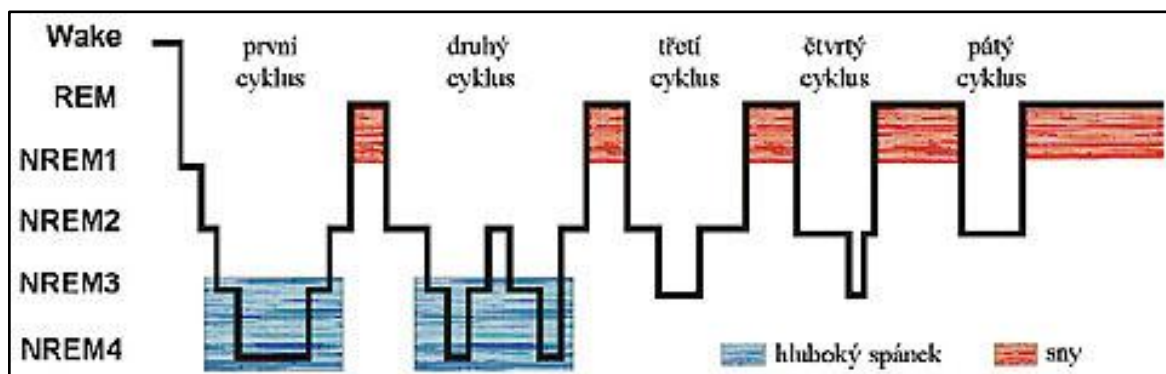
(Institut Galenus)

Pokud nejsme ničím rušeni a nic nás nezbudí, vstupujeme teď do 1. stádia spánku. Na EEG je možné vidět opět o něco nižší elektrickou aktivitu zobrazenou *théta vlnami*. Náš dech je pravidelný, tlak krve klesá a srdeční frekvence je pomalejší, ale náš spánek je velmi lehký. Do 2. stádia spánku přejdeme asi po deseti minutách strávených v prvním stádiu poté, co se naše mozkové vlny ještě více zvýší a zpomalí.



Jsme ještě více uvolnění, ze spánku hůře vyrušitelní (jsme schopní zaznamenat zvuk, ale nevzbudíme se), otáčivé pohyby našich očí ustanou a na EEG se začnou objevovat tzv. spánková vřeténka, což jsou krátké periodické známky aktivity našeho mozku. Přibližně po dvaceti minutách spánku v tomto stádiu začneme klesat hlouběji, do 3. a 4. stádia spánku, které není lehké od sebe oddělit, jelikož se liší pouze v intenzitě. Obě se charakterizují zpočátku velmi pomalými a vysokými vrcholky *delta vln*. Pokud bychom byli náměsíční nebo mluvili ze spaní, chodili a mluvili bychom právě teď. Spíme hlubokým a stále se prohlubujícím spánkem, jak se říká „jako dřevo“ nebo „jako když nás do vody hodí“. Asi po hodině hlubokého spánku ve čtvrtém stádiu se vrátíme zpět do třetího a následně do druhého stádia spánku, odkud se přesuneme do úplně nového 5. stádia (viz obrázek 2). To je ohlášeno zrychlením dechu, tepové frekvence, pohlavním vzrušením, zvýšeným přísunem krve do mozku a EEG ukazuje příval krátkých vysokofrekvenčních *beta vln*, které jsou podobné těm, které se objevují, když nespíme (Kassin, 2007; Mysliveček, Trojan, 2004).

Obrázek 2 Snová architektura (hypnogram)



(Gerla, 2007)

Naše tělo je paradoxně naprosto uvolněné a nehybné (až na občasné cuknutí nebo skřípání zubů, pokud jím trpíme), bylo by obtížné nás vzbudit, kdyby se o to někdo pokusil. Víčka máme zavřená, ale rychlé pohyby našich očí ze strany na stranu vypadají, jako bychom pozorovali finální zápas z mistrovství světa v ping-pongu. Díky tomu, že se nám obnovila aktivita mozku a očí, vidíme sny, sníme. Páté stádium spánku tedy získalo název REM fáze podle Rapid Eyes Movements (rychlé pohyby očí), jinak také nazývaný paradoxní spánek, a s tím v kontrastu bylo pojmenováno první až čtvrté stádium jako nonREM fáze, jinak synchronní spánek (Kassin, 2007).

Sny se nám nezdají jen v REM fázi, jak by mohlo z textu vyplynout, ale i v nonREM fázi, kde jsou to spíše jen prchavé myšlenky a obrazy, na rozdíl od živých, barevných a dějových snů s příběhy v REM fázi. Kassin (2007, s. 137) popisuje nonREM spánek jako „*nečinný mozek v pohyblivém těle*“ a REM spánek jako „*činný mozek v nehybném těle*“.

Zhruba devadesátiminutový cyklus spánkových stádií, který se nám pravidelně odvíjí za celou noc přibližně čtyřikrát až šestkrát, určuje, že za celou noc strávíme v REM fázi nejprve deset minut v prvním cyklu a třicet až šedesát minut v posledním cyklu před probuzením. Čím je REM fáze delší, tím lépe jsme schopni popsat své sny a jejich děj, naše sny jsou tím dějovější, čím aktivnější je během REM spánku náš mozek (Kassin, 2007).

### **1.2.1 Bez REM fáze to nejde**

Georg Christoph Lichtenberg řekl, že „*člověk může právě tak snít, aniž spí, jako spát, aniž sní.*“ To ovšem z našeho pohledu není tak docela pravda. Kassin (2007) uvádí, že při výzkumech ve spánkových laboratořích, kdy byli spící, kteří přišli s tím, že se jim nikdy nic nezdálo, probuzeni v nonREM fázi, a uváděli sny v 50 % a v REM fázi dokonce v 80% případech. Sny se nám zdají každou noc, ať už jsme schopni si je zapamatovat, nebo ne. Tvoří 20% z celkové doby spánku a přibližně šest let standardně dlouhého života (Honzák, 2011).

Spánek a zvláště pak REM spánek má důležitou funkci pro činnost a dobrý chod našeho organismu. Byl nezbytnou součástí procesů vývoje našeho mozku. Prstružina (1994) uvádí, že po narození tvoří REM spánek polovinu času spánku dítěte. Šestiměsíční plod dítěte má spánek v REM fázi dlouhý dokonce 80% celkové doby spánku (Borzová et al., 2009). Knobloch (1975) vysvětluje tuto skutečnost tím, že dráždivé podněty vyvolané sněním, tedy REM fází, povzbuzují k činnosti nervový systém plodu, svalstvo dostává nervové impulzy a připravuje tak organismus na setkání s novým životním prostředím.

REM spánek je pro nás dokonce natolik důležitý, že bychom bez něj delší čas nepřežili. Jak uvádí Kavenská (2009), experimenty na krysách ukázaly, že pokud výzkumníci krysám neumožnili spát REM spánkem, krysy po třiceti sedmi dnech umíraly bez jakéhokoli patologického nálezu, zřejmě kvůli desintegraci řídicích funkcí organismu.

Krasy ztrácely na váze i přes to, že měly zvýšený příjem kalorií (Ganong, 1995). Pokud výzkumníci krysám neumožnili spát vůbec, umíraly již po 21 dnech.

U lidí dochází ke změnám ve vnímání i pozornosti i po jedné probdělé noci. Ta má podle rakouského vědce Manfreda Walzla na člověka stejný účinek jako 0,8 promile alkoholu, čímž se zvyšuje riziko nehody či úrazu (Novinky. cz, 2010). Tomuto stavu se říká tzv. spánková opilost charakteristická nepřesnou koordinací, nesoustředěností a psychickou nevykonností pozorovanou na jinak zcela zdravých lidech, kteří vynechali spánek (Šonka in Olivová, 2003).

Více než jedna probdělá noc ovlivňuje a oslabuje funkci organismu a projevuje se například výpadky a neúčinností paměti, ztrátou koncentrace (Perutková, 2010), dále sníženou pozorností a schopností abstraktního myšlení, zhoršení reakčního času, zvýšení prahu bolesti, má negativní vliv na kardiovaskulární systém a vede k poruchám imunitního systému (Koukal, 2009). V krajním případě uměle udržované nespavosti hrozí smrt, protože podle Šonky (in Olivová, 2003) v mozku kriticky poklesne hladina některých neuromediátorů zajišťujících kontakt mezi jednotlivými buňkami a dojde k vyčerpání řízení organismu. Kovář (1999) tvrdí, že by smrt nebyla způsobená úplným vyčerpáním centrální nervové soustavy, ale totálním selháním imunitního systému.

Po nespavosti trávající déle než tři dny člověk cítí pálení očí, zdvojuje se mu vidění, dostaví se neschopnost soustředit se delší dobu na jednu věc nebo napočítat do patnácti, je narušen smysl pro rovnováhu, dostaví se závratě a pískání v uších. Dlouhodobý nedostatek spánku může vést až k paranoidním stavům a halucinacím (Kavenská, 2009).

Pokud se chceme po dlouhém období beze spánku zcela zotavit, stačí, abychom šli prostě spát, náš první spánek bude o něco delší a pak se náš režim opět vrátí k normálu bez jakýchkoli trvalých následků. Výjimkou je dlouhodobá spánková deprivace, která podle Vokurky a Huga (2009) může vést k obezitě, ke vzniku některých chronických onemocnění a k poruše růstu u dětí nebo také ke zvýšení náchylnosti k alkoholismu a jiným závislostem.

Bez zajímavosti nezůstává ani to, že jakmile přijdeme jednu noc o své REM fáze, například kdyby nás někdo vzbudil pokaždé, kdy bychom se do této fáze dostali, náš mozek nám tuto ztrátu vykompenzuje, a to úměrně ztrátě, delším a intenzivnějším podílem REM spánku následujících několik nocí (Ganong, 1995; Novák, Faber, Kufudaki, 1993).

Nesmíme opomíjet nezbytnost synchronního spánku, po zvýšené tělesné námaze se jeho podíl a hloubka zvyšuje. Ale pokud připravíme spícího o tuto bezesnou část spánku, nebude to mít žádné záporné následky podobné těm, které můžeme sledovat po absenci REM spánku (Knobloch, 1975).

Zvláště je zjištěno, že absence spánku nemá vliv na fyzickou výkonnost organismu. Člověk se sice cítí být unavený, ale při správné motivaci je jeho fyzický výkon takřka stejný jako po vydatném spánku. Při pokusu, který proběhl v Praze roku 1968, se vysokoškolští studenti dobrovolně vzdali spánku až na 5 dní. Během této doby vykonávali výkonnostní testy duševní a fyzické kondice. Zatímco duševní výkonnost výrazně klesala, fyzická kondice se jim zlepšila poté, co museli každé tři hodiny provádět step test<sup>4</sup>, který byl pro ně vlastně fyzickým tréninkem (Šonka in Olivová, 2003).

### 1.3 Režiséři snů

Nejprve si předestřeme některé definice snu. Hans Dieckmann (2004) tvrdí, že „...*sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já.*“ Přikládá tedy snům naprosto zásadní význam v životě člověka a sny vnímá jako prostředek k proniknutí do našeho nevědomí. Oproti tomu Lehman a Koukon (in Pstružina, 1994, s. 83) definují sny takto: „*Sny jsou myšlenkami, přemýšlením během spánku, vyvoláním a kognitivním zpracováním starých nebo nedávno získaných zkušeností.*“ Vidí tedy snění pouze jako proces zpracovávání získaných informací. Jako harmonické spojení obou těchto definic vidím následující Jungovu: „*Sny jsou reakcí na náš vědomý postoj, a to stejně jako když reaguje tělo na to, jestliže se přejíme nebo s ním nějak špatně zacházíme. Sny jsou přirozená reakce seberegujícího psychického systému.*“ Dále se dá ještě dodat definice Dessaintové (1999, s. 115): „*Sny se skládají z mentálních obrazů, které se rodí spontánně během noci v nepřítomnosti naší vůle.*“

---

<sup>4</sup> Standardizovaná metoda zjišťování fyzické zdatnosti, kdy vyšetřovaná osoba vystupuje po dobu 5 minut na stupínek, poté se mu měří tepová frekvence.

Sny lidí, ač jsou naprosto subjektivní záležitostí, mají mnoho společných znaků a specifík. Naše sny jsou během noci nejprve těsně vázány s bezprostředními prožitky, které se, čím blíží jsme ránu, tím více vzdalují do minulosti (Honzák, 2011). Nejsou ovšem generovány pouze obsahem našich myšlenek a vzpomínek, ale i tím, co se děje kolem nás. Je dokázáno, že se vnější vlivy, působící na nás během spánku, mohou promítnout i do našich snů. Šonka (in Olivová, 2003) uvádí, že při spánku je značně snížena reaktivita na vnitřní i vnější podněty, ale tato reaktivita je selektivní. Toto tvrzení dokládá příkladem, kdy unavená matka spí i v hlučném prostředí hlubokým spánkem, ale je schopna se vzbudit ihned, jakmile zaslechne plakat své dítě. I v nejhlubším spánku tedy dochází ke zpracování podnětů, které si během spánku neuvědomujeme a po probuzení nepamatujeme. Tyto podněty mohou ovlivnit obsah i děj našeho snu. Ingram (1996) uvádí experiment, kdy byly spící osoby během REM spánku kropeny jemnou mlhou vlažné vody a téměř polovina z nich po probuzení uvedla, že se jim zdálo o padající vodě. Proces, jakým se podněty z vnějšího okolí převádí do děje snu, zatím není blíže popsán.

Zatímco v nonREM spánku je naše tělo uvolněné a naše svalová aktivita se podobá relaxaci, která dovoluje pohyb do té míry, že náměsíčný člověk může ve spánku chodit, během REM fáze je naše tělo také uvolněné, ale díky pojistce, která je umístěná v mozkovém kmeni a která vyřadila činnost motorických neuronů k většině velkých svalových skupin a ke svalům působícím proti gravitaci, a my se nemůžeme doslova ani hnout (Honzák, 2011). Naše tělo je totiž ve svalové atonii, tzv. spánkové obrně. Všechny svaly od brady dolů kromě svalů dýchacích jsou odpojeny od centrálního nervového systému. Snící člověk si představuje různé pohyby či chování, centrální nervový systém se chová, jako kdyby pohyb opravdu řídil, ale periferní výkonné struktury jsou odpojeny. Kdyby odpojeny nebyly, mohli bychom být sami sobě nebezpeční. Toto tvrzení podporuje provedení experimentu na kočkách, kterým bylo inaktivováno centrum spánkové obrny. Kočky spaly naprosto normálně až do chvíle, kdy se dostaly do REM spánku. Tehdy vstaly, začaly cenit zuby a vrhaly se na imaginární kořist (Šonka in Olivová, 2003; Ingram, 1996). Právě spánková obrna může podle vědců za naše děsivé sny, ve kterých se snažíme utéct, ale nemůžeme se pohnout z místa. Za normálních okolností se svalové napětí obnoví dříve, než se stačíme zcela probudit a uvědomit si jeho nepřítomnost. Tento stav můžeme výjimečně zažít, pokud se vzbudíme uprostřed snu (Ingram, 1996).

Za naše noční můry mohou podle Kavenské (2009) také naše vnitřní strachy a úzkosti, stejně jako třeba těžké jídlo před spaním, nebo užívání léků na spaní. Honzák (2011) ale uvádí, že noční můry nepatří ke standardním snům v REM spánku. Ty probíhají v jiné spánkové fázi. Obecně lze tvrdit, že špatné sny mohou být předzvěstí zhoršení somatického nebo psychického stavu, například opakuje-li se nám pořád jeden významný sen, může to znamenat počínající onemocnění.

Vliv kulturních rozdílů na sny vystihuje Kassin (2007, s.141) takto: „*To, o čem sníme, je formováno našimi denními životy – které jsou zase formovány neviditelnou rukou společnosti.*“ Ale i sny lidí z odlišných kultur nesou podobné znaky a stejná témata. Podle výzkumů má více než 64% snů negativní obsah spojený s hněvem, smutkem nebo strachem, a jen 18% je pro nás příjemných, šťastných a vzrušujících. Agresivní děje přecházejí pozitivní dvě ku jedné. Snící jsou častěji oběťmi násilí než jeho pachatelé. Ženy častěji než muži mívají sny odehrávající se uvnitř, často doma a sny o svých známých. Hall (in Hillová, 2009) uvádí, že postavy, které se objevují ve snu, jsou směrem ke snícimu většinou v emocionálním nebo konfliktním vztahu. Většinou se sny odehrávají na známých místech, častěji zahrnují oddechové aktivity než práci. Ženy se věnují pasivním činnostem více než muži. Muži mají častěji sny o sexu a fyzických aktivitách mimo domov s neznámými lidmi, v neznámém prostředí. Knobloch (1975) uvádí, že ženy sní převážně o ženách a muži zase o mužích. Mezi tři nejčastěji popisované patří (Kassin, 2007):

1. sny, ve kterých padáme (snící se v 80% probudí těsně před dopadem);
2. sny, ve kterých nás něco pronásleduje nebo na nás útočí;
3. sny, ve kterých se snažíme opakovaně něco udělat, ale stále se nám to nedaří.

Mezi další nejčastěji zmiňované sny, které uvádí Kassin (2007), patří ty, ve kterých létáme, jdeme pozdě na nějakou schůzku, jsme odmítáni nebo se objevíme nazí na veřejnosti. Hall (in Kavenská, 2009) zjistil, že 29% snů je barevných a zbylých 79% snů je nevýrazných v barvách šedi. Ženy si pamatují své sny o 8% více než muži a jejich sny mají více emocionální obsah, než je tomu u mužských snů (Hall in Hillová, 2009).

## 1.4 Sny: vnuknutí, intence, nebo chaos?

I přes četné výzkumy a experimenty v této oblasti zůstává stále mnoho otázek o významu a funkci snů nezodpovězených. Jsou sny poselstvím od bohů, směsicí myšlenek a zážitků, které mozek během našeho spánku zpracovává, nebo záměrným, evolucionárním procesem?

### 1.4.1 Čím byly sny v minulosti?

V dávných dobách byly sny v životě člověka významným činitelem, byl jim přikládán vyšší smysl. Před třemi tisíci lety Asyřané věřili, že sny jsou poselstvím od bohů. Egypťané v naději, že jim bohové pomocí snů zjeví poselství, spávali v léčebných svatostáncích, kde byly prováděny inkubace snů, měli na výklady těchto snů propracované snáře i první ucelený výklad snů, papyrus zvaný *Chester Beatty*. Mnoho významných historických literárních děl je provázáno příběhy přímo plynoucími ze snů. Před dvěma tisíci lety předpověděl Gilgameš svou smrt poté, co se mu o ní zdál sen, ten byl prostředkem pro setkávání s bohy. Homérovy *Ilias* a *Odyssea* z 8 století př. n. l. čerpají z věšteckých snů. V Bibli se také dočteme o mnohých výkladech snů, které jsou Božím poselstvím či vnuknutím od ďábla. Ve středověku lidé věřili, že sny jsou jakousi predikcí nastávajících událostí. Ve 2. století sepsal Artemidorus komplexní snář *Oneirocriticon*, který pomocí snových symbolů odhaloval snícimu budoucnost a stal se předlohou pro mnohé později vzniknuvší snáře (Kavenská, 2009; Bedrnová, 2011).

Na otázku, odkud sen přichází, se snažili lidé odpovědět už od pradávna. Indické upanišady, Aristotelés i Cicero udávali původ snu v člověku samotném, v jeho psychickém či fyzickém rozpoložení. Starý a Hrdlička (2008) uvádějí, že indické upanišady pohlížejí na bezesný spánek jako na nejvyšší ontologický stav. Duše se stahuje do nejhlubšího nitra člověka, aby tam spočinula v nejvyšší blaženosti, v níž splyne individuální duše s absolutnem. Staří Egypťané, Řekové či Římané zase sen pokládali za vnuknutí na lidské mysli nezávislé entity, které člověk netvoří, pouze vnímá. Některé kultury naopak věřily, že ve spánku duše opouští tělo a vstupuje do jiného světa, jako například staré kmeny z Malajsie (Kassin, 2007). Podobný výklad poskytuje i židovská kultura, ve které je spánek chápán jako oddělení duše od těla a přirovnáván ke krátkodobé smrti (Starý, Hrdlička, 2008).

Sen jako svébytnou moc chápala naprostá většina archaických kultur a také naprostá většina těchto kultur připouštěla oba předpokládané původy snu (Starý, Hrdlička, 2008).

#### **1.4.2 Čím jsou pro nás sny dnes?**

Ingram (1996) uvádí myšlenku, že pravidelnost snů, které se vyskytují u všech lidí bez rozdílu (mimo ty, kteří trpí spánkovými nebo psychickými poruchami), a pravidelnost opakování spánkových cyklů ukazuje na biologické hodiny, které tyto procesy řídí, a proto můžeme usuzovat, že sny mají biologickou a ne psychologickou podstatu. Snění a REM spánek jsou ovšem dva zcela odlišné děje, které se významně liší i přes to, že probíhají současně. Snění je subjektivním zážitkem, kdežto REM spánek je fyziologický proces a je možné, že sny jsou jen doprovodným jevem tohoto fyziologického procesu. Výzkumy prokazují, že sny jsou iniciovány specifickými strukturami předního mozku a REM spánek je iniciován v mozkovém kmeni. Existují však vědecké názory, že snové představy jsou vytvářeny komplexem kognitivních procesů a ne chaotickou aktivací v předním mozku. Například K. H. Pribram (in Pstružina, 1994) zjistil srovnáním záznamu EEG, pořízeného během dne a následně během noci, že nám ve spánku běží před očima záznam událostí celého dne, ale v obráceném pořadí<sup>5</sup>, což je pro naši nervovou soustavu pravděpodobně vhodnější způsob zpracování získaných informací. Další názor podporující myšlenku, že sny jsou kognitivním zpracováním našich zkušeností, přinesli J. Winson a A. Revonsuo (in Pstružina, 1994), kteří tvrdí, že paměťové záznamy, které jsou pro přežití kritické, se v REM spánku upevňují selektivně. Podle jejich teorie dřívější drsné podmínky pro přežití nastavily mechanismus snů tak, aby bylo fixováno chování, které zajistí reprodukční úspěch, a aby směřoval k simulaci nebezpečí, které v bdělém stavu člověka ohrožovalo, a tím rozvíjel jeho schopnosti, jak se takovému nebezpečí vyhnout.

---

<sup>5</sup> Tomuto jevu se říká „efekt vodopádu“.



Kassin (2007) uvádí, že sny jsou biologicky adaptivní.

Dokládá k tomuto tvrzení tři důkazní zdroje:

1. REM fázi prožívají všichni savci;
2. množství REM spánku je nejvyšší na začátku života, kdy se vyvíjí mozek, REM spánek je pro jeho vyvinutí nezbytný;
3. pokud je člověk připraven jednu noc o REM spánek, příští noc si to vynahradí prodloužením této fáze spánku.

Druhý výše zmíněný bod je nesmírně zajímavý. Jak zmiňuje Tyll (in Kavenská, 2009), snová činnost generuje mozek. V poslední čtvrtině nitroděložního vývoje sníme vůbec nejvíce v životě, náš paradoxní spánek zabírá 80% z celkové doby našeho spánku a postupem toho, jak stárneme, se toto procento snižuje. Na toto zjištění navázal Horne (in Olivová, 2003) svou ontogenetickou teorií, která poukazuje na to, že dítě ihned po narození dokáže dýchat i polykat, přestože tyto pohyby nikdy předtím nedělalo. Horne si to vysvětluje tím, že si dítě tyto pohybové vzorce nacvičilo v REM spánku při nitroděložním vývoji.

Ačkoliv je pro mě teorie, že si v REM spánku nacvičujeme jisté situace, modely chování či pohyby přijatelná, nemyslím si, že by si dítě muselo dýchání a polykání nacvičovat ve spánku v děloze - k čemu jinému by nám byly vrozené pudy. Živočichové na nižším vývojovém stupni, například velké mořské želvy, které REM spánek neznají, po vylíhnutí z vajíček na tichomořské pláži velmi dobře vědí, že se mají dostat co nejrychleji k moři a uniknout tak číhajícím predátorům, ačkoliv nikdy před tím neviděly písek, moře ani žádného predátora. Stejně tak vedou pudy dítě k prvnímu nadechnutí a polknutí.

Pstružina (1994) o REM fázi tvrdí, že během této doby spánku mozek vklouzne do své přirozené podoby v tom smyslu, že není ovlivňován žádnými subjektivními agenty. Zásobujeme svou mysl podněty, které budou pravděpodobně ve spánku nějakým způsobem zpracovány, a to nezávisle na našich přáních nebo vůli. (Pstružina, 1994).

Další ze zajímavých teorií přinesl Tafti (Olivová, 2003), který si REM spánek vysvětluje tak, že při něm dochází k systematické kontrole mozku.

Pokud tato kontrola zjistí, že je potřeba pokračovat v uspořádávání nebo přípravě na bdělost, ukončí REM spánek a znovu zahájí nonREM spánek, po této obnově se opět zahájí kontrolní proces REM spánku. Pokud se při kontrole už nic nenachází, funkce spánku je podle Taftiho naplněna (Olivová, 2003).

Výše zmíněné teorie i přes svou různorodost mají jeden společný znak, jejich autoři nahlízejí na REM spánek jako na proces ukládání a třídění dat získaných během dne. Následující teorie poskytuje v podstatě úplně opačné vysvětlení, a totiž, že mozek trvale maže nepotřebné informace. Podle Cricka, nositele Nobelovy ceny za objev DNA, je zapomínání snů jejich jediným účelem a ne pouze náhodným dějem. Sníme prý proto, abychom zapomněli. Během REM spánku se mezi nervovými buňkami, které vznikly v průběhu dne, ruší nedůležité konexe a jednotlivé snové obrazy tak tvoří pouze fragmenty nepotřebných informací, které mozek odstraňuje ze své paměti (Olivová, 2003; Ingram, 1996).

Další teorie, která se zcela vymyká z předchozího dělení ukládajících se či vymazávajících se informací, je Aktivačně syntetická teorie J. A. Hobsona z roku 1988. Uvádí, že ve spánku se aktivují nahodilé signály šířící se z mozkového kmene do mozkové kůry. Mozek následně vyvolává uložené prožitky z paměti ve snaze najít v těchto signálech smysl a provede syntézu. Jasně, barevné a přesné snové obrazy jsou spuštěny nahodilými projevy činnosti smyslových neuronů během REM spánku. Sny o fyzickém pohybu (létání, padání, šplhání) jsou spouštěny činností motorických neuronů. Podobně jako Freud si Hobson myslí, že manifestní obsahy snů (zapamatované a převyprávěné obsahy snů) nemají význam, ale zatímco Freud věřil, že sny jsou odrazem našich nevědomých nejhlubších tužeb, Hobsonova teorie tvrdí, že sny jsou pouhým vedlejším produktem nadměrné neurální aktivity (Kassin, 2007). Smysl snů je podle Hobsona spíše jasný než nejasný, obsahy snů tedy není nutné dešifrovat, protože stav, v němž mozek spí, je neukončený stav. Sny o lidech prozrazují způsob, jakým poznávají, jak se promítají jako osobnosti do světa, a jejich jedinečné zkušenosti osobního vývoje. Fyziologie i obsah snu se podobá halucinacím provázejícím duševní choroby (Howard, 1998).

Kassin (2007) uvádí výsledky dalších výzkumů, které odhalují, že limbické oblasti mozku spících, tedy ty oblasti, které řídí naši motivaci a emoce, jsou během spánku vysoce aktivní a naopak přední lalok, který řídí procesy pozornosti, plánování, logického myšlení a krátkodobé paměti, je nečinný. Toto zjištění může vysvětlovat proč se nám sny zdají být často nesmyslné a nelogické, a dává zapravdu Freudově teorii, že sny odrážejí hluboko zasunuté motivace a emoce.

I přes všechny vědecké snahy o logické a smysluplné zachycení mechanismu tvorby snů, popis jejich funkcí a významu se některé sny prostě vymykají všem teoriím a vysvětlením. Jak si lze vysvětlit sen Abrahama Lincolna, který si tři dny před vlastní smrtí zapsal do svého deníku? Stálo tam: *„U rakve stála vojenská čestná stráž a okolo bylo množství lidí, kteří hleděli smutně na tělo, jehož tvář byla zakryta, a někteří z nich plakali. „Kdo je mrtvý v Bílém domě?“, zeptal jsem se jednoho z vojáků. „President,“ odpověděl, „byl zabit atentátníkem.“* (Honzák, 2001). Byla to jen náhoda?

## 2 KRÁLOVSKÁ CESTA DO NEVĚDOMÍ

V předchozí kapitole jsme se snažili obsáhnout teorie a vysvětlení toho, jak sny vznikají a k čemu nám pravděpodobně slouží. V kapitole následující se zaměříme na nejnámější metody výkladu snů, tedy cesty, po kterých se snící člověk může vydat, pokud chce svým snům porozumět.

Zamyslíme-li se nad tím, proč chce vlastně člověk rozumět svým snům, něčemu tak nesmyslnému a k přežití na první pohled nevýznamnému, zjistíme, že je to pravděpodobně proto, že lidé chtějí všemu dávat smysl. Vše nelogické, nevysvětlené je pro nás věcí, kterou je třeba se zabývat, abychom tento smysl určili a princip věci logicky uchopili. Jestliže sny vznikají v naší mysli, která je zvyklá vše logicky řadit, třídít a chápat základní principy fungování věcí světa, je tedy přirozené, že také chce dát určitý smysl svým snům.

Stejně jako je těžké si nevědomí představit, je složité jej definovat. Jung měl pojmem nevědomí na mysli všechny autonomní psychické mechanismy spolu s nevědomými duševními oblastmi. Ačkoliv si to neuvědomujeme, nevědomí nás do značné míry řídí. Protože existuje jako protiklad našemu vědomí, Freud jej nazval nevědomím (Heffernanová, 2008).

### 2.1 Výklad snů podle Freuda

Sigmund Freud označil výklad snů za *via regia*, za královskou cestu k poznání nevědomí. Povedlo se mu uvést sen jako právoplatný předmět zkoumání vědy, vytvořit teorii snů i metodu jejich výkladu (Storr, 1996). Svě teorie popsal v díle *Výklad snů*. Tento základní kámen psychoanalýzy byl poprvé publikován v listopadu roku 1899, vydán v roce 1900 a stal se nejcitovanějším dílem v oblasti psychologie a psychiatrie ve 20. století na celém světě (Černoušek, 1998).

V tomto díle uvádí, že sny jsou produktem našeho nevědomí, vyjadřují naše nejhlubší touhy a přání, které nechceme brát v potaz, a proto je odsunujeme do nevědomí. Manifestní obsah snu je jen zástěrkou, za kterou se skrývá hlubší význam snu, kde jde většinou o potlačované tužby sexuální a agresivní povahy. Jelikož jsou naše tužby a potlačená přání pro nás natolik nepřijatelné, že je nemůžeme odhalit a potlačujeme je, nemohou vystupovat veřejně ani ve snech, jsou tedy zamaskovány do symbolů (Kassin, 2007; Kavenská, 2009; Honzák, 2011).

Zasunuté myšlenky, pudy, touhy, konflikty, nutkání a potřeby, tedy vše, co mohlo podnítit vznik snu, nazýval Freud latentním obsahem. Tento skrytý smysl je třeba rozkódovat a odhalit opravdový význam snu. Například královny a králové zpravidla ve snu symbolizují rodiče, malá zvířátka děti, létání znamená sexuální akt a dům je symbolem lidského těla (Kassin, 2007; Kavenská, 2009; Honzák, 2011).

Freud předpokládal, že sen není somatickým, nýbrž psychickým jevem, a tudíž je výtvořem a projevem snícího, ovšem takovým výtvořem, kterému nerozumí a který mu nic neříká. A to kvůli deformaci snu po cenzuře, kterou provádí Já vůči pohoršujícím touhám, které se v noci ozývají z podvědomí. Dále předpokládal, že snící, který snil, ví, co jeho sen znamená. Není si toho ale vědom, a proto si myslí, že to neví. K uvědomění si významu snových symbolů sloužila metoda volných asociací (Freud, 1969). Definici asociace Freud (1997) pojal takto: *„Je známo, že si z vjemů působících na naši soustavu uchováváme trvale ještě něco jiného než pouhý jejich obsah. Naše vjemy jsou v paměti také spolu spjaty, a to podle jejich někdejšího setkání v současnosti.“*

Mnoho vědců si myslí, že Freudova teorie vede k přeceňování snů (Kassin, 2007), ale možná právě díky tomu si přilákalo toto téma tak velkou pozornost veřejnosti. Dále je Freudovi vytýkána přehnaná jednostrannost, s jakou přisuzuje snům sexuální význam. To ovšem plyne z nedostatečného porozumění jeho symbolického vyjádření vnitřních psychických jevů, kdy je pro něj sexualita přirozeným principem pudové povahy, a tedy čímsi přirozeným, což ovšem v 19. a 20. století bylo ve společnosti tabuizováno a potlačováno (Starý, Hrdlička, 2008).

## **2.2 Archetypy nevědomí podle Junga**

Zdrojem snů podle Junga nejsou pouze osobní vzpomínky, ale hlubší vrstvy, které obsahují typicky lidské (kolektivní) instinktivní chování, zděděné pudy, formy a instinkty, které označuje jako archetypy. Tyto archetypy jsou soubory obrazů a představ, které jsou společné všem lidem bez rozdílu kultury či národnosti, ze kterých každou noc čerpáme témata pro své sny. Ve snu viděl základní poselství naší odvrácené strany, tedy to, co nám sděluje nevědomí, které nechce zatím tento obsah přijmout (Kavenská, 2009; Honzák, 2011; Starý, Hrdlička, 2008).

Naše sny podle Junga říkají věci mimo naše vědomé chápání; předtuchy a intuice dostáváme z neznámých zdrojů, tedy z archetypů nevědomí (Jung, 1998).

Obsah snu se podle Junga nedá považovat za latentní nebo manifestní, jak tvrdil Freud, jelikož je to přirozený výtvar, a tedy není důvod, aby něco skrýval. Sám ke snu přistupoval jako k nápisu v cizím jazyce, který je třeba rozluštit. Freudovu metodu volných asociací doplňuje o metodu amplifikace, kdy snové obrazy vysvětluje také pomocí paralel z různých mýtů a pohádek, nenahrazuje symbol jednou ideou (například sexualitou), ale snaží se obsáhnout jej se všemi jeho možnými determinanty (Starý, Hrdlička, 2008).

### **2.3 Jak si vyložit své sny bez pomoci psychoanalytika?**

Emerson (in Fromm, 1999) uvádí, že obratný člověk si může výkladem svých snů prohloubit sebepoznání, a to nikoli v podrobnostech, ale co do úrovně. Výklad snů tedy může sloužit jako nástroj sebereflexe. Mimo výše zmíněných dvou nejvýznamnějších směrů je mnoho dalších teorií a je nemožné si mezi nimi zvolit jednu a o té tvrdit, že je nejlepší a jedinou správnou. Taktéž je nemožné, aby každý člověk, který má zájem o porozumění svým snům, měl vlastního psychoterapeuta, který by ho při výkladu snů vedl. Z tohoto důvodu si zkusíme v této podkapitole shrnout všeobecné poznatky různých metod výkladů snů, které mohou i přes různorodost zdrojů poskytnout harmonický celek a napomoci snícím proniknout do snu a pochopit jeho význam i bez pomoci odborníka.

Abychom mohli sen analyzovat, je nejprve nutné si ho zapamatovat a následně zapsat. Nejlepším způsobem je zavedení snového deníku, kam si budeme sny zapisovat. Tento deník bychom měli mít vedle postele spolu s tužkou, abychom si sny mohli zapsat ihned po probuzení dříve, než je zapomeneme. Levou stránku deníku použijeme k popsání snu, na pravou stranu deníku budeme zaznamenávat myšlenky, které nás ve spojitosti s tímto snem napadnou: asociace či vzpomínky nebo zážitky z předchozích dnů, které mohly sen ovlivnit či inspirovat. Při popisování snu je důležité vzpomenout si na co nejvíce detailů, popsání všech pocitů, a to i za předpokladu, že jsou nesmyslné, útržkovité nebo že jim nerozumíme (Kavenská, 2009). Aristoteles řekl, že nejlepší ze všech vykladačů snů je ten, který si umí všimnout podobností (Hillman, 1999).

Sen je obrazem toho, na co myslíme. Pokud se nám zdají negativní věci, je to odraz toho, na čem potřebujeme ještě zapracovat, a naopak pokud se nám zdá pozitivní věc, je odrazem našeho ideálu. Jestliže se nám ve snu něco zalíbí, je to pravděpodobně vlastnost nebo jev, kterým bychom se chtěli sami pyšnit. Sny nám často ukazují nejen problém, který se pokoušíme vyřešit, ale i jeho řešení (Kavenská, 2009). Je důležité zaměřit se na to, co jsme ve snu cítili, jak jsme dané obrazy prožívali (Bedrnová, 2011).

Obraz vnímaný ve snu je podle Fromma symbolem pro něco, co jsme pociťovali. Stejně jako je tělo symbolem duše, to, co pociťujeme, se odráží na našem těle. Například když cítíme vztek, krev nám stoupá do hlavy a zvýší se nám krevní tlak (Fromm, 1999). Symbol je podle Starého a Hrdličky (2008) vyjadřovací prostředek snu, který na rozdíl od znaku zahrnuje i lidské cítění.

Pro pochopení našich snů je velice důležité, abychom si uvědomili, že všechno ve snu jsme my. Všechno, o čem se nám zdá, tedy postavy a objekty ve snu, reprezentují různé části naší osobnosti, našich vlastností nebo našich pocitů. Například dům může představovat náš milostný život, interiér místnosti pak odraz našich pocitů z milostného vztahu. Hoří-li v místnosti krb, může představovat naši vášeň či erotické naladění. Dům může také symbolizovat naše tělo a pokud je ve zbědovaném stavu, může to znamenat, že je naše tělo v nepořádku a my jsme nemocní. Naše emoce mohou být ve snu zastoupeny větrem, ohněm nebo elektřinou. Například pokud by se nám zdál sen, že v našem domě vybuchla bomba, mohlo by to znamenat, že naše emoce ubližují našemu tělu, že se jimi nechápe příliš strhávat. Jestli dům, o kterém se nám zdá, známe, nehraje ve snu žádnou roli, důležitá je atmosféra, kterou poskytuje. Můžeme si vybavit nábytek, barvy, vybavení domu, pocity, které jsme cítili při vstupu do tohoto domu. Naše pocity nám pomohou s „překladem“ snových symbolů (Kavenská, 2009; Masterton, 1996).

Pokud si nedokážeme nějaký snový obraz vysvětlit, zkusme se na něj podívat z jiného pohledu. Například zdálo-li by se nám o tom, že sedíme u stolu, na kterém je váza plná květin, a kolem nás se odehrává děj, kterému nerozumíme, zkusme tento děj popsat z pohledu oné vázy, získáme tak novou perspektivu. Vše, co je ve snu v místnosti kolem nás, můžeme být vlastně my sami, naše části. Pokud ve snu sportujeme, spoléháme se pravděpodobně na svoje síly, podle podaného výkonu ve snu můžeme usoudit, jak si vedeme v životě (Šípek in Bedrnová, 2011).

Jung (in Masterton, 1996) podporoval zavedení snových deníků. Moss (2009) uvádí, že snový deník nám pomůže mobilizovat intuici a při práci se sny se tak staneme daleko vnímavějšími ke snovým symbolům a synchronicitě v bdělém životě. Pokud máme zapsány všechny významné sny, které jsme si zapamatovali, můžeme jim lépe porozumět a snížit riziko omylu ve výkladu třeba kvůli jedinému zavádějícímu snu. Jung také dovolil svým pacientům, aby interpretovali své sny sami. Kdo jiný než my sami, si nejlépe vybaví vlastní příhody a události, které mohou souviset s naším snem. Jen my sami víme jaké emoce v nás sen vyvolal a jak na ně reagujeme (Masterton, 1996).

Osoby v našem snu nemusí hrát tu samou roli, jakou mají v reálném světě. Masterton (1996) uvádí, že to mohou být pouze kulisy, najatí herci. Nikdy si sen nesmíme vykládat tak, že nám říká skutečnosti o jiných lidech. Pokud se nám zdá krásný sen o naší tajné lásce, neznamená to, že se do nás konečně taky zamilovala. Sen, ve kterém se nám zdá, že jsme na cestě, si lze vyložit jako průběh určité životní situace, ať už jde o manželství, sexuální akt či vztah se sousedem, pokud nám tato situace zaměštnává myšlenky či ji podvědomě nedokážeme zpracovat. U takového snu je třeba se zaměřit na cíl cesty – jestli ho bylo dosaženo, či nikoliv, dál na průběh cesty, překonané překážky, ubíhající okolí – například temné mraky či rozkvetlá louka. Cíl ve snu pravděpodobně představuje to, čeho bychom chtěli v reálném životě dosáhnout. Všechny tyto symboly si pocitově vyložíme a pomocí asociací si je zkusíme interpretovat. Pro ukázkou si můžeme uvést tento sen:

*Jel jsem autem s kamarádem, kterého jsem už léta neviděl, povídali jsme si, bylo to příjemné. To auto bylo už trochu zrezivělé, ale jelo dobře, cítil jsem se v něm pohodlně. Báł jsem se, že mi dojde benzín a věděl jsem, že nikde kolem není benzínka, kde bych mohl dotankovat, ačkoliv jsem nevěděl, kam jedu ani kde ted' jsem. Obloha byla zatažená, visely na ní těžké černé mraky. Všude kolem byla krásná zelená vysoká tráva, vlnila se ve větru, který byl příjemný, ale věděl jsem, že je zima, že každou chvíli napadne sníh a trávu zakryje.*

Interpretace takového snu by tedy mohla vypadat následovně:

Marek, muž, kterému se tento sen mohl zdát, je už 15 let ženatý, se svou ženou má hezký vztah, který ovšem kvůli nové pracovní pozici jeho ženy začíná trpět. Marek cítil, že kamarád v jeho snu představoval osobu, která je v životě pro něj velice důležitá. Mnohem důležitější než kamarád, kterého několik let neviděl.



Kamarád v jeho snu tedy může představovat jeho manželku (povídání s ní mu bylo ve snu příjemné, i v manželství si s ní dobře rozumí). Auto, které bylo trochu zrezivělé, může symbolizovat manželství, které už není to, co bývalo, ale pořád ještě „dobře jede“. Marek se bál, že mu ve snu dojde benzín a že nebude moci dotankovat nádrž. Tato obava možná pramenila z pocitu, že pokud se manželství začne rozpadat, nebude schopen tomu zabránit. Těžké černé mraky mohou znamenat obavy z budoucnosti, pramenící z hrozící manželské krize, zelená tráva společenský život, který by byl po rozvodu ohrožen, protože Markovi přátelé jsou spíše přátelé jeho ženy a po rozvodu by se mohli od Marka odvrátit. Kamarádova čepice Markovi připomínala čepici, kterou kdysi nosíval jeho otec, podobnou viděl nedávno v televizi, vyvolalo to v něm vzpomínky na zesnulého otce.

Erotické sny, které jsou velice časté, jsou reakcí těla na nevybouřené erotické potřeby, mohou také prozrazovat skryté touhy. Je třeba být s jejich výkladem opatrní - pokud se nám zdá nějaká podle našeho mínění vulgárnost, nemusíme se hned obávat, že po ní skrytě toužíme. Například zdálo-li by se nám o sexu s mrtvolou, pravděpodobnost, že bychom to chtěli zažít i v reálném životě, je za předpokladu nepřítomnosti psychické poruchy nulová. Vyložit takovýto sen můžeme jako skomírající vztah k osobě, pro kterou už nejsme dost přitažliví (Masterton, 1996).

Nesmíme zapomínat na vnější vlivy, které mohou vstupovat do našich snů. Pokud se nám ve snu zdá o močení, pravděpodobně máme plný močový měchýř. Zvuk budíku či zvuky okolí také mohou ovlivnit děj snu. Takový snový obsah potom nevychází z našeho podvědomí, mozek pouze zpracuje podněty, které má k dispozici, a zahrne je do zrovna probíhajícího snu.

Je důležité vnímat vlastní pocity; pokud netušíme, jak vyložit určitý snový symbol pouze pomocí svých pocitů, zkusme si jej definovat. Pokud se nám zdálo o nůžkách, řekněme si nejprve, co si pod tímto pojmem představíme, k čemu tato věc slouží. Nůžky zpravidla slouží ke stříhání, tedy rozdělují jednu věc ve dvě. Mají zpravidla ostré hroty. Tento snový symbol tedy může představovat například naši obavu z rozpadu vztahu způsobeného agresivitou či vyostřenými konflikty.

Není třeba sen interpretovat za každou cenu, některé symboly se nám nepodaří ihned rozkódovat, někdy potřebujeme čas na jejich odhalení. Pokud budeme nad svými sny přemýšlet pravidelně, asociace nás budou volně napadat a sen se nám pravděpodobně podaří brzy odhalit.

Naše sny nám připadají naprosto reálné dokud spíme, proč bychom jim tedy neměli přikládat stejný význam i po probuzení?

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM**

Najde se mnoho odpůrců, kteří vidí ve snech pouze vedlejší produkt spánkového procesu. Nikdo ale nemůže popřít kladný vliv spánku na psychiku člověka. Jakkoliv je naše usínání doprovázeno negativními myšlenkami a emocemi, po probuzení se pak cítíme v lepší náladě. Spánek ovlivňuje naši duševní pohodu, uvádí do rovnováhy naše emoce. Proto tedy předpokládáme, že sny nám mohou prozradit, jak se naše psychika vyrovnala či nevyrovnala s obsahem, kterým jsme se před spaním zaobírali. Abychom mohli na toto sdělení reagovat, musíme mu nejprve dobře porozumět. Náš výzkum bude tedy směřován tímto směrem.

#### **3.1 Cíl výzkumu**

Výzkum si dává za cíl zjistit, zda má analýza snové symboliky pomocí jednoduché výkladové techniky vliv na sebereflexi respondenta. Pomocí srovnání průběhu sebereflexe před seznámením s uvedenou technikou a po její aplikaci zjistíme, jestli jí respondent přikládá význam, zda a jakým způsobem ovlivnila jeho sebereflexi. Výkladová technika bude sestavena pro účely tohoto výzkumu pomocí obsahové analýzy textů odborné literatury.

#### **3.2 Pojetí výzkumu**

Jelikož je naším záměrem získat o studovaném jevu detailní a hloubkové informace a pracujeme s daty z rozhovorů a z textu – tedy s kvalitativním typem dat, volíme dle doporučení Švaříčka a Šed'ové (2007) kvalitativní přístup k výzkumu.

#### **3.3 Výzkumný problém**

Zkoumaným jevem, kterým se budeme zabývat, je změna sebereflexe u respondenta, zapříčiněného aplikací metody analýzy snových symbolů. V našem výzkumu si tedy odpovíme na následující výzkumnou otázku:

- Jak podporuje analýza snové symboliky vlastní sebereflexi?

K zodpovězení uvedené výzkumné otázky nám poslouží tyto dílčí výzkumné podotázky:

- Jak doposud probíhala sebereflexe?
- Jak se sebereflexe změnila po seznámení se snovou analýzou?

### 3.4 Výběr respondentů

Pro potřeby našeho výzkumu bylo záměrným výběrem osloveno 6 respondentů. Kritériem pro jejich výběr byla schopnost respondenta zapamatovat si své sny a pracovní zaměření respondenta spadající do oboru pomáhajících profesí (či studium oboru, který k této profesi přímo vede, jako například obor Sociální pedagogika). Aby nám respondenti důvěřovali a odpovídali nám na otázky otevřeně, ubezpečili jsme je, že bude zachována jejich anonymita. Dostupným výběrem byli vybráni tito respondenti:

- Respondent č. 1 – žena, 24 let, sociální pracovnice Azylového domu pro ženy a matky s dětmi
- Respondent č. 2 – žena, 24 let, vedoucí sociální pracovnice Azylového domu pro ženy a matky s dětmi
- Respondent č. 3 – muž, 26 let, sociální pracovník v Centru sociální rehabilitace pro lidi s duševním onemocněním
- Respondent č. 4. – žena, 23 let, studentka oboru Sociální pedagogika
- Respondent č. 5 – žena, 23 let, studentka oboru Sociální pedagogika a oboru Andragogika
- Respondent č. 6 – žena, 24 let, studentka oboru Sociální pedagogika

### 3.5 Druh výzkumu

Na základě povahy zkoumaných jevů jsme zvolili experimentální metodu výzkumu. Podle Maňáka a Švece (2004) jde o zásah do zkoumané reality, který bude mít vliv na zkoumaný jev. Naším záměrem je změna podmínek předmětu zkoumání a následné sledování odezvy na tento zásah.

### 3.6 Metoda získání dat

Abychom získali nezbytná data odpovídající povahy, zvolili jsme jako metodu získání dat otevřený polostrukturovaný rozhovor. Druhou metodou je obsahová analýza textu, prostřednictvím které bude zhotoven *Snový manuál* (viz. příloha č. 1), tedy jakýsi návod či doporučení, které bude respondentům sloužit jako vodítko při analýze a interpretaci jejich snů.

### **3.7 Způsob realizace výzkumu**

Respondenti byli osloveni na začátku letošního roku a byli požádáni, aby si začali pravidelně zapisovat své sny a přemýšleli nad jejich významem. Začátkem měsíce února proběhl s respondenty *Rozhovor č. 1* (viz příloha č. 2), zaměřený na zjištění metod užívaných respondentem pro vlastní sebereflexi a zjištění informovanosti ohledně metod výkladu snů. Poté jim byl předán k dispozici *Snový manuál*, který jim sloužil jako vodítko pro vlastní analýzu a interpretaci snů, čímž jsme zasáhli do zkoumané reality a docílili tak změny jevu. Začátkem měsíce dubna byl s respondenty proveden *Rozhovor č. 2* (viz příloha č. 3), zjišťující změnu sebereflexe po aplikaci metody analýzy snové symboliky a zhodnocení přínosnosti této metody pro rozvoj osobnosti respondenta.

### **3.8 Způsob zpracování kvalitativních dat**

Data, která byla použita při sestavování *Snového manuálu*, obsahuje podkapitola v teoretické části této práce 2.3 *Jak si vyložit své sny bez pomoci psychoanalytika?* Pro větší přehlednost a stručnost manuálu určeného respondentům zde nebyly ponechány citace. Jednotlivé části snového manuálu byly vybrány z odborné literatury tak, aby dohromady tvořily harmonický celek podporující pochopení základních principů výkladu snů. Popis základních principů byl vybrán z odborné literatury průřezově. Stěžejní informace různých výkladových technik se často překrývala a doplňovala, proto byla vybrána. Odborné výkladové techniky jsou natolik složité, že na jejich obsáhnutí je třeba erudovaných terapeutů. Pro naše potřeby byla vybrána jednoduchá forma výkladu snů.

Data z rozhovorů byla fixována na audiozáznam, byla provedena transkripce těchto dat, které jsme následně zpracovali otevřeným kódováním. Analyzovaný text jsme rozdělili na jednotky, těmto jednotkám jsme přidělili kódy. Z kódů byly vytvořeny seznamy subkategorií k jejich systematické kategorizaci. Jednotlivé kategorie byly následně zpracovány komparativní metodou, aby byly odhaleny rozdíly zkoumané sebereflexe respondentů před a po seznámení se s metodou analýzy snových symbolů.

## 4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Data z rozhovorů byla rozdělena dle příslušných otázek. Nejprve jsme k textu odpovědí respondentů, který byl rozdělen na jednotky, přidělili následující kódy:

### Rozhovor č. 1:

- 1. Snažil ses někdy zjistit, co tvé sny znamenají (slyšel jsi někdy o nějaké technice, jak si vyložit sny, vyzkoušel jsi někdy nějakou z těchto technik)?**

neznalost; racionalita; intuice; nedůvěra

- 2. Přemýšlel jsi někdy o tom, co se ti zdá?**

zájem; potřeba

- 3. Jaký význam přiřkládáš svým snům (jsou pro tebe sny důležité, čerpáš ze svých snů nějaké informace nebo inspiraci)?**

ventilace; sebepoznání; relaxace; podnět; důležitost; ovlivnitelnost; postradatelnost; naděje; inspirace

- 4. Jak u tebe probíhá sebereflexe a jak sebereflexi chápeš (jaký význam pro tebe má)?**

impulz; pomoc; zhodnocení; sebepoznání; feedback; zkušenosti; rodina; zrcadlo; reakce

- 5. Jak u tebe probíhá poznání sebe sama?**

feedback; rodina; kamarádi; zkušenosti; rovnováha; deník; zrání; testy

- 6. Jak tvoříš svůj sebeobraz (jak vnímáš vlastní já)?**

zhodnocení; zkušenosti; feedback; vnitřní prožívání; přizpůsobení se; neobjektivita; rovnováha

- 7. Jak u tebe probíhá seberozvoj (rozvoj tvé osobnosti)?**

záměrnost; přirozenost; poučení se; feedback; zkušenosti; deník; záliby; sebereflexe; impulz

Rozhovor č. 2:

- 1. Mají pro tebe teď tvé sny, po seznámení se základními principy výkladů snů, větší hodnotu?**

porozumění; souvislosti; neměnnost;

- 2. Pomohla ti uvedená doporučení ve výkladu tvých snů (byly pro tebe poskytnuté informace užitečné, dostačující k tomu, aby sis sny dokázal sám vyložit, budeš tuto techniku využívat i nadále)?**

sebepoznání; porozumění; nejistota; nedostatek informací; pokračování

- 3. Pomohla ti tato technika k lepšímu sebepoznání? Jak?**

sebereflexe; pojmenovávání

- 4. Pomohla ti tato technika k seberozvoji? Jak?**

proces; sebepoznání; uvolnění; nedostatek času

- 5. Posunulo to někam tvůj sebeobraz? Vidiš se teď jinak?**

neměnnost; sebepoznání; nedostatek informací; pojmenovávání; porozumění

- 6. Má tato technika výkladu snů význam (své místo) ve tvé sebereflexi (řadíš tuto techniku do své sebereflexe)?**

přijetí; pokračování; zlomkovitost

- 7. Získal jsi nějaké informace, které tě překvapily (zjistil jsi o sobě něco nového)?**

překvapení; uznání; přijetí; shoda; fungování; souvislost; přiznání; zpracovávání

#### **4.1 Stanovené kategorie otevřeného kódování**

Jednotlivé kódy jsme si roztřídili do kategorií podle podobnosti jejich významového charakteru. Zachovali jsme rozdělení kategorií dle výchozích dat z rozhovorů č. 1 a č. 2., se záměrem pozdější komparace těchto dvou skupin kategorií.



Kategorie jsou stanoveny následujícím způsobem:

*Rozhovor č. 1*

#### **4.1.1 Subkategorie zrcadlení**

*sebereflexe; deník; sebepoznání; zrcadlo; feedback; poučení se; zhodnocení; reakce; feedback; zkušenosti; sebepoznání; deník; feedback; feedback*

Zrcadlení probíhá prostřednictvím feedbacku, tedy zpětné vazby a to dvěma směry, směrem ven (sebereflexí, sebepoznáním a deníkem) a směrem dovnitř (poučením se, zhodnocením, reakcí a zkušeností). Tato subkategorie představuje stimuly pro naše Já, se kterými jsme v interakci, kterými je naše Já formováno.

#### **4.1.2 Subkategorie vnější vlivy**

*podnět; inspirace; impulz; pomoc; zkušenosti; rodina; kamarádi; rodina; impulz*

Vnějšími vlivy, které nám poskytují impulzy, jsou především osoby (naši rodinní příslušníci či naši kamarádi). Poskytují nám podněty, inspirace, pomoc, zkušenosti, pomocí nichž prohlubujeme naši sebereflexi.

#### **4.1.3 Subkategorie emoce a motivy**

*intuice; nedůvěra; naděje; vnitřní prožívání; ventilace, zájem, potřeba, relaxace; ovlivnitelnost;*

Emoce a motivy nás vedou v interakci s naším okolím pomocí intuice, zájmů, potřeb k ventilování a relaxaci a jsme jimi ovlivňováni.

#### **4.1.4 Subkategorie hlava a mozek**

*racionalita; postradatelnost; důležitost; testy; zhodnocení; záměrnost; neznalost; zrání*

Racionalita, tedy logické uchopení reality nám napomáhá ke zhodnocení důležitosti či postradatelnosti podnětů z okolí. K lepšímu poznání nám mohou napomoci různé osobnostní testy. Neznalost ovlivňuje naši racionalitu.

#### **4.1.5 Subkategorie harmonie**

*rovnováha; přizpůsobení se; rovnováha; přirozenost; rovnováha; rovnováha; přijetí*

Přirozeně se snažíme o dosažení rovnováhy, pomocí přizpůsobení se daným podmínkám. Nejprve musíme realitu přijmout, abychom se jí mohli přizpůsobit.

*Rozhovor č. 2*

#### **4.1.6 Subkategorie harmonie**

*porozumění; porozumění; uvolnění; porozumění; přijetí; přijetí; shoda; souvislost*

Pro porozumění jevům je důležité vnímat souvislosti. Při porozumění dojde k uvolnění. Shoda plyne z porozumění a následného uvolnění.

#### **4.1.7 Subkategorie rozčarování**

*nejistota; nedostatek času; nedostatek informací; zlomkovitost*

Nedostatek času a informací nás vede k nejistotě. Zlomkovitost přijímaných informací v nás vyvolává pocit rozčarování.

#### **4.1.8 Subkategorie zpracovávání**

*pokračování; pojmenovávání; proces; pojmenovávání; pokračování; fungování; zpracování*

Zpracovávání reality je funkční proces, pojmenovávání jevů napomáhá pokračování v jejich zpracovávání.

#### **4.1.9 Kategorie ozubená kolečka**

*souvislosti; neměnnost; sebepoznání; sebereflexe; sebepoznání; neměnnost; sebepoznání; překvapení; uznání; přiznání; poznání*

Pokud spolu sebepoznání a sebereflexe spolupracují, souvislosti do sebe zapadnou, usnadní nám poznání reality, přiznání si a uznání jevů. Mohou být ovšem zbrzděny neměnností či překvapením.

## **4.2 Stanovené kategorie**

Ze stanovených subkategorií vypsaly následující kategorie:

### **4.2.1 Kategorie před zrcadlem**

*zrcadlení; vnější vlivy; emoce a motivy; hlava a mozek; harmonie*

Vnější vlivy nám pomáhají prostřednictvím zpětné vazby zrcadlit naše já. Tato kategorie vystihuje snahu o nastolení rovnováhy mezi hlavou a emocemi, v reakci na toto zrcadlení.

### **4.2.2 Kategorie řeky a moře**

*harmonie; rozčarování; zpracovávání; ozubená kolečka*

Při zpracovávání interakce vnějších a vnitřních stimulů můžeme pociťovat rozčarování, je potřeba docílit toho, aby do sebe zapadla ozubená kolečka a nastala harmonie.

## **4.3 Komparace**

Při komparaci kategorie před zrcadlem a kategorie řeky a moře nám vyplývají následující zjištění: Harmonie, která je cílem procesů obou kategorií je dosaženo správným procesem sebereflexe. Proces sebereflexe můžeme přirovnat k řece, která teče přes kameny různými meandry a překonává hráze a překážky na cestě k moři. Tato svízelná cesta představuje naše zpracovávání vnějších stimulů a způsobuje rozčarování v komparaci s našimi emocemi a motivy. V místě, kdy řeka proudí svým širokým a přímým korytem k ústí do moře, zapadnou do sebe kolečka, tedy pochopíme souvislosti a docílíme harmonie, stejně, jako řeka klidně splyne s mořem. Pocítíme pak harmonii mořských proudů, které nás budou ovlivňovat – tedy harmonické projevy našeho nevědomí v interakci s naším vědomím.

## **4.4 Shrnutí výsledků výzkumu**

Výzkum prokázal, že pomocí analýzy snové symboliky respondentů došlo k ovlivnění sebereflexe v tom smyslu, že respondenti pochopili určité zákonitosti procesů zpracovávání zkušeností a následné reakce podvědomí znázorněné pomocí snů. Výkladem těchto snů respondenti napomohli lepší komunikaci své vědomé a nevědomé složky, která vedla k harmonii, tedy podvědomému cíli.

Respondenti před aplikováním techniky výkladu snů nepocítovali potřebu cílené sebereflexe. Ta probíhala náhodně, přirozeně a byla ovlivňována jak vnitřními, tak vnějšími faktory. Po aplikování techniky výkladu snů nastala u čtyř z celkového počtu šesti respondentů změna sebereflexe a to přijetím této techniky jako cíleného seberefektování.

U dvou respondentů tento proces nebyl možný, jejich sebereflexe pomocí této techniky nebylo dosaženo. Důvodem bylo krátké časové období a nedostatečné ponoření se do problematiky, které by bylo pro úspěšnou sebereflexi u těchto respondentů potřebné.

Chtěli bychom ještě dodat, že úspěch této techniky podpořil faktor důvěry ve výpovědní hodnotu snů. Pokud respondent podceňoval výpovědní hodnotu svých snů, nemohl se ponořit do jejich výkladu potřebnou měrou a docílit tak zamýšlené sebereflexe.

## ZÁVĚR

Lao-c' řekl, že znát vlastní nevědomost je nejlepší část našich vědomostí. Jelikož je podle Freuda naše vědomí je jen špičkou ledovce naší psychiky, díky lepšímu porozumění vlastním snům, které jsou odrazem našeho nevědomí, můžeme proniknout i pod hladinu ke zbytku tohoto ledovce a pomocí výkladu snů získat úplně nový pohled na sebe sama.

Cílem této práce bylo seznámit čtenáře s fakty týkajícími se snové problematiky a prostřednictvím kvalitativního výzkumu zjistit, zda si snící může pomocí jednoduché techniky vyložit své sny tak, aby tím napomohl rozvoji své osobnosti.

Teoretická část nám poskytla vhled do fyziologie spánku, teorie vysvětlující vznik a význam snů, a seznámila nás s některými technikami výkladu snů.

Praktická část této práce odhalila, že vliv analýzy snových symbolů na rozvoj sebereflexe je patrný a to tím víc, čím lépe se snícímu povedlo porozumět svému nevědomí.

Mnoho odborníků věří, že sny jsou reakcí našeho podvědomí na vědomý stav naší mysli, že odrážejí realitu stejně, jako zrcadlo náš převrácený obraz. Zrcadlo ovšem obraz nepřevrací, jen odráží skutečnou realitu, která se jeví obráceně nám. Věci, které vidíme ve skutečnosti vlevo, se nacházejí vlevo i na odraze v zrcadle, před kterým stojíme. Stejně je to i se sny - nám připadají snové obrazy zvláštní a nepochopitelné, převrácené podle vlastní (ne)logiky. Pokud ovšem porozumíme základním zákonitostem tohoto jevu, bude nám obraz připadat známý. Stejně jako se rádi prohlížíme v zrcadle, pravděpodobně si oblíbíme i prozkoumávání našeho obrazu pomocí analýzy našich snů.

Robert Frost řekl: „*Něco, co jsme odmítali, nás oslabilo, až pak jsme zjistili, že jsme to byli my sami.*“ Nedovolme tedy, aby nás naše nevědomost oslabilo a ohrozila tak naši psychickou nevyrovnanost, či profesionalitu.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### *Monografické publikace:*

- BORZOVÁ, C. et al. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80247-2978-7.
- ČERNOUŠEK, M. *Sigmund Freud: dobyvatel nevědomí*. Praha: Paseka, 1998. ISBN 80-7185-148-5.
- DESSAINTOVÁ, M. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.
- DIECKMANN, H. *Sny jako řeč duše: hlubinně-psychologický výklad snů*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-858-9.
- FREUD, S. *Vybrané spisy: svazek I*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969.
- FREUD, S. *Výklad snů*. 3. vyd. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1997. ISBN 80-901916-0-6.
- FROMM, E. *Mýtus, sen a rituál: a jejich zapomenutý jazyk*. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-85974-70-3.
- GANONG, W. F. *Přehled lékařské fyziologie*. Jinočany: Vydavatelství H&H, 1995. ISBN 80-85787-36-9.
- HEFFERNANOVÁ, J. *Tajemství dvou partnerů*. 2. vyd. Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9.
- HILLOVÁ, C. E. *Práce so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009. ISBN 978-80-88952-49-7.
- HILLMAN, J. *Sny a podsvětí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-301-3.
- HOWARD, P. J. *Příručka pro uživatele mozku*. 3. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-661-6.
- INGRAM, J. *Cesta za tajemstvím mozku*. Ostrava: Oldag, 1996. ISBN 80-85954-12-5.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla II.: archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998. ISBN 80-85880-16-4.

- KASSIN, S. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1716-3.
- KNOBLOCH, H. *Vše o spánku*. Praha: Práce, 1975.
- KOVÁŘ, L. *Praktické kapitoly z výživy zdravé i nezdravé*. Brno: Istenis, 1999. ISBN 80-900321-8-4.
- MAŇÁK, J; ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.
- MASTERTON, G. *Erotické sny*. Praha: Faun, 1996. ISBN 80-900844-8-6.
- MOSS, R. *Vědomé snění: duchovní cesta pro každodenní život*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-244-1.
- MYSLIVEČEK, J, TROJAN, S. *Fyziologie do kapsy*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-497-7.
- NOVÁK, M., FABER, J., KUFUDAKI, O. *Neuronové sítě a informační systémy živých organismů*. Praha: Grada, 1993. ISBN 80-85424-959.
- PSTRUŽINA, K. *Etudy o mozku a myšlení*. Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze, 1994. ISBN 80-7079-280-9.
- STARÝ, J.; HRDLIČKA, J. *Spánek a sny*. Praha: Herrmann & synové, 2008. ISBN 978-80-87054-12-3.
- STORR, A. *Freud*. Praha: Argo, 1996. ISBN 80-85794-93-4.
- ŠVARŤÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. *Velký lékařský slovník*. 9. vyd. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-202-5.

*Seriálové publikace:*

- BEDRNOVÁ, J. Co říkají (bláznivé) sny? *Psychologie dnes*. 2011, roč. 17, č. 1, s. 21 - 23. ISSN 1212-9607.
- HONZÁK, R. Sen – naše královská cesta do nevědomí. *Psychologie dnes*. 2011, roč. 17, č. 1, s. 24 - 25. ISSN 1212-9607.
- KAVENSKÁ, V. Sny: Cesta do nevědomí. *Moje psychologie*. 2009, roč. 4, č. 2, s. 45 - 47. ISSN 1802-2073.

- OLIVOVÁ, J. *Zaostřeno na spánek: jaký smysl má REM fáze?* [online]. Akademický bulletin, 2003-, č. 6, [cit. 2011-04-09]. Dostupné z WWW: <<http://scienceworld.cz/biologie/zaostreno-na-spanek-jaky-smysl-ma-rem-faze-2964>>.
- ŠTROBLOVÁ, S. *Ráno je moudřejší večera* [online]. Naše rodina, 2009-, roč. 41, č. 5, [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW: <<http://www.nase-rodina.cz/article.php?clanek=647>>.

*Internetové zdroje:*

- GERLA, V. Životní energie. *Spánek, spánkové fáze a hypnogram* [online]. Poslední revize 6. 4. 2007 [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW: <<http://zivotni-energie.cz/spanek-spankove-faze-a-hypnogram.html>>.
- Institut Galenus. *Fyziologie spánku* [online]. [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW: <<http://galenus.cz/nervy-spanek.php>>.
- KOUKAL, M. 21 století. *Víte, proč špatně spíte?* [online]. Poslední revize 19. 6. 2009 [cit. 2011-04-06]. Dostupné z WWW: <<http://21století.cz/blog/2009/06/19/vite-proc-spatne-spite/>>.
- Novinky.cz. *Probdělá noc má pro člověka stejná rizika jako 0,8 promile* [online]. On-line magazín deníku Právo & Seznam.cz, 2010, [cit. 2011-04-09]. Dostupné z WWW: <<http://www.novinky.cz/veda-skoly/225700-probdela-noc-ma-pro-cloveka-stejna-rizika-jako-0-8-promile.html>>.
- PERUTKOVÁ, A. Uzdravení. *Spát a být fit* [online]. Poslední revize 31. 8. 2010. [cit. 2011-04-05]. Dostupné z WWW: <<http://www.uzdraveni.eu/spat-a-byt-fit/>>.



## **SEZNAM PŘÍLOH**

*Příloha P I: Otázky k rozhovoru č. 1*

*Příloha P II: Otázky k rozhovoru č. 2*

*Příloha P III: Snový manuál*

## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY K ROZHOVORU Č. 1**

1. Přemýšlel jsi někdy o tom, co se ti zdá?
2. Snažil ses někdy zjistit, co tvé sny znamenají? Slyšel jsi někdy o nějaké technice, jak si vyložit sny? Vyzkoušel jsi někdy nějakou z těchto technik?
3. Jaký význam přikládáš svým snům? Jsou pro tebe sny důležité? Čerpáš ze svých snů nějaké informace, nebo inspiraci?
4. Jak u tebe probíhá sebereflexe a jak sebereflexi chápeš? Jaký význam má pro tebe sebereflexe?
5. Jak u tebe probíhá poznání sebe sama?
6. Jak tvoříš svůj sebeobraz (jak vnímáš vlastní já)?
7. Jak u tebe probíhá seberozvoj (rozvoj tvé osobnosti)?

## **PŘÍLOHA P II: OTÁZKY K ROZHOVORU Č. 2**

1. Mají pro tebe teď tvé sny, po seznámení se základními principy výkladů snů, větší hodnotu?
2. Pomohla ti uvedená doporučení ve výkladu tvých snů? Byly pro tebe poskytnuté informace užitečné, dostačující k tomu, aby sis sny dokázal sám vyložit? Budeš tuto techniku využívat i nadále?
3. Pomohla ti tato technika k lepšímu sebepoznání? Jak?
4. Pomohla ti tato technika k seberozvoji? Jak?
5. Posunulo to někam tvůj sebeobraz? Vidíš se teď jinak?
6. Má tato technika výkladu snů význam (své místo) ve tvé sebereflexi? Řadíš tuto techniku do své sebereflexe?
7. Získal jsi nějaké informace, které tě překvapily? Zjistil jsi o sobě něco nového?

## PŘÍLOHA P III: SNOVÝ MANUÁL

### DOPORUČENÍ PRO VLASTNÍ VÝKLAD SNŮ

Abychom mohli sen analyzovat, je nejprve nutné si ho zapamatovat a následně zapsat. Nejlepším způsobem je zavedení snového deníku, kam si budeme sny zapisovat. Tento deník bychom měli mít vedle postele spolu s tužkou, abychom si sny mohli zapsat ihned po probuzení dříve, než je zapomeneme. Levou stránku deníku použijeme k popsání snu, na pravou stranu deníku budeme zaznamenávat myšlenky, které nás ve spojitosti s tímto snem napadnou: asociace či vzpomínky nebo zážitky z předchozích dnů, které mohly sen ovlivnit či inspirovat. Při popisování snu je důležité vzpomenout si na co nejvíce detailů, popsání všech pocitů, a to i za předpokladu, že jsou nesmyslné, útržkovité nebo že jim nerozumíme.

Sen je obrazem toho, na co myslíme. Pokud se nám zdají negativní věci, je to odraz toho, na čem potřebujeme ještě zapracovat, a naopak pokud se nám zdá pozitivní věc, je odrazem našeho ideálu. Jestliže se nám ve snu něco zalíbí, je to pravděpodobně vlastnost nebo jev, kterým bychom se chtěli sami pyšnit. Sny nám často ukazují nejen problém, který se pokoušíme vyřešit, ale i jeho řešení. Je důležité zaměřit se na to, co jsme ve snu cítili, jak jsme dané obrazy prožívali.

Pro pochopení našich snů je velice důležité, abychom si uvědomili, že všechno ve snu jsme my. Všechno, o čem se nám zdá, tedy postavy a objekty ve snu, reprezentují různé části naší osobnosti, našich vlastností nebo našich pocitů. Například dům může představovat náš milostný život, interiér místnosti pak odraz našich pocitů z milostného vztahu. Hoří-li v místnosti krb, může představovat naši vášeň či erotické naladění. Dům může také symbolizovat naše tělo, a pokud je ve zbědovaném stavu, může to znamenat, že je naše tělo v nepořádku a my jsme nemocní. Naše emoce mohou být ve snu zastoupeny větrem, ohněm nebo elektřinou. Například pokud by se nám zdál sen, že v našem domě vybuchla bomba, mohlo by to znamenat, že naše emoce ubližují našemu tělu, že se jimi necháme příliš strhávat. Jestli dům, o kterém se nám zdá, známe, nehraje ve snu žádnou roli, důležitá je atmosféra, kterou poskytuje. Můžeme si vybavit nábytek, barvy, vybavení domu, pocity, které jsme cítili při vstupu do tohoto domu. Naše pocity nám pomohou s „překladem“ snových symbolů.

Pokud si nedokážeme nějaký snový obraz vysvětlit, zkusme se na něj podívat z jiného pohledu. Například zdálo-li by se nám o tom, že sedíme u stolu, na kterém je váza plná květin, a kolem nás se odehrává děj, kterému nerozumíme, zkusme tento děj popsat z pohledu oné vázy, získáme tak novou perspektivu. Vše, co je ve snu v místnosti kolem nás, můžeme být vlastně my sami, naše části. Pokud ve snu sportujeme, spoléháme se pravděpodobně na svoje síly, podle podaného výkonu ve snu můžeme usoudit, jak si vedeme v životě.

Snový deník nám pomůže mobilizovat intuici. Pokud máme zapsány všechny významné sny, které jsme si zapamatovali, můžeme jim lépe porozumět a snížit riziko omylu ve výkladu třeba kvůli jedinému zavádějícímu snu.

Osoby v našem snu nemusí hrát tu samou roli, jakou mají v reálném světě. Mohou to být pouze kulisy, najatí herci. Nikdy si sen nesmíme vykládat tak, že nám říká skutečnosti o jiných lidech. Pokud se nám zdá krásný sen o naší tajné lásce, neznamená to, že se do nás konečně taky zamilovala. Sen, ve kterém se nám zdá, že jsme na cestě, si lze vyložit jako průběh určité životní situace, ať už jde o manželství, sexuální akt či vztah se sousedem, pokud nám tato situace zaměstnává myšlenky či ji podvědomě nedokážeme zpracovat. U takového snu je třeba se zaměřit na cíl cesty – jestli ho bylo dosaženo, či nikoliv, dál na průběh cesty, překonané překážky, ubíhající okolí – například temné mraky či rozkvetlá louka. Cíl ve snu pravděpodobně představuje to, čeho bychom chtěli v reálném životě dosáhnout. Všechny tyto symboly si pocitově vyložíme a pomocí asociací si je zkusíme interpretovat. Pro ukázkou si můžeme uvést tento sen:

*Jel jsem autem s kamarádem, kterého jsem už léta neviděl, povídali jsme si, bylo to příjemné. To auto bylo už trochu zrezivělé, ale jelo dobře, cítil jsem se v něm pohodlně. Báł jsem se, že mi dojde benzín a věděl jsem, že nikde kolem není benzínka, kde bych mohl dotankovat, ačkoliv jsem nevěděl, kam jedu ani kde teď jsem. Obloha byla zatažená, visely na ní těžké černé mraky. Všude kolem byla krásná zelená vysoká tráva, vlnila se ve větru, který byl příjemný, ale věděl jsem, že je zima, že každou chvíli napadne sníh a trávu zakryje.*

Interpretace takového snu by tedy mohla vypadat následovně:

Marek, muž, kterému se tento sen mohl zdát, je už 15 let ženatý, se svou ženou má hezký vztah, který ovšem kvůli nové pracovní pozici jeho ženy začíná trpět. Marek cítil, že

kamarád v jeho snu představoval osobu, která je v životě pro něj velice důležitá. Mnohem důležitější než kamarád, kterého několik let neviděl.

Kamarád v jeho snu tedy může představovat jeho manželku (povídání s ní mu bylo ve snu příjemné, i v manželství si s ní dobře rozumí). Auto, které bylo trochu zrezivělé, může symbolizovat manželství, které už není to, co bývalo, ale pořád ještě „dobře jede“. Marek se bál, že mu ve snu dojde benzín a že nebude moci dotankovat nádrž. Tato obava možná pramenila z pocitu, že pokud se manželství začne rozpadat, nebude schopen tomu zabránit. Těžké černé mraky mohou znamenat obavy z budoucnosti, pramenící z hrozící manželské krize, zelená tráva společenský život, který by byl po rozvodu ohrožen, protože Markovi přátelé jsou spíše přátelé jeho ženy a po rozvodu by se mohli od Marka odvrátit. Kamarádova čepice Markovi připomínala čepici, kterou kdysi nosíval jeho otec, podobnou viděl nedávno v televizi, vyvolalo to v něm vzpomínky na zesnulého otce.

Erotické sny, které jsou velice časté, jsou reakcí těla na nevybouřené erotické potřeby, mohou také prozrazovat skryté touhy. Je třeba být s jejich výkladem opatrní - pokud se nám zdá nějaká podle našeho mínění vulgárnost, nemusíme se hned obávat, že po ní skrytě toužíme. Například zdálo-li by se nám o sexu s mrtvolou, pravděpodobnost, že bychom to chtěli zažít i v reálném životě, je za předpokladu nepřítomnosti psychické poruchy nulová. Vyložit takovýto sen můžeme jako skomírající vztah k osobě, pro kterou už nejsme dost přitažliví.

Nesmíme zapomínat na vnější vlivy, které mohou vstupovat do našich snů. Pokud se nám ve snu zdá o močení, pravděpodobně máme plný močový měchýř. Zvuk budíku či zvuky okolí také mohou ovlivnit děj snu. Takový snový obsah potom nevychází z našeho podvědomí, mozek pouze zpracuje podněty, které má k dispozici, a zahrne je do zrovna probíhajícího snu.

Je důležité vnímat vlastní pocity; pokud netušíme, jak vyložit určitý snový symbol pouze pomocí svých pocitů, zkusme si jej definovat. Pokud se nám zdálo o nůžkách, řekněme si nejprve, co si pod tímto pojmem představíme, k čemu tato věc slouží. Nůžky zpravidla slouží ke stříhání, tedy rozdělují jednu věc ve dvě. Mají zpravidla ostré hroty. Tento snový symbol tedy může představovat například naši obavu z rozpadu vztahu způsobeného agresivitou či vyostřenými konflikty.

Není třeba sen interpretovat za každou cenu, některé symboly se nám nepodaří ihned rozkódovat, někdy potřebujeme čas na jejich odhalení. Pokud budeme nad svými sny přemýšlet pravidelně, asociace nás budou volně napadat a sen se nám pravděpodobně podaří brzy odhalit.

Naše sny nám připadají naprosto reálné dokud spíme, proč bychom jim tedy neměli přikládat stejný význam i po probuzení?