

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**PSYCHOTERAPEUTICKÁ PRÁCE SE SNY
U JUNGOVSKY ORIENTOVANÝCH
PSYCHOTERAPEUTŮ**

**PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH DREAMS AT
JUNGHAN ORIENTED PSYCHOTHERAPISTS**



Magisterská diplomová práce

Autor: Ing. Bc. Radka Loja
Vedoucí práce: MUDr., PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

Olomouc
2017

Poděkování

Děkuji MUDr., PhDr. Miroslavu Orlovi, Ph.D. za podporu, cenné rady při psaní a čas strávený s konzultacemi této magisterské práce. Děkuji Mgr. Marii Shoemaker – Brožové za praktické a zajímavé vhledy při analýze mých vlastních snů. Děkuji účastníkům výzkumu a všem mým učitelům za ochotu sdílet své zkušenosti. Děkuji své rodině za poskytnutí prostoru a času v průběhu psaní této práce. Děkuji životu za uspořádání podmínek a okolností, že jsem mohla studovat obor, který mě skutečně zajímá a ve kterém vidím hluboký smysl.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Psychoterapeutická práce se sny u Jungovsky orientovaných psychoterapeutů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Černošicích dne 27. 2. 2017

Podpis

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	
1 Spánek a bdění.....	7
1.1 Cyklus bdění a spánku	7
1.2 Průběh spánku	8
1.3 Význam a funkce spánku	10
1.4 Spánková deprivace	11
1.5 Poruchy spánku	12
1.6 Vyšetření spánku.....	13
2 Sen a snění	15
2.1 Definice snu	15
2.2 Sny v různých spánkových stádiích	15
2.3 Vybavování snu.....	16
2.4 Obsahová analýza snů	17
3 Základní aspekty Jungovy analytické psychologie.....	19
3.1 Základní pojmy - vědomí, nevědomí, vědomé Já	19
3.2 Funkce vědomí	21
3.3 Typy zaměření osobnosti	23
3.4 Komplexy.....	23
3.5 Archetypy.....	24
3.6 Vývoj osobnosti a proces individuace.....	27
3.7 Synchronicita.....	28
4 Sen v pojetí Junga a jeho následovníků	29
4.1 Symbolická povaha a témata snů	29
4.2 Funkce snu	31
4.3 Druhy snů	33
4.4 Stavba snu a jeho prvky	35
5 Práce se sny v analytické psychologii	37
5.1 Základní pravidla pro práci se sny	37
5.2 Subjektová a objektová rovina snu	38
5.3 Metody práce se sny.....	38

VÝZKUMNÁ ČÁST

6	Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	42
6.1	Cíle výzkumu	42
6.2	Výzkumné otázky.....	42
7	Metodologický rámec a etické aspekty výzkumu.....	43
7.1	Metodologický rámec výzkumu.....	43
7.2	Etické aspekty výzkumu	43
8	Metody výběru vzorku, popis výzkumného souboru a metody tvorby dat	45
8.1	Metody výběru vzorku	45
8.2	Popis výzkumného souboru	46
8.3	Metody tvorby dat	48
9	Analýza a zpracování dat.....	50
9.1	Vytvořené trsy	50
9.2	Obsahová analýza.....	51
10	Diskuze	81
11	Závěr.....	86
	Souhrn.....	89
	Seznam použité literatury	92
	Seznam příloh	
	Příloha 1: Formát zadání diplomové práce	
	Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce	
	Příloha 3: Polostrukturované interview	
	Příloha 4: Vstupní dotazník	
	Příloha 5: Informovaný souhlas	
	Příloha 6: Přepis rozhovoru s Terapeutem 4	

Úvod

„Sen, nad kterým se nezamyslíme, je jako dopis, který neotevřeme.“ C. G. Jung

Práce se sny je v analytické psychologii velmi důležitá, protože tento psychotherapeutický směr klade velký důraz na nevědomí. Sny pocházejí z nevědomí a mohou tedy zprostředkovat svoje obsahy vědomí, což může pomoci psychotherapeutům rozklíčovat různé problémy, se kterými se klienti potýkají a poodhalit ukrytá traumata a následně s nimi pracovat v průběhu terapie.

Volbu tohoto tématu ovlivnil můj zájem o práci se sny a také to, že již třetím rokem procházím výcvikem v Jungově analytické psychologii. Práce se sny je jedním z pilířů tohoto psychotherapeutického směru. V současné době velmi intenzivně pracuji s vlastními sny - jednak sama a také s analytičkou v průběhu vlastní sebezkušenosti. Tři roky jsem pracovala i se sny klientů. V minulém roce jsem z důvodu časového přetížení přerušila svoji soukromou psychotherapeutickou praxi, ale v letošním roce, po dokončení studií, v ní opět plánuji pokračovat.

Cílem teoretické části bylo popsat aspekty spánku, snění, principy analytické psychologie, pojetí symbolů, teorie a přístupy ke snům Junga a jeho následovníků.

Cílem výzkumné části bylo prohloubit poznatky z práce se sny u Jungovskey orientovaných psychotherapeutů a porovnat jejich přístupy. Specificky jsem se zaměřila na celkový přístup, metody práce se sny a vztah terapeutů ke snům. Důraz jsem kladla na výzkum dopadu symbolické roviny snů na běžnou denní realitu a na posouzení přínosů a možností práce se sny v životě člověka.

Tato magisterská diplomová práce **volně navazuje na moji předchozí bakalářskou práci**, jejíž téma bylo „Způsoby práce se sny v psychologické praxi“. Když jsem psala bakalářskou práci, tak jsem ještě nebyla ve výcviku v Jungově analytické psychologii. Tudíž bakalářská práce byla obecnější a věnovala se práci se sny napříč různými psychotherapeutickými směry. Tato magisterská práce se oproti bakalářské práci úzce soustředí na práci se sny u Jungovskey orientovaných terapeutů. Práce je rozšířena zejména o následující kapitoly: Základní aspekty Jungovy analytické psychologie, Sen v pojetí Junga a jeho následovníků a Práce se sny v analytické psychologii. Ostatní kapitoly byly rozšířeny a změněny.

Práce je členěna do jedenácti kapitol. V první kapitole se věnuji obecně spánku a bdění, poruchám spánku a vyšetření spánku. Ve druhé kapitole se zaměřuji na sen a snění,

popisují sny a jejich vybavování v různých spánkových stádiích a zabývám se základními principy obsahové analýzy snu. Ve třetí kapitole popisují základní aspekty Jungovy analytické psychologie. Zde jsem se soustředila zejména na funkce vědomí, nevědomí a na jejich vzájemný vztah, dále jsem popsala typy zaměření osobnosti, komplexy, archetypy, proces individuace a jev synchronicity. Ve čtvrté kapitole jsem přiblížila sen v pojetí Junga a jeho následovníků. Věnuji se zde podstatě symbolické roviny a povahy snů, funkci a stavbě snů a jejich druhům. V páté kapitole rozebírám subjektivou a objektivou rovinu snu a základní pravidla a metody práce se sny. V šesté kapitole stanovuji cíle výzkumu a výzkumné otázky. V sedmé kapitole volím metodologický rámec výzkumu a popisují jeho etické aspekty. Náplní osmé kapitoly je způsob výběru výzkumného souboru a popis a volba metod pro tvorbu a zpracování dat. V deváté kapitole se věnuji obsahové analýze a srovnávání získaných informací z rozhovorů. V desáté kapitole Diskuze se zamýšlím nad validitou, metodologií a závěry výzkumu. V jedenácté kapitole Závěr prezentuji nejdůležitější výsledky výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Spánek a bdění

Před tím, než se začnu zabývat tematikou snů, která je ústředním bodem mé práce, považuji za důležité popsat základní aspekty spánku a bdění. Sen je totiž jedním z „produktů“ spánku (noční sen) a také bdění (denní sen).

Rozlišujeme dva základní **funkční stavy** organismu: **spánek a bdění**. **Spánek** lze definovat jako rytmicky se vyskytující stav organismu, pro který je typická snížená reaktivita na vnější podněty, snížená pohybová aktivita a kognitivní činnost. Dále jsou zde charakteristické specifické změny aktivity mozku, které jsou zjistitelné pomocí elektroencefalografu. Při **bdění** má organismus normální senzorické a motorické vztahy se zevním prostředím. Je dráždivý, přijímá, zpracovává a zachovává informace a vydává příkazy výkonným orgánům (Vašutová, 2009).

Ve spánku probíhají různé myšlenkové procesy, především snění. Snění je závislé na stavu naší centrální nervové soustavy (Nevšimalová & Šonka, 2007).

1.1 Cyklus bdění a spánku

Spánek a bdění jsou dva základní stavy vědomí, které se v průběhu dne a lidského života pravidelně střídají a jsou v souladu s působením vrozených biologických rytmů.

Pravidelné střídání biologických rytmů, větší a menší fyziologické, behaviorální a psychické aktivity se nazývá cirkadiánní rytmus (Plháková, 2003).

Cirkadiánní rytmus si můžeme představit jako tzv. vnitřní, biologické hodiny, které řídí v průběhu 24 hodin různé somatické a psychické aktivity např. změnu tělesné teploty, a krevního tlaku, sekreci hormonů, cyklus spánku a bdění. Cirkadiánní rytmus významně určuje funkční stav a výkonnost organismu (Hartl & Hartlová, 2009).

Na základě výzkumu cirkadiánních rytmů odborníci rozlišují dvě základní kategorie (chronotypy), kterými jsou **ranní typy** často označované jako „skřivani“ nebo „ranní ptáčata“ a **noční typy** neboli „sovy“. Výzkumníci z katedry psychologie sesbírali podklady od studentů všech fakult univerzity a vedle ranních ptáčat a nočních sov ještě vyčlenili tzv. nevyhraněné jedince, kterých byla zhruba polovina. K rannímu a nočnímu typu se přiřadila vždy zhruba jedna čtvrtina respondentů. Chronotypy byly následně porovnávány s různými proměnnými – mírou depresivity, kvalitou spánku, zdravím škodlivým chováním či

temperamentovými a charakterovými osobnostními vlastnostmi. Závěry výzkumu potvrdily výsledky známé z řady zahraničních studií. Ze všech chronotypů jsou na tom nejhůře noční ptáci, kteří mnohem více kouří, pijí alkohol, kávu či využívají jiné podpůrné prostředky. Tráví více času u počítače a méně sportují. Také hůře usínají a mají nižší kvalitu spánku. Na druhé straně spektra byla ranní ptáčata (Janečková, 2013).

1.2 Průběh spánku

U většiny lidí průběh spánku probíhá přibližně podle stejného scénáře, který popisují v této kapitole.

Někdy se nám podaří usnout hned po ulehnutí do postele, zatímco jindy nám usínání trvá delší dobu. Nicméně přechod z bdělého do spánkového stavu probíhá vždy podle stejného vzorce, ale s rozdílným tempem. Nejprve si hledáme vhodnou polohu. Potom následuje prohloubené dýchání a pomalé zavírání očí a postupně se snižuje celkové napětí, tepová frekvence a krevní tlak. Tento stav přechodu z bdění do spánku se nazývá **hypnagogický stav** (I. stádium NREM spánku). Potom následují další spánková stadia (Plháková, 2013).

Rozlišujeme **dva typy** spánku: REM spánek - s rychlými očními pohyby a NREM spánek - bez rychlých očních pohybů (Sklenovský, 1997).

NREM spánek můžeme rozdělit do následujících čtyř stádií (Bruno, 2003):

- **I. stádium** – usínání, které představuje přibližně 5-10% z celkového spánku. Jedná se o přechodné období mezi bděním a spánkem. Tento stav je možné přirovnat k meditaci. Na EEG se objevují alfa-vlny a théta-vlny.
- **II. stádium** – předstupeň hlubokého spánku, jež tvoří zhruba 50% celkového spánku). Dochází zde k výraznému snížení svalového napětí. Na EEG jsou viditelné pomalejší vlny, objevují se spánková vřetena a K-komplexy. Spánková vřetena představují sérii rychlejších vln s frekvencí mezi 12-14 Hz. K-komplexy jsou velké, pomalé a ostré vlny.
- **III. stádium** – hluboký spánek, který činí společně s IV stadiem okolo 20% z celkového spánku). V této fázi převažují théta vlny, začínají se objevovat i delta-vlny, což jsou vlny s vysokou amplitudou a pomalou frekvencí 1-2 Hz.
- **IV. stádium** – hluboký spánek. Převládají zde delta-vlny.

Po ukončení čtvrtého spánkového stadia se jedinec znovu vrací do stádií III. a II. Celý cyklus postupného prohlubování a změlčování spánku je dlouhý zhruba 90 minut (Psychology word, 1998).

REM spánek je charakteristický nízkým svalovým napětím a rychlými očními pohyby pod víčky. Záznam mozkových vln na EEG je podobný se záznamem v bdělém stavu. Objevují se zde také alfa-vlny a théta-vlny. Z celkového spánku zaujímá přibližně 25% času (Vitelli, 2013).

V průběhu jedné noci se fáze NREM spánku střídají s fázemi REM spánku. Těchto cyklů bývá zpravidla čtyři až šest a trvají přibližně 70 – 100 minut. První REM fáze trvá zhruba 5 - 10 minut a další se postupně prodlužují (Prusinský, 1993).

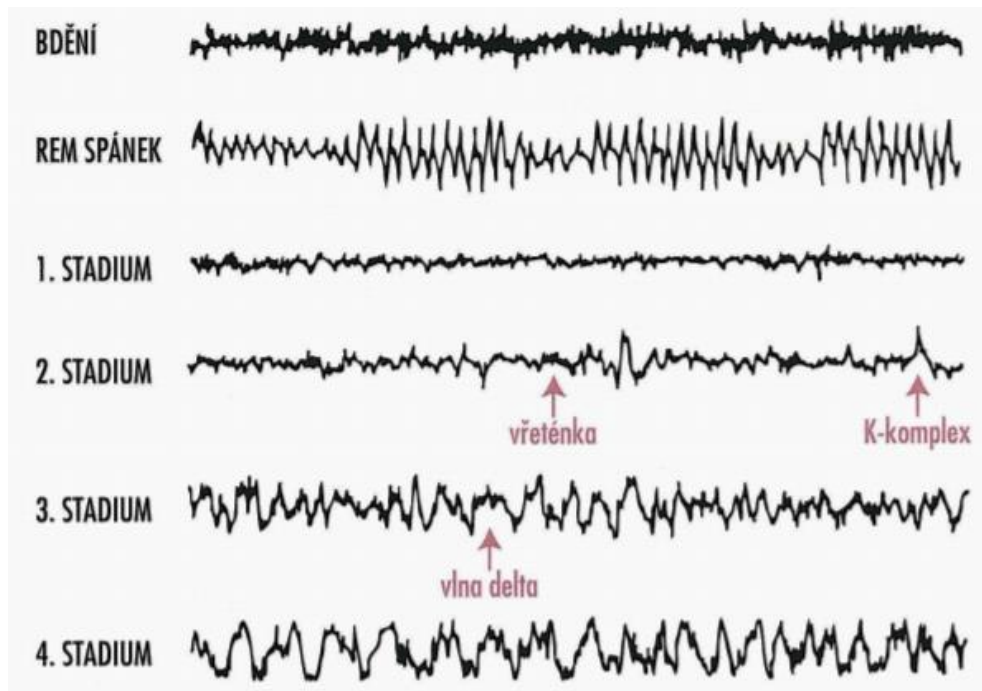
Stručný popis jednotlivých mozkových vln uvádím v Tabulce 1 a jejich grafické znázornění na Obrázku 1.

Tabulka 1: Základní druhy mozkových vln (Loja, 2015)

VLNY	FREKVENCE (Hz)	CHARAKTERISTIKA
Beta	14-30	nízká amplituda, vysoká frekvence, bdělý stav
Alfa	8-13	vyšší amplituda, relaxovaný stav, I. stádium NREM spánku
Théta	3-7	nízká amplituda, I. stádium NREM spánku
Spánková vřetena	11-15	shluk rychlých vln, II. NREM stadium spánku
K-komplexy	-	dvoufázové vlny s velkou amplitudou, II. stadium NREM spánku
Delta	1-2	velká amplituda, hluboký spánek, III. a IV stadium NREM spánku

Mozkové vlny se měří pomocí přístroje elektroencefalografu. Jejich grafický záznam se nazývá **elektroencefalogram - EEG**. Měření probíhá prostřednictvím elektrod přiložených na pokožku hlavy. Měří se elektrické impulsy produkované masou neuronů (Bergland, 2015).

Obrázek 1: Elektrofyziologická aktivita v průběhu spánku (Atkinson et al., 2003, 197)



1.3 Význam a funkce spánku

Lidé a všichni živočichové na této planetě potřebují spánek. O jeho blahodárných účincích na tělo a psychiku již není pochyb. Zdravý spánek **umožňuje regeneraci** všech buněk lidského těla. Je natolik důležitý, že někteří živočichové bez něj umírají. Stal se nezbytnou součástí veškerého života (Pstružina, 1994).

Spánek je přirozený **psychosomatický stav**, ale není doposud zcela jasné, proč vlastně spíme. Různí badatelé vyvinuly na toto téma mnoho hypotéz. Zatím však neexistuje koncepce, která by sjednotila tyto poznatky (Prusinski, 1993).

Plháková (2013) uvádí několik koncepcí funkcí spánku, např.: teorii obnovy, evoluční teorii, adaptivní teorii a teorii spánku jako úspory energie.

Breus (2015) stručně popisuje některé ze současných **hypotéz pro funkci spánku**. Vědci předpokládají, že spánek:

- potřebujeme pro konsolidaci paměti zejména upevnění a přenos z krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti;
- rozšiřuje bdělé vědomí a pomáhá při zpracování informací, které jsme zažili v průběhu dne;
- pomáhá zpracovávat emoce, myšlenky a zážitky za účelem dosažení psychické a emoční rovnováhy;

- je jenom reakce na biochemické a elektrické impulsy, které se objevují v jeho průběhu;
- formuje a sjednocuje informace z minulosti, přítomnosti a připravuje nás na budoucnost;
- nás chrání před nebezpečím, hrozbami a výzvami.

Pstružina (2001) uvádí, že při REM-spánku mozek vklouzne do svých přirozených procesů a **zpracovává denní informace**, které se potom stávají součástí struktury osobnosti.

Heneberg (2008) se na základě vědeckých výzkumů jednoduchých organizmů domnívá, že spánek slouží k provádění **vývojových přestaveb organismu**, například jeho nervového systému.

Hill (2004) zastává názor, že hlavní funkcí spánku je **obnova rezerv** tělesné energie a regenerace svalů a buněk.

Podle mého názoru mají všichni autoři pravdu ze svých úhlů pohledu.

Výzkumy v oblasti spánku často využívají **pozitronovou emisní tomografii a funkční magnetickou rezonanci**. Tyto studie vedly k závěru, že při bdění, REM spánku a NREM spánku jsou zapojeny různé mozkové struktury. Bylo například zjištěno, že ve fázi REM spánku je významně aktivován limbický systém, zejména amygdala a zároveň odpojeny přední korové oblasti a oblasti zodpovědné za exekutivu. Na základě toho, byla přisouzena REM spánku významná funkce při zpracování emocí, čehož je využíváno při terapeutické práci se sny (Wilkinson, 2006 A).

1.4 Spánková deprivace

Deprivace znamená vážný nedostatek uspokojování základních životních potřeb a spánek mezi tyto základní potřeby bezesporu patří. Bez spánku člověk dlouho nevydrží. Prováděli se **pokusy na dospělých kočkách a psech** a bylo zjištěno, že po 15 dnech nepřetržitého bdění zvířata hynula na celkové vyčerpání organismu (Černoušek, 1988).

Výzkumy spánku dokazují, že prvním **příznakem spánkové deprivace** je ospalost. Po první probdělé noci se snižuje pozornost (hlavně u zrakových podnětů), dochází také k narušení krátkodobé paměti, zhoršuje se nálada a vzrůstá agresivita. V průběhu dalších dnů se tyto příznaky prohlubují, připojuje se porucha orientace, prostorového vidění a třes rukou (Prusinský, 1993).

Bylo také zjištěno, že jedinci opakovaně upadají do mikrosnávků a objevují se halucinace (Sklenovský, 1997).

Navíc Honzák (2012), který sledoval výzkum spánkové deprivace uvádí, že vedle výše popisovaných příznaků také pozoroval, že u osob klesá imunita, na EEG se objevují grafoelementy svědčící pro zvýšenou záchvatovitost a klesá tolerance k alkoholu.

Je rozdíl, pokud osoby zažívají **spánkovou deprivaci v REM fázi a NREM fázi**. U osob, které byli pravidelně buzeny v REM fázi spánku, se objevily různé psychické potíže, především úzkost, podrážděnost, únava, poruchy koncentrace a oslabená vstřípivost. Osoby, u kterých byl tlumen NREM spánek, nevykazovaly výrazné poruchy chování nebo nálady, ale cítily se letargické, utlumené, unavené, pociťovaly bolesti svalů a měly zhoršenou výkonnost (Plháková, 2013).

Z výsledků pokusů se spánkovou deprivací je patrné, že nedostatek spánku narušuje normální průběh psychického a somatického dění.

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

1.5 Poruchy spánku

V odborné literatuře se můžeme dočíst, že v dnešní době roste počet lidí, kteří mají problémy se spánkem (Smolík et al., 2007).

O poruše spánku mluvíme tehdy, pokud neschopnost dobře spát narušuje denní výkonnost nebo se projevuje nadměrnou ospalostí (Atkinson et al., 2003).

V diagnostických manuálech dělíme poruchy spánku podle příčin jejich vzniku na **vnější** nebo **vnitřní**. Mezi vnitřní faktory řadíme různé psychické, fyziologické nebo nervové vlivy. Vnější příčiny bývají velmi pestré, patří sem např. pití alkoholu či kávy před spaním, nepravidelný denní režim, nedostatek odpočinku, práce na směny, spánek během dne, přetopená ložnice. Vnější příčiny často vstupují do interakce s vnitřními příčinami (Plháková, 2013).

Poruchy spánku, které jsou vyvolány převážně vnitřními faktory, **dělíme na neorganické a organické**. Neorganické poruchy mají hlavní příčinu v emoční oblasti (Raboch & Zvolksy, 2001).

Dělení neorganických spánkových poruch uvádím v Tabulce 2:

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

DYSSOMNIE (KVALITA, KVANTITA)	PARASOMNIE (EPIZODY, DĚTSTVÍ)
<ul style="list-style-type: none">• Insomnie	<ul style="list-style-type: none">• Somnambulismus
<ul style="list-style-type: none">• Hypersomnie	<ul style="list-style-type: none">• Noční děsy
<ul style="list-style-type: none">• Porucha rytmu	<ul style="list-style-type: none">• Noční můry

Dyssomnie patří mezi primární spánkové poruchy a představuje různé odchylky od obvyklé délky, kvality a načasování spánku. Tyto odchylky obvykle negativně ovlivňují psychický stav. Pod **parasomnií** můžeme zařadit krátké nepředvídatelné epizody abnormálního chování, motoriky nebo mentálního dění, které nastávají v průběhu spánku (Borzová, 2002).

Organicky podmíněné poruchy bývají způsobeny řadou tělesných onemocnění např. astma cardiale, bolestivé syndromy nebo urologickými příčinami (Raboch & Zvolisky, 2001).

Mezi organické poruchy se řadí i **spánkový apnoický syndrom**. Během spánku zde dochází ke krátkým epizodám opakované obstrukce horních cest dýchacích. V konečném důsledku může dojít i k závažným somatickým následkům. Jako příklad dalších častých organických poruch bychom mohli jmenovat syndrom neklidných končetin a narkolepsii (Vašutová, 2009).

Ve výzkumné studii spánkové hygieny v populaci žen středního věku trpících insomnií a spánkovým apnoickým syndromem se předpokládalo, že existuje úzká souvislost mezi tzv. **spánkovými hygienickými faktory** a výskytem těchto chorob. Spánkové hygienické faktory byly klasifikovány jako pozitivní a negativní. Mezi pozitivní spánkové faktory byla řazena hlavně: dostatečná fyzická aktivita a pravidelné ranní vstávání. Mezi negativní spánkové faktory patřilo především: dlouhý odpolední spánek, konzumace kofeinu těsně před spaním, konzumace alkoholu těsně před spaním a kouření. Z výzkumu bylo zjištěno, že spánkové hygienické faktory nejsou hlavní příčinou těchto poruch (Hall et. al., 2009).

1.6 Vyšetření spánku

Vyšetření spánku je obvykle prováděno ve spánkových laboratořích.

Instrumentální vyšetření spánku nazýváme **polysomnografií**. Pacient je monitorován celou noc, nebo několik nocí za sebou. Výstupním záznamem z tohoto vyšetření je **hypnogram**. Jeho vyhodnocením můžeme popsat kvalitu a kvantitu spánku vyšetřovaného jedince. Hypnogram obsahuje tři základní záznamy (Orel, 2012):

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

Při diagnostice a léčbě psychiatrických a neurologických onemocnění mají významné místo i sny. Klinický význam má hlavně změna intenzity a kvality snů. Snění umožňuje činnost mozkové kůry a subkortikálních struktur, které je zastoupené podobně jako při myšlení za bdělosti. Organická mozková onemocnění vyvolávají v 93 % případů změnu snění, která má velmi často za následek jeho redukci až globální ztrátu (Šonka, 2002).

2 Sen a snění

V této kapitole přiblížím základní aspekty snu a snění, což velmi úzce souvisí s tématem této práce.

2.1 Definice snu

V oblasti výzkumu snů a snění neexistuje jednotná výstižná definice. Je to zejména proto, že každý z autorů na tuto oblast nahlíží z jiného úhlu pohledu.

Pro ilustraci zde uvádím několik příkladů:

- „*Snění je stav změněného vědomí, ve kterém se obrazy uchovávané v paměti a fantazie dočasně mísí s událostmi vnější reality*“ (Atkinson, 2003, 202).
- „*Snění je způsobeno aktivitou mozku během spánku, která je chemicky a oblastně odlišná od bdělého stavu* (Wilkinson, 2006 B, 136).
- „*Sen je představivost vyskytující se během spánku*“ (Hartl & Hartlová, 2009, 529).
- „*Sen je řečí nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já*“ (Dieckmann, 2004, 9).
- „*Sen je snem, teprve když z něj procitáme. Sen je výrazný zážitek ve spánku, který si v bdělém stavu do větší či menší míry dokážeme vybavit. Vypovídá cosi o naší emocionální životní situaci, jež je pro nás v současnosti ústřední. Je projevem našeho bytostného Já ve spánku*“ (Kast, 2013, 28).

2.2 Sny v různých spánkových stadiích

Sny se vyskytují v **REM spánku** i **NREM spánku**. Sny, které se objevují v NREM spánku bývají kratší a neobsahují tolik vizuálních a sluchových představ jako sny v REM spánku. Tyto sny jsou více podobné normálnímu myšlení, více odrážejí události spojené s bdělým životem a nejsou tak emočně silné. Sny v REM spánku bývají nelogické, velmi živé a hodně citově zabarvené (Černoušek, 1988).

Šonka (2002), rozlišuje následující **druhy snění**:

- **hypnagogické snění** - vyskytuje se při usínání, kde dochází k deformaci vnímání a objevují se typicky pouze obrazy, které nemají žádný děj;
- **hypnopompické snění** – objevuje se v okamžiku spontánního probuzení a někdy je obtížné je odlišit od konečné fáze snění při REM spánku;

- **přemýšlivé snění** – dochází k němu zejména při NREM spánku a jedinec referuje myšlenky, které nemají halucinatorní obsah;
- **klasické snění** – vyskytuje se převážně v REM spánku a patří sem zejména intenzivní vizuální sny, které sledují určitý děj nebo více dějů současně, sny bývají velmi emotivní, často se sexuálním obsahem;
- **lucidní sny** – jsou to sny, ve kterých dochází k uvědomění, že se jedná o sen a snící jej může plně ovlivňovat, vyskytují se převážně v REM spánku.

2.3 Vybavování snu

Studium snění úzce souvisí se schopností a kvalitou **zapamatování snových zážitků**. Tato schopnost se u různých jedinců liší. Liší se i u téhož jedince v průběhu života. V určitých obdobích si dokážeme sny pamatovat snadno, v jiných fázích života si je nedokážeme zapamatovat vůbec. Zapamatování snu hodně závisí na jeho emočním náboji. Silně emočně nabitě sny si obvykle zapamatujeme lépe (Hefferanová, 2008).

Freud (2003) popsal **několik faktorů**, které ovlivňují zapamatování a vybavování snu:

- Lidé si lépe pamatují to, co vnímají opakovaně. Sny jsou jednorázovou událostí, což přispívá k jejich obtížnějšímu vštípení.
- Dobře si pamatujeme věci souvislé a smysluplné. Tyto atributy ve snech často chybí.
- Po probuzení se člověku ihned vnucují intenzivní smyslové podněty, případně myšlenky na další den a sny tak ustupují do pozadí.
- Většina lidí se o své sny téměř nezajímá. Pokud na ně jedinec zaměří pozornost, zapamatování snů se výrazně zlepší.
- Zvláštní jazyk snů způsobuje, že jim vědomí často nerozumí.

Sny, které se nám zdají v **NREM fázi** jsou méně vybavitelné a po probuzení si je většinou nepamatujeme. Naopak sny, které se nám zdají v **REM fázi**, vytvářejí výraznější vzpomínky a po probuzení si je dokážeme vybavit (Nevšimalová & Šonka, 2007).

Není úplně jasné, nakolik naše **snové vzpomínky** odpovídají původnímu snovému ději. To, čemu říkáme sen, je spíše jen fragment, útržek. Pouze málokdo je schopen si pamatovat sny většího rozsahu. Většinou si zapamatujeme krátké útržky, určité scény nebo symboly. V okamžiku, kdy si sen zapisujeme nebo ho někomu vyprávíme, naše vědomí se ho již snaží částečně interpretovat, pochopit a přizpůsobit nějaké zkušenosti. Další úprava vědomím spočívá v tom, že se snažíme události interpretovat v určitém pořadí, i když

takové pořadí ve snu vůbec nemuselo být. Někdy se stává, že sen předvádí i více věcí současně. Obvykle části snu, které zapomeneme, si doplníme podle vlastní logiky (Heffernanová, 2008).

Bylo zjištěno, že **schopnost a četnost vybavování snů** s přibývajícím věkem klesá. Tento stav se zhoršuje dříve u mužů, průměrně od 29 let, u žen až ve 49 letech. Důvodem nižší frekvence vybavování snů pravděpodobně nebude postupně se zhoršující paměť, protože k těmto změnám v tak nízkém věku nedochází (Kráčmarová, 2012).

2.4 Obsahová analýza snů

Obsah snových zážitků je vysoce individuální a proměnlivý. Můžeme v něm spatřit určité souvislosti s osobní situací snícího. Navzdory rozmanitosti snových obsahů se v nich objevují určitá **typická sdílená témata** (Kast, 2013).

Plháková (2013) uvádí, jedenáct **universálních snových témat**, která stanovila americká psycholožka Patricia Garfield:

- zranění, nemoc, umírání, smrt, léčení, narození, znovuzrození;
- potíže s autem či jiným dopravním prostředkem a příjemné zážitky s dopravními prostředky;
- ztráta nebo poškození majetku nebo příjemné zážitky s majetkem;
- úspěch či neúspěch u zkoušek nebo v určitých výkonových situacích;
- padání nebo tonutí versus létání, plavání nebo příjemný tanec;
- objevení se na veřejnosti nahý nebo nevhodně oblečený a na druhou stranu dobře oblečený;
- zmeškání odjezdu lodi nebo jiného dopravního prostředku versus příjemné cestování;
- zacházení s dysfunkčním telefonem nebo jiným přístrojem a snadné zacházení s přístroji;
- přírodní nebo člověkem způsobené katastrofy versus krása přírody, zázraky, rituály;
- ztracení nebo chycení a objevování nových oblastí;
- bytí v moci ducha případně nechání se jím vést.

Ve snech, které se zdají ženám, mužům, dětem, nemocným či zdravým můžeme najít poměrně velké rozdíly. Sny mívají výrazné emoční zabarvení, přičemž záporné emoce se v nich vyskytují asi dvojnásobně oproti emocím kladným (Hill, 2004).

Existují různé **metody pro obsahovou analýzu snů**. Známy a propracovaný je systém, který vytvořil C. S. Hall a Van de Castle (Schredl, 2010).

Hall/Van de Castle systém je mezi ostatními metodami analýzy snů unikátní, vychází výhradně ze snového materiálu snícího a jeho cílem je určit význam snu. Nepoužívá volné asociace, metodu amplifikace ani žádné metafory či literární výklady. Srovnává sen ze tří různých hledisek (Domhoff, 1996):

- s normativními informacemi ze snových reportů od studentů amerických škol a běžné populace;
- se snovými sériemi nebo určitými typy snů snícího;
- s universálními snovými tématy ostatních lidí.

V rámci Jungovy analytické psychologie není žádný takový systém vytvořen, neboť princip výkladu snů je zcela odlišný. Používají se asociace, amplifikace, metafory, literární výklady. Navíc Jung zdůrazňuje, že význam snu není nikdy možné plně vyložit a pochopit, že je mnohvrstevný.

3 Základní aspekty Jungovy analytické psychologie

Vzhledem k nosnému tématu práce považuji za nutné nastínit základní aspekty Jungovy analytické psychologie.

Švýcarský psychiatr **Carl Gustav Jung** byl blízkým přítelem a spolupracovníkem Sigmunda Freuda – zakladatele psychoanalýzy. Po určité době však mezi oběma muži vznikly významné názorové rozdíly. Jung vypracoval vlastní psychologickou koncepci, které dal název **analytická psychologie** (Plháková, 2010).

Mezi hlavní pojmy tohoto psychologického směru patří **individuální a kolektivní nevědomí, archetypy, komplexy a symboly**. Analytická psychologie také klade důraz na práci se sny a **aktivní imaginaci**. Podporuje cíle života spojené se socializací, která je vnímána jako cesta k druhým a individuací, která představuje cestu k sobě samému (Orel, 2012).

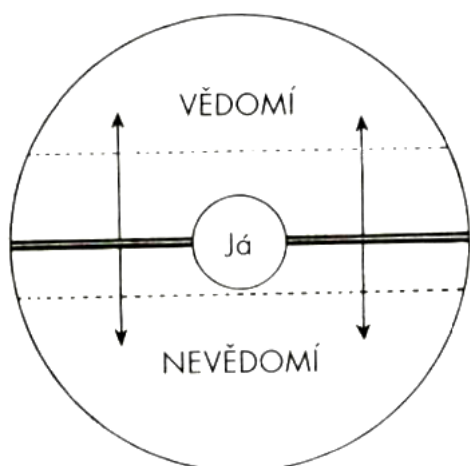
3.1 Základní pojmy - vědomí, nevědomí, vědomé Já

Podle Junga lidská psychika zahrnuje celou naši bytost a skládá se ze dvou navzájem se doplňujících, ale protikladných sfér – **z vědomí a nevědomí**. Podstatnou vlastností nevědomí je kompenzační funkce k vědomí (Jung, 1997).

„V nevědomí je pohotově všechno, co je ve vědomí zavrženo, a čím křesťanštější je vědomí, tím pohanštěji si vede nevědomí, když totiž v zavrženém pohanství vězí ještě životně důležité hodnoty“ (Jung, 1995, 35).

Jak je znázorněno na Obrázku 2, obě tyto sféry v sobě zahrnují naše Já. Dělicí linii, která prochází skrze naše Já lze, jak naznačují šipky, posunout oběma směry. Z možnosti posouvat linii je patrné, že čím menší je horní část, tím užší je vědomí, a naopak (Jacobi, 2013).

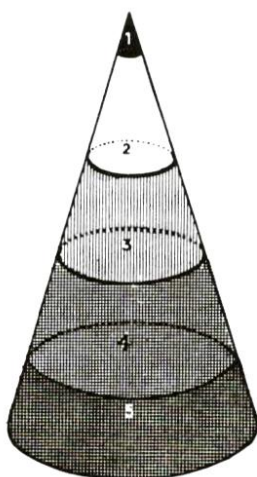
Obrázek 2: Sféry vědomí a nevědomí (Jacobi, 2013, 17)



V pojetí Junga je **pojem Já** (vědomé Já) komplexem představ, který tvoří centrum pole vědomí a je charakterizován vysokou kontinuitou a vlastní identitou. Já je také subjektem **vědomí**, které můžeme chápat jako „funkci nebo činnost“, udržující vztah psychických obsahů k našemu Já. Všechny naše zážitky vnějšího i vnitřního světa musí procházet skrze naše Já, aby vůbec mohly být vnímány, jinak jsou nevědomé (Jung, 1993).

Nevědomí je členěno na oblast **osobní a kolektivní**. Osobní nevědomí v sobě zahrnuje obsahy, které do něj byly odsunuty z důvodu omezené kapacity vědomí, vytěsněné, zapomenuté a potlačené zážitky a také podprahově vnímané, myšlené a cítěné. Pochází z životní historie jedince. Kolektivní nevědomí se skládá z obsahů, které představují vzorce nejstarších způsobů lidských reakcí, bez ohledu na etnickou, historickou nebo jinou diferenciaci. Obsahy kolektivního nevědomí pocházejí ze zděděné potenciality psychické funkce jako takové, tj. ze zděděné mozkové struktury. Toto dědictví je obecně lidské a tvoří základnu každé individuální psychiky. Osobní nevědomí a určitá část kolektivního nevědomí může být zvědoměna. Kolektivní nevědomí však v sobě zahrnuje oblast, která být zvědoměna nemůže (Jung, 1997).

Obrázek 3: Sféry vědomí a nevědomí (Muller & Muller, 2006, 231)



- 1 – Já
- 2 – Vědomí
- 3 – Osobní nevědomí
- 4 – Kolektivní nevědomí
- 5 – Díl nevědomí, který nemůže nikdy být zvědoměn

3.2 Funkce vědomí

Jung rozlišuje základní čtyři funkce vědomí: **myšlení, cítění, vnímání a intuici**. Jde především o modus pojmání a zpracování psychických dat bez ohledu na daný obsah. Není tedy důležité, co si člověk myslí, ale to, že k příjmu a zpracování obsahů, které přicházejí z vnitřního nebo vnějšího světa používá právě např. funkci myšlení a ne intuici (Jung, 1993).

Základní funkce vědomí:

- **Myšlení a cítění** patří mezi racionální funkce, protože obě užívají hodnocení. Myšlení hodnotí prostřednictvím poznatků z hlediska pravdivosti a cítění prostřednictvím emocí z hlediska libosti. Tyto dva postoje se navzájem vylučují a nemohou existovat současně – buď převládá jeden nebo druhý. Myšlení se snaží dospět k porozumění vnějšímu světu myšlenkovými poznávacími procesy např. vyvozováním pojmových souvislostí a logických důsledků. Protikladná funkce cítění hodnotí v dimenzích „příjemný – nepříjemný“, resp. „přijetí – odmítnutí“ (Jung, 1996).
- Funkce **intuice a vnímání** Jung považuje za iracionální, protože obcházejí rozum a nepracují s úsudky, ale pouze s vjemy, které nehodnotí. Vnímání přijímá věci výhradně tak, jak skutečně jsou. Intuice je spíše schopností nevědomého „vnitřního

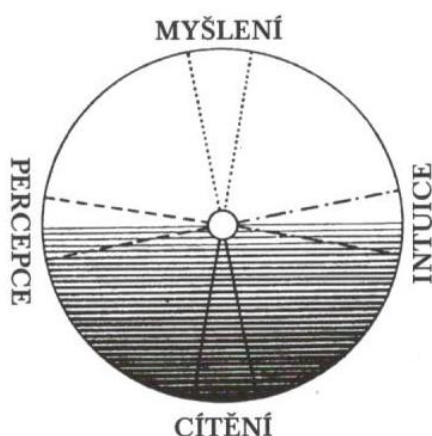
vjemu“ vnímat možnosti obsažené ve věcech. Obě funkce se také navzájem vylučují (Samuels, 2005).

Povahu těchto čtyř funkcí velmi jasně shrnuli Muller & Muller (2006). Funkce smyslového vnímání vnímá, že zde vůbec něco je. Funkce myšlení zjišťuje, co to je. Funkce citění říká, zda to člověku vyhovuje, nebo ne, jestli to chce přijmout nebo nechce. Intuice udává, odkud to pochází a kam to směřuje.

Člověk má k dispozici všechny čtyři funkce vědomí, ale většinou jedna bývá v převaze. O tom, která funkce bude v převaze, rozhoduje individuální založení jedince. Tato funkce se potom dále vyvíjí a diferencuje, získává dominující roli v adaptaci, dává vědomému zaměření směr a kvalitu a je stále k dispozici vědomé vůli jedince. Z tohoto důvodu je nazývána **diferencovanou nebo superiorní funkcí** a určuje příslušný typ individua (Jung, 1996).

Na Obrázku 4 jsou znázorněny funkce vědomí. Horní polovina kruhu je světlá a spodní tmavá. Světlá polovina symbolizuje vědomí a tmavá polovina nevědomí. Jsou zde také zakresleny všechny čtyři základní funkce. Superiorní funkce je plně vědomá (v tomto případě myšlení), protilehlá, inferiorní funkce (na tomto obrázku citění) se nachází zcela v nevědomí. Dvě zbývající funkce (intuice a percepce) se rozkládají z části ve vědomí a z části v nevědomí. Kdyby se člověku podařilo vyzdvihnout všechny čtyři funkce do vědomí, byl by celý kruh ve světle a mohli bychom potom mluvit o „zaokrouhleném“ tj. dokonalém člověku. V praxi takového výsledku zřejmě nemůže být dosaženo (Jacobi, 2013).

Obrázek 4: Funkce vědomí (Jung, 1999, 133)



3.3 Typy zaměření osobnosti

Jung rozlišuje dva základní typy zaměření: **extroverzi a introverzi**. Tyto dva typy zahrnují celé psychické procesy, které podstatně podmiňují chování a jsou konstitučními dispozicemi k určitým reakcím ve vztahu k objektům vnějšího i vnitřního světa. Určují celkové psychologické chování, tj. směr psychické energie, která u Junga tvoří náplň pojmu **libido**. Extraverze a introverze jsou vůči sobě v kompenzatorní roli. Je-li vědomé zaměření extrovertované, je nevědomé introvertované a naopak (Muller & Muller, 2006).

Extrovert se vyznačuje pozitivním vztahem k objektu a ve svém stylu přizpůsobení i reakcí se řídí spíše vnějšími, kolektivně platnými normami a současným „duchem doby“. Naproti tomu u **introverta** je výchozím bodem orientace na subjekt (sebe). Tento typ lidí se v dané situaci v prvním okamžiku stahuje zpět, a teprve později přichází vlastní reakce (Jung, 1996).

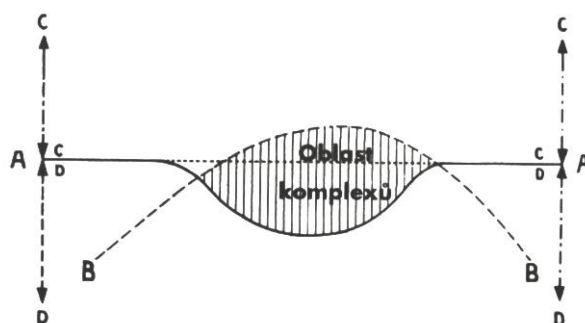
3.4 Komplexy

Podle Junga jsou komplexy **odštěpené části osobnosti**. Jsou to skupiny psychických obsahů, které se dostaly do vědomí a **fungují autonomně**. Není možné je ovlivnit vůlí. Vedou zvláštní bytí v temné sféře nevědomí, odkud mohou kdykoli brzdit nebo podporovat naše vědomé chování (Knox, 2003).

Jacobi, 2013 uvádí, že se komplex skládá primárně z „**jádrového elementu**“, což je jakýsi nositel jeho významu a který funguje nevědomě a autonomně. Sekundárně se k němu přidruží **velké množství asociací jednotného citového zabarvení**, které závisí zčásti na

základních osobních dispozicích jedince a zčásti na zážitcích kauzálně spojených s okolím. Při určité vnitřní či vnější situaci se může stát virulentním a podřídí celkový stav psychické rovnováhy individua své vládě. Jednou z nejčastějších příčin průniku komplexů do roviny vědomí bývá **morální konflikt**. Na Obrázku 5 je znázorněn rostoucí komplex, který proniká z nevědomí do vědomí.

Obrázek 5: Komplex pronikající z oblasti nevědomí do vědomí (Jacobi, 2013, 46)



- AA – Práh vědomí, který se na vytečkovaném místě noří do nevědomí
- BB – Cesta vystupujících komplexů
- CC – Oblast vědomí
- DD – Oblast nevědomí

Komplexy nejsou nutně znakem méněcennosti individua. Pouze dokazují, že existuje něco nesjednoceného, neasimilovaného nebo konfliktního v osobnosti jedince. Mohou být také pobídkou k většímu úsilí a k novým možnostem úspěchu (Jung, 1993).

3.5 Archetypy

Motivy a symboly mytologické povahy pocházející z historie lidstva a mimořádně intenzivní reakce vždy signalizují spoluúčast nejhlubších psychických vrstev. Mají pro celý život jedince určující význam, dominující funkční charakter a vysoký energetický náboj. Tyto motivy a symboly nazval Jung **archetypy**. Jak dalece se spolupodílejí na psychickém dění je možno zjistit ze snů, fantazií a vizí (Knox, 2003).

Jako lidská rasa, máme stejný mozek a tělesnou strukturu, která funguje podobně. Zrození, zrání, péče o druhé, sexualita, smrt, to vše jsou široké a podobné zkušenosti celého lidstva. Naše společná biologie je zděděna. Na tomto základě, Jung uvažuje, že i **archetypy jsou zděděné**. Uvažuje, že archetypy představují formy instinktivních, psychicky nutných reakcí na určité situace, že to jsou zděděné vzorce chování, podobné vzorcům, podle

kterých se z vajíčka líhne kuře nebo ptáci stavějí svá hnízda. Jung však nikdy nedošel k definitivnímu závěru, jakým způsobem se archetypy dědí (Samuels, 2005).

Jung nazývá archetypy „**orgány duše**“, které mají bipolární strukturu a tvoří vlastní obsah kolektivního nevědomí, odkud mocně zasahují do našeho života. V obrazové řeči nevědomí se archetypy objevují v podobě personifikací nebo obrazových symbolů. Jsou ve všech kulturách totožné a nemohou být nikdy definitivně objasněny. Existuje tolik archetypů, kolik je typických situací v životě. Souhrn archetypů představuje sumu všech latentních možností psychiky. Představuje nesmírný a nevyčerpatelný materiál prastarého poznání nejhlubších souvislostí mezi Bohem, člověkem a kosmem. Odhalit ve vlastní psyché tento materiál, probudit ho k novému životu a integrovat do vědomí znamená zrušit osamocenost jedince a zařadit ho do průběhu věčného dění. Mezi významné archetypy, se kterými se zde setkáváme, patří zejména: **Persona, Stín, Animus a Anima, Velká matka a Starý mudrc a Bytostné (pravé) Já**. Velká matka a Starý mudrc jsou archetypy duchovního a materiálního principu (Jung, 1997).

Zde uvádím základní popis významných archetypů:

- **Persona** představuje v podstatě masku, určitou část Já, která je obrácena k okolí a není identická s individualitou. Je určitým kompromisem mezi individuem a společností. Často se přirovnává k „dobře prokrvené“ pokožce, která individuum ohraničuje a chrání před vnějšími vlivy prostředí, ale zároveň je také elastická a přizpůsobivá, aby umožnila živý kontakt a výměnu s okolním světem. K pojmu persony náleží psychické vlastnosti jedince, jeho formy jednání, osobní zvláštnosti a vystupování. Dobře adaptovaný člověk má pružnou personu. Dokáže nasadit různé „Persony“ v různých situacích (Muller & Muller, 2006).
- **Stín** znázorňuje naši odvrácenou stranu, která je neviditelná, ale neodlučitelně patří k naší celosti. Z individuálního hlediska je Stín personifikací v životě nepřipustěných, odmítnutých nebo potlačených obsahů psyché a lidé se ho obávají. Z kolektivního hlediska stín představuje obecně lidskou temnou stránku v nás. Svůj stín můžeme potkat v nějaké vnitřní, symbolické podobě, nebo ve vnější, konkrétní postavě. Stín stojí takřka na prahu nevědomí, je zrcadlovým protějškem našeho vědomého Já a roste a krystalizuje stejnoměrně s ním. Konfrontace se Stínem znamená neskrývané kritické uvědomění si vlastní podstaty a integrace Stínu představuje významný krok na cestě k sobě samému (Samuels, 2005).
- Postavu „obrazu duše“ pojmenoval Jung jako **Animus** (u ženy) a **Anima** (u muže). Tato archetypová figura zastupuje část psyché odpovídající opačnému pohlaví,

kteřou nosíme v sobě. Stejně tak, jako u Stínu a všech nevědomých obsahů, i zde rozlišujeme mezi vnitřní a vnější formou projevu Anima a Animy. S vnitřní formou se setkáváme převážně ve snech, vizích a fantaziích. O vnější projev se jedná tehdy, stává-li se nějaký člověk druhého pohlaví nositelem projekce určitých prvků našeho nevědomí nebo dokonce celé části naší psyché, přičemž nepoznáváme, že to, co nás takovým způsobem zvnějšku oslovuje, je současně část našeho vlastního nitra. Archetyp Anima a Animy se nikdy nekryje se skutečným bytím konkrétního jedince (Jacobi, 2013).

- Obraz **Anima a Animy** je v přímém vztahu k podstatě **Persony** daného jedince. Pokud je Persona např. intelektuální, je Animus či Anima zcela jistě sentimentální, neboť persona odpovídá vnějšímu typovému zaměření člověka a Animus nebo Anima zaměření vnitřnímu. Personu můžeme pokládat za funkci působící mezi Já a vnějším světem. Animuse a Animu zase jako prostředníka mezi Já a vnitřním světem (Jung, 1997).
- Po vyrovnání se se stínem a obrazem duše se začínají objevovat další archetypové postavy, **Starý mudrc a Velká matka**. Tentokrát nejde o vypořádání se s částí psyché týkající se druhého pohlaví (jako u Anima a Animy), nýbrž o poznání toho, co tvoří vlastní podstatu, mužský nebo ženský prazáklad, až zpátky k výchozímu pravzoru. Dalo by se říci, že muž je zhmotněným duchem a žena zduchovnělou hmotou. Muž je tedy svou podstatou duchovní a žena materiální. Oba archetypy vyzařují mocnou fascinaci, která člověka strhuje do jakési samolibosti a velikášství, pokud se nedokáže uvědoměním a rozlišením osvobodit od nebezpečí identifikace s jejich obrazem. Uvědomění si obsahu těchto archetypů pro muže znamená druhé a opravdové osvobození od otce, pro ženu totéž od matky, a tím první zážitek vlastní jedinečné individuality. Teprve, když se člověk dostane tak daleko, může se stát v pravém slova smyslu „duchovním dítětem božím“, ale pouze tehdy, pokud své rozšířené vědomí dále „nenadýmá“, protože tím by paradoxně upadl do znevědomění vědomí, do inflace (Jacobi, 2013).
- Archetypový obraz **bytostného Já** vede ke spojení obou dílčích psychických systémů vědomí a nevědomí. Teprve když je tento ústřední bod nalezen a integrován, můžeme hovořit o „úplném, celém, dokonalém“ člověku. Bytostné Já je nadřazené vědomému Já. Můžeme říci, že je osobností, kterou také skutečně jsme, ale kterou neznáme. Jediným obsahem bytostného Já, který známe, je vědomé Já. Bytostné Já pociťuje samo sebe jako objekt nějakého neznámého a nadřazeného

subjektu. Více o jeho obsazích říci nemůžeme. S každým takovým pokusem narážíme na hranice našich poznávacích možností. Bytostné Já však můžeme prožít (Jung, 2000 A).

3.6 Vývoj osobnosti a proces individuace

Individuace znamená „stát se jedinečnou bytostí“, s konečnou nezaměnitelnou vnitřní zvláštností, stát se svým pravým, bytostným Já. Pojem individuace je nezbytné odlišit od pojmu individualismus, který Jung chápe v úzkém egocentrickém slova smyslu. Proces individuace je završen osobnostní uceleností (Jung, 2003).

Osobnostní ucelenosti je dosaženo, když jsou obě části psychického celku, vědomí a nevědomí, navzájem propojené. Úplné uskutečnění celosti naší podstaty je však nedosažitelným ideálem, neboť určitá část nevědomí zůstane vždy neobjasněná. Nedosažitelnost však nikdy není argumentem proti ideálu, neboť ideály jsou jen ukazatele cesty a nikdy nejsou cílem (Jung, 1998).

Cesta k vytvoření bytostného Já je cestou ke sjednocení racionální a iracionální pravdy. K tomuto sjednocení dochází v **symbolu**, který má ve své přirozenosti obě tyto stránky a pochází z nevědomí (Jung, 2013).

Proces individuace může probíhat **vědomě či nevědomě**. Pokud probíhá nevědomě, neznamená nic víc, než to, že žalud se stane dubem, tele krávou a dítě dospělým. Stane-li se však tento proces vědomým, je vědomí konfrontováno s nevědomím a dochází k vyrovnání mezi protiklady. Toto však není možné logicky, ale prostřednictvím symbolů, které umožňují iracionální spojení protikladů. Symbolem bytostného Já, je božské dítě. Rozdíl mezi uvědomovaným a neuvědomovaným procesem individuace je obrovský. V neuvědomovaném procesu vědomí nikde nezasahuje, konec proto zůstává stejně temný a nejasný jako začátek. Naproti tomu v druhém případě vychází mnoho temného na světlo, tak, že se osobnost prosvětluje, vědomí se rozšiřuje a získává na vhledu a porozumění (Jung, 2001).

Průběh individuace je v hrubých rysech dán a řídí se formálními zákonitostmi. Skládá se ze dvou úseků, které se kryjí s první a druhou polovinou života. Úkolem **první poloviny života** je tzv. „vedení do vnější skutečnosti“, což znamená převážně přizpůsobení člověka okolí a jeho začlenění do vnějšího světa. **Druhá životní půle** představuje „vedení do vnitřní skutečnosti“ a vede k prohloubenému pohledu do sebe sama. Ukazatele a milníky

na této cestě jsou určité archetypové symboly, jejichž způsob projevu je interindividuálně variabilní. Završení cesty individuace vede k vytvoření „pravého Já“ (Jacobi, 2013).

Archetypy, které jsem popsala v předchozí kapitole, odpovídají pořadí, v jakém se s nimi obvykle setkáváme na cestě individuace.

Symboly, které představují praobraz psychické celosti (završení procesu individuace), jsou např. mandaly. Slovo **mandala** lze přeložit jako magický kruh. Jejich základním motivem je centrální místo v nitru duše, k němuž se vše vztahuje, skrze nějž je vše uspořádáno a které současně představuje zdroj energie (Jung, 2004 B).

Mandaly často vystupují ve snech a vizích. Jsou v podobě kvaternit (násobků čtyř) nebo v podobě kvadratury kruhu (Jung, 2012)

3.7 Synchronicita

V různých oblastech analytické psychologie často vstupuje do popředí princip synchronicity.

Jung chápe pojem synchronicita jako **smysluplnou koincidence určitých událostí**, které spolu navzájem kauzálně nesouvisí, ale mají stejný nebo podobný významový obsah.

Tento pojem je v opozici k principu kauzality, kde události logicky a v časové posloupnosti vycházejí jedna z druhé. Princip synchronicity úzce souvisí s náhledem východních filozofií a s principem Tao (Jung, 1993).

Ve slovníku analytické psychologie je uvedeno, že Jung rozlišuje **tři kategorie synchronistických událostí** (Muller & Muller, 2006):

1. Koincidence psychického stavu pozorovatele se současnou objektivní vnější událostí, přičemž mezi psychickým stavem a vnější událostí zjevně neexistuje žádná kauzální souvislost. Do této kategorie patří např. použití I-t'ingu nebo prosté hození mincí.
2. Koincidence psychického stavu s příslušnou vnější událostí, která se však odehrává mimo oblast vnímání pozorovatele a lze ji identifikovat až dodatečně, např. předvídající sny.
3. Koincidence nějakého psychického stavu s příslušnou, ještě však neexistující událostí, kterou je možné rovněž verifikovat až dodatečně, např. předvídání či prorocké sny.

4 Sen v pojetí Junga a jeho následovníků

V této kapitole popisují způsob pojetí snu C. G. Junga a jeho následovníků. Důraz kladu na vysvětlení významu pojmu **symbol**, který je ústředním pojmem v práci se sny v analytické psychologii.

Analytická psychologie považuje sen za velmi efektivní a schůdnou cestu ke zkoumání nevědomí. Nevědomé obsahy jsou vždy mnohoznačné a jejich smysl závisí na kontextu ve kterém se objevují a na specifické životní a psychické situaci snícího jedince. Mnohé sny dokonce přesahují problematiku snícího člověka a jsou odrazem problémů, které se opakují v historii lidstva a týkají se celého lidského kolektivu (Samuels, 2005).

V přístupu C. G. Junga se inspirovalo mnoho dalších významných osobností, které se zabývali tématy snů, např. **Jana Heffernanová, Ernst Aeppli, Verena Kast, Hans Dieckman a Jolande Jacobi.**

4.1 Symbolická povaha a témata snů

Základním pojmem v analytické práci se sny je **symbol**. Sny s námi komunikují pomocí **symbolů, obrazů a metafor**. Je to jazyk, který používá nevědomí a výrazně se odlišuje od jazyka, který běžně užívá naše vědomí. Sny proto nelze brát doslova tak, jak se nám zdají. Sny s námi většinou komunikují prostřednictvím **obrazů**, slova používají pouze zřídka. Slova a pojmy, ve kterých myslíme, patří do oblasti vědomí (Heffernanová, 2008).

Podle C. G. Junga je řeč snu **archaická a symbolická**. Představuje řeč obrazů, kterou k nám hovoří naše nevědomí. Sen může představovat jakési zrcadlo zobrazující postoj nevědomí vůči vědomí (Vaněk, 2010).

„Symbol není abstraktní ani konkrétní, racionální ani iracionální, reálný ani nereálný“
(Jung, 2000 B, 73).

Slovo symbol pochází z řeckého slova **symbolon**, což znamená poznávací znamení. Jestliže se ve starém Řecku rozcházeli dva přátelé, rozlomili například minci nebo hliněnou destičku. Když se jeden z nich po čase vrátil, tak se prokázal svoji polovinou. Pokud do sebe obě poloviny zapadly, byl dotyčný uznán jako přítel nebo jako přítel přítele a měl právo na přátelskou pohostinnost (Kastová, 2000).

Německý výraz pro symbol je slovo **Sinnbild**. Toto slovní spojení vyjadřuje, že obsah symbolu pochází ze dvou sfér: **Sinn** (smysl, význam) patří k vědomí, které představuje racionální oblast a **Bild** (obraz) náleží k nevědomí, které zastupuje iracionální oblast. Celý

obsah symbolu nemůže být nikdy plně vyložen, neboť vědomím lze odkrýt pouze jeho racionální část, zatímco iracionální složka vede bezprostředně k duši. Symbol tedy promlouvá vždy k celé psyché, ke všem jejím funkcím, k její vědomé i nevědomé části (Jacobi 2013).

Symbol můžeme chápat jako prvotní, nevědomou formu nazírání na sebe a svět. Dokáže ukázat jednu věc z více úhlů pohledu. Může v sobě zahrnovat protiklady, různé souvislosti a více rovin. Symboly jsou velmi emotivní, váží na sebe energii a jejich význam můžeme často pouze jen vycítit. Nikdy nemohou být přesně vysvětleny a zůstávají tak neurčité, mnohovýznamné a nevyčerpatelné (Heffernanová, 2008).

Jung říká, že při tvorbě symbolu jsou zapojeny všechny **psychické funkce**. Symbol apeluje na myšlení a na cítění, svou podobu získává díky vnímání i intuici. Rodí se z nejvyšších spirituálních potřeb a pramení z nejhlubších kořenů bytí. Je to produkt nejdiferencovanějších psychických funkcí derivovaný z nejprimitivnějších úrovní psyché (Grosbeck, 1978).

Symbolem se může stát vše, co je „obsazeno“ lidskými emocemi (Wollschläger & Wollschläger, 2002).

Řeč snů, je řečí symbolů, kterou naši předkové dokázali rozluštit již v dávných dobách. Je to živý jazyk, vytvořený na základě pozorného sledování přírody a jejich projevů (Collin, 2009 A).

Například „semínko“ v obecném slova smyslu není symbolem. Představuje malou, oválnou nebo kulatou částičku rostliny, která v určitou dobu dozrává v plodu a ze které je možné reprodukovat celou rostlinu. Pokud však hovoříme o semínku v nás, je to něco, co funguje podobně. Může to být zdroj, zárodek, základ nějakého dalšího vývoje nebo růstu. V tomto případě „semínko“ představuje symbol. Spíše než vnější podoba bývá spojnicí mezi symbolem a pojmem realita funkce. Semínko je tedy symbolem pro něco, co je zdrojem růstu v nás, ale jehož podstata je nám neznámá (Heffernanová, 2008).

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

Aeppli (2001) chápe symbol jako **psychické dění a obsahy**, které jsou v něm vyjádřeny. Je v něm zhuštěna psychická zkušenost. Řeč snu je často podobná slovnímu rčení a můžeme ji chápat na základě principu analogie.

Častým **tématem** snů je náš vztah se sebou samým a k nejbližšímu okolí, naše vnitřní konflikty, neuspokojené základní potřeby a nevhodné vzorce chování. **Snové scény** odrážejí situace jak z vnějšího, tak z vnitřního světa. Sny nevznikají náhodou a nezabývají se malichernostmi, ale **zásadními otázkami našeho života**. V mnoha snech se objevuje strach, frustrace a bezmoc. Sny často přinášejí problém vlastní identity, která se může manifestovat symbolicky jako ztráta osobních věcí, dokladů, klíčů či kabelky. Velmi důležité jsou sny, které nás vybízejí k sestupu do hlubin (např. sklepení, šachty), protože nás vyzývají k ponoření se do hlubin duše a našeho bytí. Sen může být také vyvolán nějakou událostí z předchozího dne, filmem nebo četbou. Tato událost je ale vybrána proto, že je pro nás významná a souvisí s nějakým naším problémem. Sen často manifestuje zaběhlé stereotypy našeho chování a dlouhodobé problémy (Heffernanová, 2008).

4.2 Funkce snu

Analytická psychologie rozlišuje **kompensační, prospektivní a reduktivní funkci snů**. Rozpoznat to, co sen naznačuje, vyžaduje jisté zkušenosti a orientaci v bdělém životě dotyčného člověka.

Pro přiblížení jednotlivých funkcí snů uvádím následující popis:

- Hlavním smyslem **kompensační funkce** snů je přiblížit vědomí určité stránky nebo aspekty, které ve vědomém postoji scházejí a které mohou pomoci k plnějšímu prožívání a lepšímu posouzení celkové situace. Kompensační prvek je tím zřetelnější, čím více se vědomá situace liší od optimálního psychického nastavení (Jacobi, 2013).
- **Prospektivní funkce** snů naznačuje vědomí možnosti řešení určitých konfliktů a problémů. Tato funkce je orientována do budoucna. V prospektivní funkci je vyjádřena duševní tendence k seberegulaci a sebeléčbě. Nevědomé kombinace, které jsou obsaženy v návrzích řešení, jsou svým způsobem nadřazeny vědomému postoji, protože nevědomí má k dispozici více informací např. podprahové vjemy a vzpomínkové stopy (Jacobi, 2013). Prospektivní sny nemusí naznačovat pouze

kroky, které bychom mohli udělat v další fázi, ale mohou indikovat také pokrok v terapii (Faraday, 1972).

- **Reduktivní funkce snu** působí cestou negativní kompenzace, protože jedince sráží k jeho lidské nicotnosti. Nevědomí zde koriguje přeceňování a nadhodnocování vlastní osoby a jiných lidí (Dieckmann, 2004).

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

Sen není pouhou cestou vedoucí k nevědomí, ale funkcí, kterou nevědomí často dává najevo svou regulující činností, protože sen přináší vždy projev „druhé strany“, který je protikladný k vědomému zaměření (Jung, 1996).

Podle Junga značná část pacientů netrpí žádnou neurózou, která by se dala klinicky určit, ale nesmyslností a bezvýznamností svého života. V takových případech byly vyčerpány vnitřní zdroje vědomí. **Funkcí snů je rozproudit opět život**, dostat člověka ze slepé uličky, která je v dnešní době často spojována s nedostatečným prožitkem smyslu života a nudou. Sny podněcují imaginaci a probouzejí představy, které mají svou vlastní dynamiku a mohou pohnout strnulými myšlenkami (Kast, 2013).

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

Obrazy v našich snech obsahují **uzdravující sílu**. Tato síla je patrná, pokud nám hrozí nebezpečí záplavy obrazů z nevědomí. Dokud nechápeme naši psychickou situaci, tak pocítujeme znervózňující úzkost, protože úzkost je strach z návratu toho, co jsme potlačili. Obrazy našich snů nám pomáhají porozumět situaci a vytvořit spojení mezi vědomím a nepokojnými vnitřními silami (Sanford, 2003).

Heffermanová (2008) uvádí, že sny se mohou stát našimi **vnitřními zdroji a inspirací** k řešení různých životních situací. Mohou nás včas upozornit na to, co se v nás i kolem nás děje, neboť nevědomí disponuje větším množstvím informací než vědomí a tyto informace promítá do snů. Často tak můžeme dostat možnost začít problém řešit dříve, než se stane kritickým. Sny také kladou velký důraz na **vztahovou oblast** s našimi nejbližšími. V symbolických obrazech nás rovněž seznamují s těmi oblastmi nás samých, které neznáme. Napovídají nám, které z našich základních potřeb nejsou uspokojeny, a naopak, co nepotřebujeme, co nám není vlastní. Sny pomáhají naší **vnitřní integraci, syntéze a individuaci**. Významnou funkcí snů, je také jejich léčivá schopnost. Můžeme rozeznat pět **léčivých aspektů snu**:

- sny nás informují o aktuálním stavu naší duše a jejich současných problémech a bolestech;
- přinášejí informace z naší minulosti a zároveň se vztahují k přítomnému problému a situaci;
- informace předkládají bez hodnocení, pravdivě a nezaujatě;
- jsou expresivní a nutí nás k objektivnímu pohledu na sebe, k upřímnosti, pravdivosti a k řešení problémů;
- ukazují, jak jsou ovlivněny naše vztahy s blízkými osobami a odkrývají i stránky vztahů a osob, které si normálně neuvědomujeme.

Mnoho autorů se shoduje na tom, že sny jsou **zdrojem tvůrčích nápadů**.

Například D. Mendělejevovi se ve snu objevila periodická tabulka prvků, N. Bohr nahlédl ve snu teorii atomu, E. Howe vyřešil prostřednictvím snu umístění jehly v šicím stroji (Silva, 1993).

4.3 Druhy snů

V písemných památkách všech dob a národů se objevují zprávy o neobvyklých a prorockých snech, o snech věštících a uzdravujících. Je-li nějaký názor tak starý a dostávali se mu tak všeobecné víry, potom musí být i nějakým způsobem pravdivý – psychologicky pravdivý (Jung, 2004 A).

V analytické psychologii můžeme rozdělit sny do těchto základních kategorií: **malé, závažnější a velké**.

- **Malé sny** se vztahují k běžným úkonům a událostem všedního dne. Zrcadlí situace včerejška, dneška a následujícího dne a doplňují je tím, co v nich může chybět. Zpravidla se v nich nevyskytuje velké množství symbolů (Jung, 1996).
- **V závažnějších snech** se zřetelněji ukazuje cesta našeho dalšího vývoje. Je v nich možné spatřit určité rysy týkající se naší současné životní situace, která je ve snu znázorněna v širší perspektivě. Často již obsahují větší množství symbolů a mýtických motivů. Tyto sny míváme tehdy, když se ocitneme v konfliktních situacích, a snažíme se je pochopit. Sen nám přesněji ukazuje, do jaké situace jsme se dostali, co nám chybí a kam směřujeme. Tyto sny také naznačují, co bychom mohli podniknout v zájmu svého dalšího vývoje (Aeppli, 2001).

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

Zvláštní význam v terapii mají tzv. **iniciální a iniciační sny**. Iniciální sen je první sen, který se vynoří pacientovi v terapii. Tento sen často vysvětluje základní problém, se kterým pacient přichází a nezřídka naznačuje i prognózu léčby. Za iniciační sen pokládáme první velký archetypový sen, ve kterém se objeví počátek střetu s nevědomím (Dieckmann, 2004).

Sny vycházejí z různých vrstev naší psyché. Například **velké sny** vycházejí z nejhlubších vrstev psyché. Objevují se většinou v období, kdy procházíme psychickou nebo psychospirituální krizí anebo když má dojít k významnému životnímu obratu (Vaněk, 2010).

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

Specifickým druhem na poli snů je tzv. **lucidní snění**, ke kterému dochází tehdy, pokud si člověk ve spánku dokáže uvědomit, že sní. Díky takovému „probuzení do snu“ je možno získat ve snu vědomí a aktivně využívat možnosti, které sen nabízí. Člověk již není figurkou vláčenou ve snovém dění, ale bytostí s vlastní vůlí, která je schopna do snu zasahovat a ovlivňovat ho. Prakticky každý z nás se může naučit lucidně snít, především díky nedávno vyvinutým technikám. Je ovšem zapotřebí mít trpělivost, vůli a chuť se to naučit (LaBerge, 2006).

Analytičtí psychologové jsou však toho názoru, že sny jsou cenným zdrojem informací, které jsou do jisté míry nezávislé na vědomí. Pokud se tedy budeme snažit aktivně praktikovat lucidní snění, můžeme o tento nezávislý zdroj přijít.

4.4 Stavba snu a jeho prvky

Výstavba snů je podobná **dramatickému scénáři**, podle kterého je možné rozčlenit většinu snů. Scénář obsahuje následující čtyři body (Dieckmann, 2004):

- **místo, čas a osoby dramatu** - kde, v jaké době se snový děj odehrává a kdo se ho účastní;
- **expoziční** – uvedení do snového problému;
- **peripetie** – zápletky děje snu;
- **lysis** – řešení, smysluplné vyústění, případně kompenzační odkaz.

Vaněk (2010) uvádí, že podobnou myšlenku najdeme i u F. Nietzscheho.

Většina snů obsahuje následující prvky (Heffernanová, 2008):

- **Snové postavy**, které se objevují v podobě nás samých, našich známých nebo neznámých osob a zvířat, často slouží našim vlastním projekcím. Své pocity, vlastnosti, postoje a myšlenky si často nejsme schopni plně uvědomit, ale snadno je vidíme u druhých. Samozřejmě ne všechno, co se nám zdá o snových postavách jsou projekce. Postavy, které se objevují ve snu, buď známe, nebo neznáme. Pokud jsou to postavy známé, tak mohou představovat sami sebe, nebo části osobností, které jsou v nás samých. Mohou být zrcadly odrážejícími naše vlastnosti, případně schopnosti. Lidé neznámí obvykle představují aspekty nás samých, naše názory, postoje, schopnosti nebo síly, které máme v sobě, ale které si plně neuvědomujeme. Negativní postavy ve snech často představují naše vlastnosti, postoje nebo názory se kterými jsme ve vnitřním konfliktu. Naopak postavy, které nám pomáhají, jsou naše silné stránky. Naše „já“ je ve snech často předmětem kritiky.
- **Lineární čas** neplyne směrem od minulosti k budoucnosti, tak jako v bdělé realitě. Sen může současně předvádět minulost, přítomnost i budoucnost. Někdy se nám ani nepodaří určit, co bylo ve snu dříve, a co potom, protože sen může předvádět děje simultánně a prostorově.
- **Barvy** slouží zejména pro posílení citového působení a zdůraznění symbolů. Mohou rovněž představovat samotné symboly. Je nutné je vždy posuzovat s ohledem k celkovému kontextu snu.
- **Morálka snů** je jiná než v bdělé realitě. Sny nás často nabádají k chování, které je v rozporu s běžnou nebo naší vlastní morálkou. Například nás sen navádí, abychom si vzali věci, které nám nepatří, užívali si sexu s cizími osobami nebo se pouštěli do

riskantních záležitostí. Co sen nabízí, to je naše. Neznamená to ale, že se máme tímto způsobem chovat v běžné bdělé realitě.

- **Pravdivost** znamená, že sen pravdivě a bez hodnocení odráží psychická fakta. Je jak subjektivní, tak objektivní. Například fakt, že ve snu máme strach, neříká nic o tom, zda je situace, kterou sen předvádí skutečně nebezpečná. Ze snu můžeme získat informaci o tom, že je náš strach iluzorní.

5 Práce se sny v analytické psychologii

V současné době je mnoho lidí přesvědčeno, že jim sny mohou leccos říci a snaží se řeči snů porozumět. Bez určitých psychologických znalostí je to však velmi obtížné. Laik naráží především na nebezpečí, že bere sny doslova, jako by to bylo nějaké sdělení ve formě informací, se kterými se běžně setkává během dne nebo si výklad snu přečte v některém ze snářů a považuje ho za skutečnost. Často také dává snům smysl, jaký se mu právě hodí nebo je za tímto účelem různě upravuje. V této kapitole se soustředím na základní pravidla a metody práce se sny.

5.1 Základní pravidla pro práci se sny

Při práci se sny je nezbytné je **zapisovat**. Zároveň je vhodné si zapisovat i hlavní denní události, protože potom je můžeme porovnat s našimi sny a nacházet jasnější souvislosti. Sny je možné vykládat **jednotlivě** nebo **ve skupině snů**, která se nám zdá během určitého časového úseku. Podle mého názoru skupina snů má mnohem větší vypovídající schopnost než jediný sen, neboť sny, které se nám zdají v určitém období, většinou hovoří na jedno téma.

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

Z vlastní zkušenosti se domnívám, že práce se skupinou snů přináší velké výhody. Můžeme získat pohled na situaci, kterou řešíme, z více stran. Navíc, pokud nějakému snu nerozumíme, můžeme najít vysvětlení v jiném snu. V praxi psychoterapeutů však často se skupinou snů nelze pracovat, neboť na to není časový prostor a klienti si systematicky sny nezapisují.

Dále bych ráda zdůraznila, že pro práci se sny není vhodné používat snáře, protože symboly, které se ve snech objevují, mají pro každého jedince a v kontextu různé situace jiný význam. Rozměr symbolu je mnohavrstvý, tudíž jeden symbol je možné chápat z různých hledisek a hloubek.

Pro výklad a pochopení snů je výhodná **znalost mytologie**. Sny se často kryjí s mytickými motivy (Jung, 2009).

Heffernanová (2008) doporučuje, že lepší než snáře jsou **souhrnné obecné slovníky symbolů**, které odkazují na mýty, folklor a náboženství různých národů. Ve slovnících je možné se inspirovat. Žádný slovník však nikdy nemůže obsáhnout všechny významy, které jsou důležité právě pro nás. Symbolu lze porozumět pouze v kontextu celého snu. Stejný symbol může znamenat dvě odlišné věci ve dvou rozličných snech nebo u dvou různých osob. Symboly ve snech jsou velice osobní. Pokud jim chceme opravdu rozumět, je vhodné sestavit si svůj **vlastní slovník symbolů**.

Jako příklad souhrnných obecných slovníků symbolů zde uvádím Slovník symbolů, mýtů a legend A-K a Slovník symbolů, mýtů a legend L-Ž od Didiera Colina.

5.2 Subjektová a objektová rovina snu

Na sny je možné pohlížet z objektové či subjektové roviny nebo z obou rovin současně.

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

Pokud nevíme, kterou rovinu máme při výkladu snů použít, mohou nám jako určitá vodítka posloužit **následující pravidla**, která často platí, ale nikoli vždy (Dieckmann, 2004):

- Objektová úroveň má nejdříve přednost před subjektovou úrovní, protože je jednodušší nejprve zpracovávat problémy, které má jedinec se svými vztahovými osobami a okolím, a teprve potom se věnovat záležitostem vnitřním.
- Osoby, které ve snu známe, odpovídají spíše objektové úrovni, zatímco neznámé osoby spíše subjektové úrovni. Nedoporučuje se svévolně převádět neznámou postavu na postavu známou, ale brát obraz, který si zvolilo nevědomí takový, jaký je.
- Podstatným kritériem správnosti výkladu je klientovo pochopení a souhlas, ke kterému dochází, pokud oslovíme tu správnou vrstvu.

5.3 Metody práce se sny

V analytické psychologii se při výkladu snů používá postupu **amplifikace**. Amplifikace je určitým druhem ohraničené, vázané a řízené asociační činnosti, která se stále okruhem

vrací k významovému jádru snu, obohacuje ho všemi dostupnými analogickými obsahy, a takto se snaží přispět k pochopení jeho poselství. Analogické obsahy pochází jak od klienta, tak od terapeuta (Jacobi, 2013).

Cílem všech níže uvedených metod práce se sny je rozklíčování a pochopení odkazu a prožitku z nevědomí, které k nám promlouvá prostřednictvím snů. Týká se naší situace, ve které se momentálně nacházíme, ať už je to řešení problému, rozhodování nebo osobní rozvoj. Z prostudované literatury jsem sestavila následující seznam typicky používaných metod:

- a) V psychologické praxi se nejčastěji používá metoda **volného rozboru snu**. Nemá žádná specifická pravidla a je velmi prostá. Probíhá ve formě rozhovoru. Klient sdělí sen, podle toho jak, kdy a v jaké formě mu to vyhovuje. Potom je tento sen v dialogu s terapeutem rozebírán s cílem pochopit jeho odkaz a vztah k současné situaci klienta. Název této metody vyplynul z rozhovorů s terapeuty při realizaci výzkumné části této práce a byl odsouhlasen všemi terapeuty, se kterými jsem vedla rozhovory.

Metoda volného rozboru snu je podobná **metodě nápadů (volných asociací)**, která spočívá v tom, že klient převypráví sen. Analytik následně zredukuje jeho obsah na tzv. klíčová slova. K těmto klíčovým slovům, klient tvoří volné asociace (Jung, 1996).

- b) Při práci s klienty analytičtí psychologové také často používají techniku **přítomného času**, která vychází z Gestalt terapie. Technika spočívá v tom, že klient převypráví svůj sen v 1. osobě a v přítomném čase, jakoby se odehrával právě tady a teď. Tím sen jakoby znovu ožije a klient ho může znovu prožít. Takto oživený, zpřítomněný sen, ukazuje znovu své citlivé a významné prvky. Během doby, co klient vypráví sen, má terapeut možnost pozorovat klientovi reakce jako např. změny tónu v hlase nebo rozrušení (Jára, 2004).
- c) **Hraní rolí a hovory se snovými postavami**, přispívají k znovuoživení snu, uvolnění napětí, pochopení poselství snu a k integraci osobnosti. Princip spočívá v tom, že se vcítíme do snových postav a přímo za ně promlouváme nebo se jich ptáme na to, co potřebujeme vědět. Promluvy opakujeme nahlas tolikrát, dokud neucítíme, že skutečně vyjadřujeme své vlastní pocity. Tyto promluvy lze realizovat v rámci dialogu s terapeutem na individuální terapii nebo při skupinové práci se sny, kde je možné využít i náhledy dalších členů skupiny. Členům skupiny musí osoba, která přinesla sen, důkladně vysvětlit, jejich roli (Heffernanová, 2008).

Výše uvedená technika má blízko k **psychodramatu**, kde je zdůrazněno přímé vnímání a kontakt s realitou. Člověk se nemá snažit sen jenom vykládat, ale má si ho zkusit zažít, zahrát v přítomnosti (Perls, 1996).

- d) **Výtvarné zpracování snu** je velmi působivé a umožňuje plné citové znovuprožití symbolů. Dává jedinci k dispozici energii, která je vázána přímo na symboly a archetypy. Obrazové vyjádření snového materiálu působí velmi silně, protože sen se sám spontánně vyjadřuje obrazy. Obrazy jsou jazykem duše. Technika spočívá v tom, že klient nakreslí nejvýznamnější symbol, který se objevil ve snu. Vhodné je použít barvy, které jsou samy o sobě symboly. Tento symbol je většinou identifikován a vykládán ve spolupráci s terapeutem (Kastová, 2000).
- e) **Dokončení snu nebo tvořivé rozvíjení snu** – zde je kombinována technika aktivní imaginace s rozhovory se snovými postavami. Klient se znovu vžije do snové scény a snaží se aktivní imaginací provést změny ve snu, podle toho, jak by si přál, aby sen probíhal. Pokud je sen například nedokončený, tak ho klient může dokončit pro něj žádoucím způsobem (Kast, 2013).
Aktivní imaginaci, lze považovat za stav změněného vědomí. Začínáme tak, že se soustředíme na snovou scénu, a zkusíme do ní jakoby znovu vstoupit. Pozorujeme, co se odehrává a vlastně spontánně vytváříme nové sny. Tímto postupem urychlujeme proces vnitřních změn, které potom ovlivňují v životě naše jednání (Heffernanová, 2008).
- f) **Symbolické jednání** znamená v pravém slova smyslu fyzické provedení určitého úkonu, pro který jsme získali inspiraci ve snu. Takový úkon opakuje nebo zesiluje určitý snový moment. Můžeme si např. obléci šaty nebo boty, které jsme viděli ve snu, případně zajít na podobné místo, které jsme ve snu zažili. Symbolické chování a jednání spojuje psychické a fyzické, tělo a duši a tak významným způsobem přispívá k integraci osobnosti. Může se stát, že to, co je prožito symbolicky, nemusí být prožito jako někdy příliš tvrdá realita (Heffernanová, 2008).
- g) **Lucidní snění** popisují v kapitole 4. 3. Tuto techniku však analytičtí psychologové nepoužívají. Hlavním argumentem je že bychom přišli o důležitý zdroj informací pocházející z nevědomí, který není pod kontrolu vědomí.
- h) Někteří psychoterapeuti v rámci svých sezení zadávají klientům **domácí úkoly**. Je to hlavně proto, aby se klient sám naučil pracovat s nevědomým materiálem a kvůli omezenému časovému rozsahu terapie.

- i) **Obsahová analýza snů** představuje jakési zhuštění klíčových pojmů a symbolů, které se vyskytují ve snech a racionální pojetí a uchopení snu. Klade důraz na sledování a vyhodnocování určitých snových prvků. Analýza spočívá v tom, že si terapeut všímá a zaznamenává různé snové prvky a kategorie např. postavy (ženské, mužské, známé, neznámé), aktivity (co postavy dělají – např. chůze, běh, mluvení), prostředí (např. vnější, vnitřní). Analytičtí psychologové nepoužívají žádný z již vyvinutých systémů obsahové analýzy, které popisují v kapitole 2. 4. Pracují s konkrétními obsahy snů u jednotlivých klientů.

Podle Heffermanové (2008) sny také reagují na naše vědomé postoje. Je možné navodit si **sen na přání**. Sny na přání mohou snícimu zprostředkovat náhled do situace, kterou právě řeší. Technika spočívá v tom, že těsně před spaním vizualizujeme a přemýšlíme nad situací, kterou bychom rádi řešili.

Práci se sny lze provádět v **individuální formě** nebo ve formě **skupinové terapie**. Obě tyto formy mají své výhody a nevýhody. Podle mého názoru největší výhodou individuální formy je, její hloubka. Výhoda skupinové formy spočívá převážně v získání náhledu dalších osob.

Z mé vlastní zkušenosti lze uvedené techniky mezi sebou vhodně kombinovat. Například přítomný čas a grafické zpracování nebo hraní rolí a aktivní imaginaci. Práce se sny je na jednu stranu velmi tvořivá a zajímavá, ale na druhou stranu vyžaduje dlouhodobé a systematické sledování.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

V následujících dvou kapitolách definuji cíle výzkumu a na jejich základě stanovuji výzkumné otázky.

6.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem mého výzkumu je prohloubit poznatky z praktické práce se sny u Jungovsky orientovaných terapeutů. Abych tento cíl naplnila, tak jsem zkoumala osobní vztah terapeutů ke snům, jejich celkový přístup ke snové práci, používané metody, význam a dopad symbolické roviny snů na běžnou denní realitu a posuzovala jsem přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.

6.2 Výzkumné otázky

Výzkumné cíle jsem formulovala do výzkumných otázek se záměrem získat odpovědi prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s psychoterapeuty, kteří s tématem snů pracují a sny se intenzivně zabývají.

Výzkumné otázky jsem formulovala následovně:

- 1. Jaký je vztah a celkový přístup k práci se sny u Jungovsky orientovaných psychoterapeutů? Jaké metody při práci se sny používají Jungovsky orientovaní psychoterapeuti ve své praxi?**
- 2. Jaký má význam a dopad symbolická rovina snů na běžnou denní realitu?**
- 3. Jaké jsou přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka?**

Výzkumné otázky jsem následně rozpracovala do otevřených podotázek, které jsem zahrнула do polostrukturovaného interview, na základě kterého jsem vedla jednotlivé rozhovory (viz Příloha 3).

7 Metodologický rámec a etické aspekty výzkumu

V této části popisují metodologický rámec výzkumu, důvody pro jeho volbu a etické aspekty výzkumu.

7.1 Metodologický rámec výzkumu

Práce se sny je vždy vysoce individuální a subjektivní povahy. Z tohoto důvodu jsem zvolila kvalitativní přístup. Tento přístup se ukázal jako vhodný a kompatibilní s tématem práce.

Podle Miovského (2006) **kvalitativní přístup** v psychologii využívá podstaty jedinečnosti a neopakovatelnosti. Dále se uplatňují principy kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky jednotlivých situací. V rámci kvalitativního přístupu také pracujeme cíleně s reflexivní povahou psychologického zkoumání. Tento přístup je vhodný pro popis, analýzu a interpretaci vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality, které nelze kvantifikovat.

Kvalitativním výzkumem také označujeme jakýkoli výzkum, kde výsledků není dosaženo pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Kvalitativní metody mají tu výhodu, že mohou přispět k získání detailnějších informací o jevech, které by byly kvantitativními metodami jen obtížně zachytitelné (Strauss & Corbinová, 1999).

Hendl (2005) uvádí problematiku stanovení hranic kvalitativního výzkumu, který je někdy chápán jako pouhý doplněk výzkumu kvantitativního. V sociálních vědách se však kvalitativnímu výzkumu podařilo dosáhnout rovnocenného postavení s výzkumem kvantitativním.

V rámci kvalitativního výzkumu je zkoumán člověk v celé jeho šíři, rozměrech, návaznostech a souvislostech (Ferjenčík, 2010).

7.2 Etické aspekty výzkumu

Nedílnou součástí všech psychologických výzkumů je jejich etická stránka.

Podle Miovského (2006) etika výzkumu v sobě zahrnuje dva základní aspekty:

- ochranu účastníků výzkumu;
- ochranu výzkumníků.

Mezi hlavní prvky **ochrany účastníků výzkumu** patří informovaný souhlas a ochrana soukromí a osobních údajů účastníku. V důsledku výzkumné činnosti nesmí dojít k jakékoli hmotné, duševní nebo jiné újmě účastníků výzkumu. V rámci etických pravidel je nutné řešit také odměnu účastníkům výzkumu. Hlavní aspekty **ochrany výzkumníků** spočívají převážně v nastavení přiměřených hranic kontaktu s účastníky výzkumu.

Ferjenčík (2010) shrnuje základní pravidla etiky do následujících bodů:

- ohled a respekt vůči účastníkům výzkumu;
- právo na informace ohledně výzkumu;
- právo na soukromí a důvěrnost informací o účastnících;
- právo odstoupit z výzkumu.

V průběhu výzkumu jsem postupovala v souladu s etickými pravidly. Účastníky jsem seznámila s cílem a účelem výzkumu a s možností kdykoli jej přerušit. Také jsem je ujistila o anonymitě a ochraně dat a předložila jim k podpisu **informovaný souhlas**, který uvádím v Příloze 5.

Informovaný souhlas v sobě zahrnuje i souhlas s nahráváním rozhovoru. Respondenty jsem ujistila, že při zpracování a publikování informací budu používat čísla od 1 do 10, čímž jim bude zaručena jejich **anonymita**. Seznam jmen s přidělenými čísly mám u sebe pouze já a uchovávám ho odděleně od ostatních dokumentů, které se týkají výzkumu.

Odměnu za účast na výzkumu jsem nestanovila. Respondentům jsem jako poděkování za čas, který mi věnovali a informace, které mi podali, věnovala bonboniéru.

Při kladení otázek jsem se snažila postupovat citlivě, abych respondenty žádným způsobem nepoškodila a nedošlo k jejich **újmě**.

8 Metody výběru vzorku, popis výzkumného souboru a metody tvorby dat

Vzorek respondentů jsem získala nepravděpodobnostním výběrem. Nejprve jsem použila metodu záměrného (účelového) výběru a následně metodu sněhové koule. Výzkumu se účastnilo 10 zkušených psychoterapeutů. Vlastnosti výzkumného souboru popisují dále v této kapitole. Jako základní metodu pro získávání dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor. Další zpracování dat jsem provedla metodou vytváření trsů a podtrsů a obsahovou analýzou informací.

8.1 Metody výběru vzorku

Výběr výzkumného vzorku můžeme považovat za záměrný (účelový), pakliže použijeme takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Vybraní účastníci tedy mají námi požadované vlastnosti, a zároveň jsou ochotni účastnit se výzkumu (Miovský, 2006).

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

Podmínkami účasti ve výzkumu byly:

- psychoterapeutický výcvik (ukončený nebo v průběhu), orientace na Jungovu analytickou psychologii;
- aktivní, dlouhodobá zkušenost (více než pět let) s prací se sny u sebe a u klientů;
- souhlas s účastí ve výzkumu.

Při prvním kontaktu, který probíhal metodou záměrného výběru, jsem prostřednictvím e-mailu nebo osobně (telefonicky nebo na semináři) oslovila 10 vytipovaných terapeutů. Celkem 7 terapeutů bylo ochotno se zúčastnit výzkumu. Výše uvedené podmínky splňovali všichni terapeuti. S těmito osobami jsem následně vedla rozhovory. Zbývající 3 terapeuti

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

Vybrané účastníky jsem nejprve seznámila s podmínkami a účelem výzkumu. Následně jsem jim zaslala e-mailem úvodní dotazník (Příloha 4), otázky polostrukturovaného interview (Příloha 3) a v souladu s etickými pravidly výzkumu také informovaný souhlas (Příloha 5). Následně jsem je telefonicky kontaktovala a domluvila si termín a místo rozhovoru. Všechny rozhovory se uskutečnily v pracovních prostorech terapeutů v běžné pracovní době.

8.2 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládal z deseti zkušených terapeutů. Obě pohlaví byla rovnoměrně zastoupena. Výzkumný soubor obsahoval pět žen a pět mužů. Základní vlastnosti výzkumného souboru jsem zachytila ve vstupním dotazníku (Příloha 4) a shrnutí uvádím v následující Tabulce 3.

Tabulka 3: Základní vlastnosti výzkumného souboru

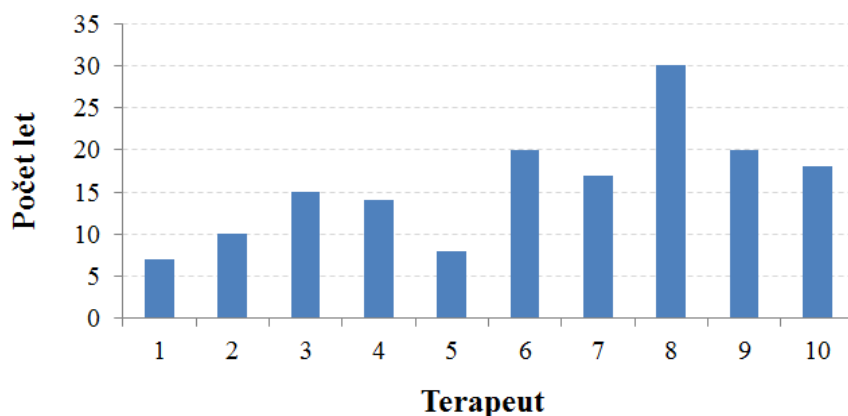
TERAPEUT	POHLAVÍ M - MUŽ Ž - ŽENA	TITUL	TERAPEUTICKÁ ORIENTACE	DÉLKA PRÁCE SE SNY V LETECH	TYP PRÁCE I – INDIVIDUÁLNÍ S - SKUPINOVÁ	PŘIBLIŽNÝ POČET KLIENTŮ PŘI PRÁCI SE SNY
1	Ž	Mgr.	jungióanská	7	I	50 – 100
2	M	Mgr.	jungióanská	10	I	100 – 200
3	M	MUDr.	jungióanská, KIP*	15	I	více než 200
4	Ž	MUDr.	jungióanská, KIP*	14	I	100 – 200
5	Ž	Mgr.	jungióanská, rogerióanská	8	I	50 – 100
6	M	Mgr.	jungióanská, SUR**	20	I	více než 200
7	M	Mgr.	jungióanská	17	I, S	více než 200
8	Ž	PhDr.	jungióanská	30	I, S	více než 200
9	Ž	PhDr.	jungióanská, SUR**	20	I, S	více než 200
10	M	PhDr.	jungióanská, gestalt	18	I, S	více než 200

* Katatymně imaginativní psychoterapie

** Systém výcviku v psychoterapii, založený Doc. MUDr. Jaroslavem Skálou, PhDr. Eduardem Urbanem a MUDr. Jaromírem Rubešem

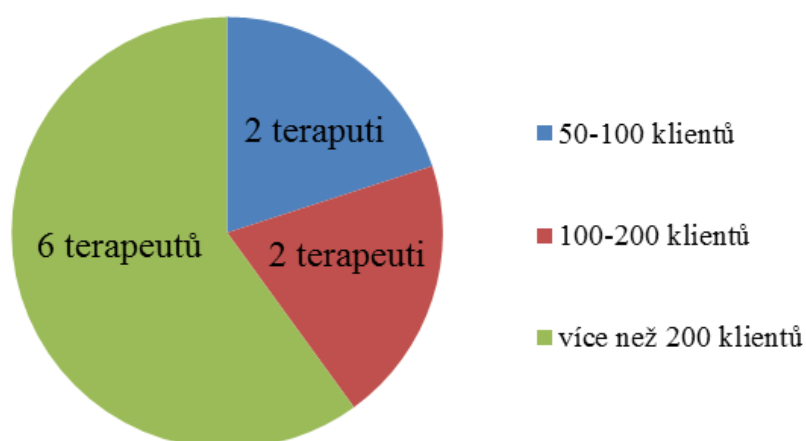
Pro větší názornost a srovnání jednotlivých terapeutů jsem údaje o délce práce se sny a přibližný počet klientů (z Tabulky 3) znázornila níže graficky (Graf 1, Graf 2).

Graf 1: Délka práce se sny v letech



Všichni terapeuti pracují s vlastními sny dlouhodobě, více než 7 let.

Graf 2: Přibližný počet klientů při práci se sny



Terapeuty jsem rozdělila podle počtu klientů, se kterými se sny pracovali do následujících třech kategorií:

- 50 – 100 klientů;
- 100 – 200 klientů;
- více než 200 klientů.

8.3 Metody tvorby dat

Strategie a metody získávání kvalitativních dat v psychologickém výzkumu často korespondují s metodami, které v psychologii známe a používáme v rámci všech oblastí pomoci člověku. Z terminologického hlediska proces získávání dat v psychologickém

výzkumu nazýváme **tvorbou dat**, neboť tento termín má zdůraznit fakt, že výzkumník se přímo podílí na získávání dat a ovlivňuje i jejich vznik (Miovský, 2006).

K hlavním metodám kvalitativního výzkumu se řadí pozorování, interview a analýza dokumentů (Hendl, 2005).

Jako hlavní metodu tvorby dat jsem ve svém výzkumu použila **polostrukturované interview**.

Miovský (2006) uvádí, že polostrukturované interview je v kvalitativních výzkumech nejvíce používaným typem interview. Vyžaduje přípravu závazného schématu dílčích témat nebo otázek rozhovoru. Výzkumníkovi následně pomáhá držet se zkoumaného tématu a ulehčuje následné zpracování získaných informací. I přes předem danou tematickou strukturu je výzkumníkovi umožněna určitá pružnost ve formě změny pořadí otázek, případně kladení doplňujících otázek, což umožňuje danou problematiku zkoumat do hloubky.

Polostrukturované interview má svá pravidla kladení otázek. Ferejnčík (2010) např. uvádí, že není vhodné používat:

- dvouhlavňové otázky;
- otázky, které respondentu navádějí k určité odpovědi;
- otázky s dvojitým záporem;
- široce formulované nebo hodně obecné otázky.

Výše uvedená pravidla kladení otázek jsem se snažila dodržet.

Základní údaje o výzkumném souboru jsem získala prostřednictvím vstupního dotazníku (Příloha 4), který jsem účastníkům zaslala e-mailem.

První kolo rozhovorů jsem prováděla metodou osobního **polostrukturovaného interview** (Příloha 3), které probíhalo vždy na pracovištích terapeutů. Rozhovory jsem nejprve fixovala ve formě audiozáznamu na svůj mobilní telefon a následně v plném rozsahu přepsala.

Průměrná délka rozhovoru trvala přibližně 45 minut, což v přepisu činilo průměrně 4-5 stránek textu formátu A4. V Příloze 6 uvádím, jako ilustrativní příklad, přepis rozhovoru s Terapeutem 4.

Po samotné analýze a zpracování dat bylo potřeba doplnit některé informace. Za tímto účelem jsem znovu kontaktovala terapeuty prostřednictvím e-mailu. Všichni terapeuti uspokojivě zodpověděli mé doplňující otázky.

9 Analýza a zpracování dat

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

Podle Miovského (2006) metoda vytváření trsů slouží k seskupení a logickému utřídění získaných informací do trsů (skupin, kategorií), které mají určité společné znaky. Tyto trsy tedy vznikají na základě podobnosti určitých identifikovaných vlastností.

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

Strauss & Corbinová (1999) uvádí, že v metodě zakotvené teorie je kódování určitým analytickým procesem, kde se identifikují a rozvíjejí pojmy, ve směru jejich vlastností a dimenzí. Mezi základní analytické postupy sem patří: pokládání otázek, porovnávání jednotlivých údajů mezi sebou a zjišťování vzájemných podobností a rozdílů. Podobné údaje jsou následně označeny a seskupeny do specifických kategorií a podkategorií.

Cílem analýzy a zpracování dat není nalézt obecně platné závěry, ale popsat jednotlivé pohledy a názory na zkoumanou oblast. Jednotlivé otázky z interview mohou sloužit jako klíče k nalezení specifických kategorií a podkategorií Hendl (2005).

9.1 Vytvořené trsy

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

Tabulka 4: Členění do jednotlivých trsů

HLAVNÍ TRSY		PODŘAZENÉ TRSY	
A	OSOBNÍ VZTAH KE SNŮM	a	Zapamatování snů
		b	Způsob záznamu
		c	Práce s vlastními sny
B	PRÁCE SE SNY V TERAPEUTICKÉ PRAXI	a	Vytvoření metodiky
		b	Důležitost
		c	Časový prostor v rámci individuální terapie
C	POUŽÍVANÉ METODY	a	Volný rozbor snu
		b	Přítomný čas
		c	Hraní rolí a hovory se snovými postavami (objekty)
		d	Výtvarné zpracování
		e	Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu, imaginace
		f	Symbolické jednání
		g	Lucidní snění
		h	Domácí úkoly
		i	Obsahová analýza snů
D	INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÁ PRÁCE SE SNY	a	Preference
		b	Výhody a nevýhody individuální a skupinové práce
E	ZAMĚŘENÍ TERAPEUTA PŘI PRÁCI SE SNY	a	Význam a pochopení snu
		b	Propojení snu s běžnou realitou
		c	Proces a prožitek
		d	Subjektová a objektová rovina snu
		e	Snové série
F	SYMBOLICKÁ ROVINA	a	Témata snů
		b	Práce se symboly
		c	Dopady symbolů na běžnou realitu
		d	Léčivá síla symbolů
G	PŘÍNOSY A MOŽNOSTI PRÁCE SE SNY	a	Povaha snového materiálu
		b	Osobnostní rozvoj
		c	Léčba psychických obtíží
H	PROBLÉMY PRÁCE SE SNY	a	Obranný mechanismus
		b	Neporozumění symbolické rovině

9.2 Obsahová analýza

Prostřednictvím metody obsahové analýzy jsem našla odpovědi na výzkumné otázky a zachytila podstatné aspekty práce se sny u jednotlivých psychoterapeutů.

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

U každého trsu jsem důkladně analyzovala odpovědi jednotlivých terapeutů a zaznamenala konkrétní údaje, které byly relevantní k výzkumným cílům. Potom jsem mezi sebou tyto odpovědi porovnávala a sledovala jsem opakující se, rozdílné nebo jinak významné jevy. Analýzu jsem doplnila celkovými sumarizacemi, a také jsem kurzívou připojila výstižné úryvky z výpovědí jednotlivých terapeutů ve formě citací. Pro přehlednost tyto úryvky řadím podle pořadí oslovených terapeutů.

V dalším textu uvádím obsahovou analýzu jednotlivých trsů, doplněnou o úryvky z rozhovorů s terapeuty.

A. OSOBNÍ VZTAH KE SNŮM

Nejprve jsem zjišťovala vztah a postoj terapeutů k vlastním snům. Zajímalo mě, jak s vlastními sny pracují, jak si je konkrétně zaznamenávají a jaké faktory, podle jejich názoru, ovlivňují zapamatování snu.

Aa. Zapamatování snů

Z jednotlivých rozhovorů vyplývá, že největší roli v zapamatování snů hraje zájem o sny, úmysl s nimi skutečně pracovat, rozhodnutí zapamatovat si sen a emoční náboj snu. Polovina terapeutů uvádí, že si lépe pamatují sny, které se jim zdají v brzké době před probuzením. Všichni terapeuti se shodli, že sen se silným emočním nábojem si pamatují lépe. Dále je důležité přinutit se sen skutečně v noci nebo hned ráno zaznamenat, neboť v průběhu dne vzpomínky na sen obvykle vyblednou. Terapeuti dále uvádí, že v některých životních obdobích si sny pamatují lépe a někdy hůře. Žádný z terapeutů se nedomnívá, že schopnost zapamatování snů se vzrůstajícím věkem klesá. Mezi další skutečnosti, které mají vliv na zapamatování snů, patří: vlastní pracovní vytížení a výjimečné události, které se člověka nějakým způsobem osobně dotýkají a ve kterých je emočně angažován. Terapeut 6 uvedl, že na zapamatování snů má rovněž vliv zdravý životní styl. Terapeuti se také přiklánějí k názoru, že zapamatování snů je schopnost, kterou lze rozvíjet. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Sny se mi zdají stále, ale mám období, kdy se nemohu donutit vstát a nahrát si je. Souvisí to s mým osobním vyčerpáním. Když toho mám hodně, tak se prostě a jednoduše potřebuji v noci vyspat. Nemyslím si, že by se vzrůstajícím věkem schopnost zapamatování snů klesala. Spíše naopak – lidé se o sny více zajímají, tudíž si je více pamatují.“ (Terapeut 1)
- „Emoční náboj, délka spánku alespoň 7 hodin. Pokud spím málo, tak si sny moc nepamatuji. Na důležité sny se probudím i uprostřed noci.“ (Terapeut 2)
- „Sny se mi zdají každý den. Dokonce se v noci napůl probudím, uvědomím si je a jakoby v duchu zopakují, abych je do rána nezapomněla. Většinou se však stává, že pokud si je nezapišu, tak je do rána zapomenu. Nejlépe si pamatují emočně nabitě sny a sny, které se mi zdají blízko před dobou probuzení.“ (Terapeut 4)
- „Když jsem byla v analýze, tak jsem si sny pamatovala více, protože jsem se o ně více zajímala a cítila jsem povinnost – přinést sny. Více si pamatují sny, těsně před probuzením. Záleží na emočním zážitku. Také si myslím, že pokud je člověk unaven, tak si sny tolik nepamatuje.“ (Terapeut 5)
- „Zdravý životní styl. Někteří lidé, kteří nežijí zdravě, se sny prakticky nezdají. Pokud člověk vstává na budík v půl pátý, tak si asi těžko ještě zapamatuje nějaký sen. Když se sny lidé začínají, tak je dobré mít u sebe tužku a papír a zapisovat si je. Postupem času, tato potřeba upadá. V okamžiku, kdy se člověk naladí na sny, tak stoupá potřeba si je pamatovat a jejich zapamatování je potom snadnější.“ (Terapeut 6)
- „Ten, kdo věří svým snům, bere je vážně, pravidelně si je zapisuje a pracuje s nimi, tak si své sny většinou pamatuje. Zapamatování snů, je schopnost, která se tréninkem zlepšuje.“ (Terapeut 8)
- „Když jsem se sny pracovala v průběhu vlastní analýzy, tak jsem si je dobře pamatovala a pravidelně zapisovala. Zřejmě to bylo tím, že jsem pořád myslela na to, že mám do analýzy přinést sen. Ted' si je pamatují také, ale mnohem méně a ne tak podrobně.“ (Terapeut 9)

Ab. Způsob záznamu

Devět terapeutů si sny zapisuje ručně do sešitu. Jeden terapeut si sny nahrává na záznamník a následující den přepisuje do počítače. Tento terapeut si také vede záznamy o

významných denních událostech, které potom porovnává se snovými záznamy. Šest terapeutů si sny zapisuje ihned v okamžiku probuzení (i v noci). Čtyři terapeuti si sny zapisují až ráno po probuzení. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „*Sny si nahrávám v průběhu noci na záznamník a následující den si je přepíšu do počítače. Zároveň si vedu záznamy významných emočních událostí z průběhu dne. Tyto záznamy porovnávám. Výsledky jsou někdy skutečně překvapující.*“ (Terapeut 1)
- „*Sny si zapisuji v průběhu noci do sešitu*“ (Terapeut 2)
- „*Spoléhám již na to, že sny, které si mám pamatovat, si prostě zapamatuji. V noci se nebudím. Sny si zapisuji až ráno.*“ (Terapeut 4)

Ac. Práce s vlastními sny

Všichni oslovení terapeuti pracují se svými sny, věnují jim pozornost a mají o ně zájem. Terapeuti uvádějí, že jeden z nejdůležitějších předpokladů pro práci se sny klientů, je potřeba se zajímat o své vlastní sny, zabývat se jimi a brát je vážně. Práce terapeuta s vlastními sny je východiskem pro práci se sny klientů. Osobní vztah terapeutů k vlastním snům je klíčový.

V této části jsem se zaměřila na tři následující oblasti:

- **odhad četnosti práce s vlastními sny;**
- **preference spolupráce s druhou osobou;**
- **používané metody při vlastní práci se sny.**

Shrnutí výsledků uvádím v Tabulce 5.

Tabulka 5: Práce s vlastními sny

TERAPEUT	ODHAD ČETNOSTI PRÁCE S VLASTNÍMI SNY	PREFERENCE SPOLUPRÁCE S DRUHOU OSOBOU	POUŽÍVANÉ METODY
1	často	ano	a, d, e, i
2	často	ano	a, d, e, i
3	často	ano	a, e, i
4	občas	ano	a, e, i
5	občas	ano	a, d, i
6	občas	ne	a, d, i
7	často	ano	a, i
8	často	ne	a, e, i
9	občas	ne	a, e, i
10	často	ne	a, b, e, i

Tabulka 6: Seznam používaných metod práce se sny

OZNAČENÍ METODY	METODY PRÁCE SE SNY
a	Volný rozbor snu
b	Přítomný čas
c	Hraní rolí a hovory se snovými postavami (objekty)
d	Výtvarné zpracování
e	Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu, imaginace
f	Symbolické jednání
g	Lucidní snění
h	Domácí úkoly
i	Obsahová analýza snů

Četnost práce se sny jsem zjišťovala za období třech předchozích měsíců od data uskutečnění rozhovoru. Četnost práce se sny se u terapeutů mírně liší. Jak je vidět z Tabulky 5, šest terapeutů pracuje se sny často a zbývající občas. Nižší četnost práce se

sny je dána převážně časovým vyčerpáním terapeutů. Pro zjištění četnosti práce se sny, jsem terapeutům předložila níže uvedenou škálu (Obrázek 6).

Obrázek 6: Četnost práce s vlastními sny za období posledních tří měsíců



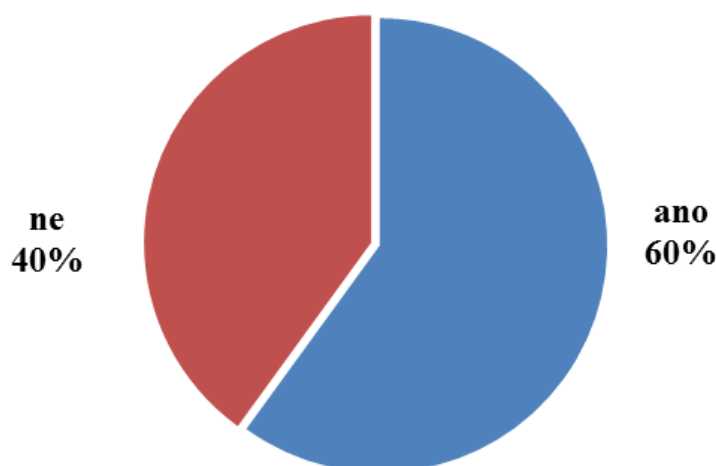
Níže uvádím výpovědi terapeutů ohledně četnosti práce s vlastními sny.

- *Hodně a často o nich přemýšlím – hlavně o postavách.* (Terapeut 2)
- *Snažím se hledat v tom snu smysl, na co mě upozorňuje a jaký má význam. Pracuji s nimi občas.* (Terapeut 4)
- *Pracuji s nimi občas. Chodí ke mně sami od sebe.* (Terapeut 5)
- *Mám trochu problém najít si na ně čas.* (Terapeut 6)

Terapeuti se liší v **preferencích pracovat se sny s druhou osobou**, jak je vidět z Tabulky 5. V době, kdy procházeli výcvikem a učili se pracovat se sny, tak všichni preferovali spolupráci s další osobou. Terapeuti 1, 2, 3, 4, 5, 7 preferují práci se sny s druhou osobou, zejména kvůli jinému úhlu pohledu. Terapeuti 6, 8, 9, 10 preferují pracovat bez účasti druhé osoby, a to zejména z důvodu, že v současné době neznají nikoho, kdo by jim vyhovoval. V Grafu 3 jsem znázornila poměr preferencí práce s druhou osobou a bez druhé osoby. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *Nejvíce pracuji se sny v rámci své vlastní analýzy. S analytikem se rozebíráme a získávám další náhledy. Velmi mi to vyhovuje.* (Terapeut 3)
- *Rád bych se pobavila o svých snech s další osobou, ale po tolika letech praxe by mi už asi nikdo neporadil, protože se v těch svých obrazech už moc vyznám. Je pravda, že by mohl přijít s jiným nápadem, ale nikoho takového se mi zatím najít nepodařilo. V USA jsem měla supervizi, tady už ne.*“ (Terapeut 8)
- *„Většinu svých snů rozumím, některým nerozumím, ale asi to tak má být. Raději jsem s nimi momentálně sám.“* (Terapeut 10)

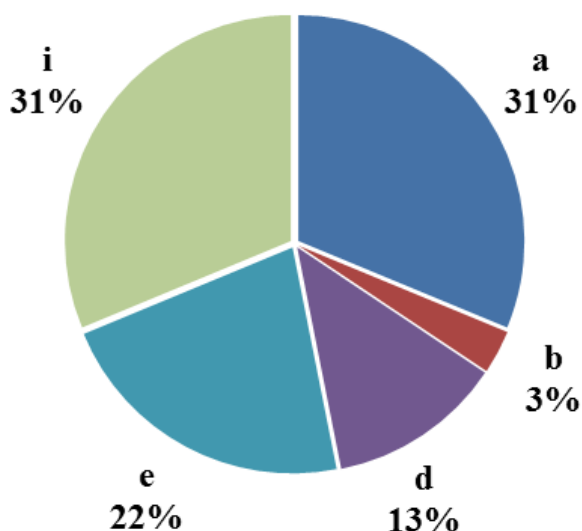
Graf 3: Preference spolupráce s druhou osobou



Protože práce s vlastními sny je klíčová pro práci se sny klientů, tak mě zajímalo, jaké **metody používají terapeuti pro práci s vlastními sny**. Použité metody pro vlastní práci jsem dále porovnávala s použitými metodami u klientů. Seznam metod uvádím v Tabulce 6.

Všichni terapeuti znají metody uvedené v Tabulce 6. Použití metod je zaznamenáno v Tabulce 5. Pro lepší názornost jsem četnost používaných metod znázornila v Grafu 4. Z tohoto grafu je vidět, že nejvíce používaná metoda je Volný rozboru snu (a). Tato metoda je velmi intuitivní, nemá pevná pravidla a lze ji použít v každé situaci. Všichni terapeuti používají také Obsahovou analýzu snů (i). Druhá často používaná metoda je metoda Dokončení nebo tvořivého rozvíjení snu, imaginace (e). Je to zřejmě proto, že Jungovsky orientovaní terapeuti pracují často s nevědomím, které si při této metodě aktivuje. Základy imaginace jsou součástí výcviku. Dále čtyři terapeuti používají výtvarné zpracování (d). Jeden terapeut používá techniku přítomného času (b).

Graf 4: Používané metody při práci s vlastními sny



B. PRÁCE SE SNY V TERAPEUTICKÉ PRAXI

V této části jsem se snažila zjistit, jakým způsobem si terapeuti vytvořili metodiku pro práci se sny a jakou jim přiřkládají důležitost a čas v rámci své praxe.

Ba. Vytvoření metodiky

Všichni terapeuti se shodli na tom, že si pro práci se sny vytvořili vlastní metodiku, která vychází zejména z Jungovy analytické psychologie, z vlastní výcvikové sebezkušenosti a z konkrétní praxe práce s klienty. Rovněž se inspirovali na různých seminářích a v dostupné literatuře. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Nejdříve jsem se snažil postupovat podle nějaké metodiky, ale ne na každého klienta se to hodilo. Nakonec jsem si vytvořil svůj způsob. Řekl bych, že každý terapeut má svůj styl. Nejvíc jsem se naučil na vlastní sebezkušenosti a potom při práci s klienty.“ (Terapeut 3)
- „Mám svoji metodu. Přístup ke snům je třeba u každého klienta tak trochu vycítit. Nelze postupovat přesně podle nějaké metodiky. Pracovat se sny jsem se naučil ve výcviku, na různých kurzech a z dostupné literatury.“ (Terapeut 6)

- „Mám vlastní metodiku. Jungiánský přístup mi sedí. Hlavně práce se symboly. Každý si najde v rámci výcviku to svoje. Prošla jsem i kurzem, který vedl terapeut s výcvikem v gestalt terapii, takže něco používám i z gestalt terapie. Zním i daseinsanalytický přístup, ale nepoužívám ho.“ (Terapeut 9)

Bb. Důležitost

Na tomto místě jsem zkoumala, jakou důležitost terapeuti přikládají práci se sny v rámci své práce.

Všichni terapeuti uvedli, že snům přikládají velkou důležitost. Pokládají je za velmi cenné informace, které pocházejí z klientových vnitřních zdrojů. Často odrážejí situaci, ve které se klient nachází, skutečně takovou, jaká je. Způsob práce se sny vždy přizpůsobují potřebám konkrétního klienta. Důležitost a intenzita snové práce se také odvíjí od osobnosti, vnitřního nastavení a preferencí klienta. Někteří klienti sny nosí často, někteří jen zřídka. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Sny popisují situace, tak jak jsou, někdy je klient nechce vidět, já mu neříkám, co si myslím, mohu se mýlit ... jsou v nich ale nápady, které by nás normálně nenapadly.“ (Terapeut 1)
- „Ano jsou důležité, klienti moc sny nenesí, není to naše dominantní práce. Sezení trvá 50 minut a klienti se snaží řešit hlavně to, co je trápí. Doba terapie rychle uběhne. Já jim ale vždy nabízím možnost pracovat se snem.“ (Terapeut 2)
- „Práce se sny je důležitá součást terapeutického procesu – příběhu klienta. Přímou se ho dotýkají. Nechávám si na ně čas.“ (Terapeut 3)
- „Snová práce je důležité a významná, umožňuje klientovi a analytikovi zprostředkovat vhled do nevědomí, je to tam vidět. Často se nevědomí vyjadřuje jasněji než vědomí, kde to člověk bere přes ty všechny obrany.“ (Terapeut 4)
- „U Jungů je to centrální záležitost.“ (Terapeut 6)
- „Když přijde klient, tak se ho zeptám, jak začneme, nechávám to na něm. Sen je jednou částí toho celého sezení, je to doplněk, další informace. Pro některého klienta je to stěžejní, pro některého ne. Sny jsou ale důležitá věc.“ (Terapeut 7)

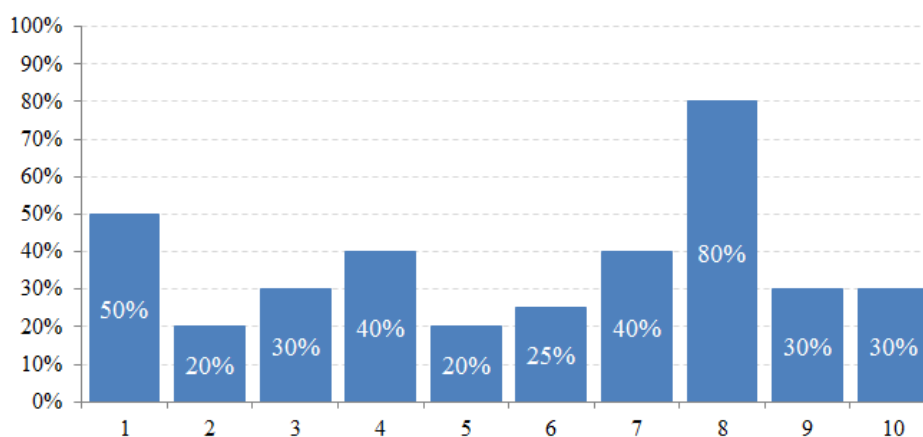
Bc. Časový prostor v rámci individuální terapie

Zde porovnávám jednotlivé terapeuty z hlediska času, který věnují práci se sny zhruba za týden. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „U některých klientů to zabírá 2/3 terapie, u někoho je práci se sny okrajová, s někým se jimi nezabýváme vůbec. Řídím se potřebami klienta. Za týden odhaduji zhruba 20% celkové terapeutické práce.“ (Terapeut 5)
- „Někteří klienti jsou vůči snům naprosto rezistentní a nenosí je vůbec, někteří nosí pořád. V rámci jednoho týdne, odhaduji podíl práce se sny zhruba na 25%.“ (Terapeut 6)

Terapeuti se shodují v názoru, že by snům rádi věnovali v průběhu individuální terapie více času. Bohužel to často není možné, protože někdy klienti upřednostňují jiná témata nebo se ke snům dostanou až na konci terapie. Prostým aritmetickým průměrem jsem zjistila, že terapeuty věnují snové práci s klienty zhruba 36%. Tato hodnota je výrazněji ovlivněna Terapeutem 8, který se věnuje převážně práci se sny. Po vyloučení tohoto Terapeuta 8 z celkového výpočtu, docházím k číslu 32%. Ve sloupcovém Grafu 5 ukazují, kolik procent individuální terapie zabírá práce se sny, podle odhadu jednotlivých terapeutů.

Graf 5: Odhad podílu práce se sny na celkové terapeutické práci



C. POUŽÍVANÉ METODY

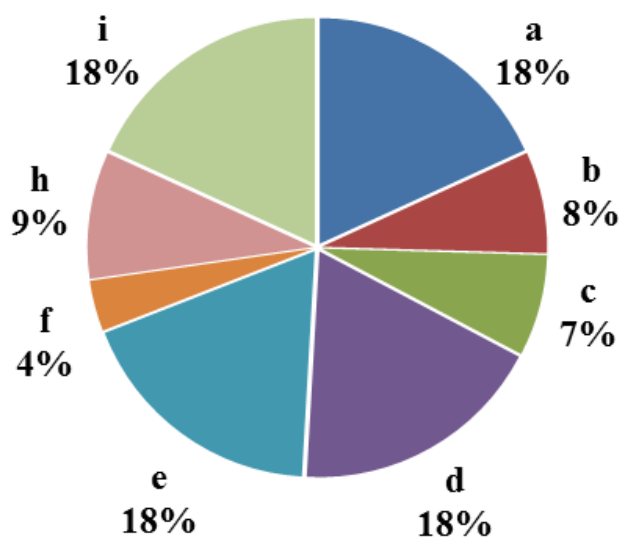
Zde jsem zjišťovala, jaké metody práce se sny terapeuty používají u svých klientů, a výsledky jsem porovnávala s použitím metod při vlastní práci se sny. Seznam metod

uvádím v Tabulce 6. Níže v Tabulce 7 uvádím srovnání metod, které jednotliví terapeuti používají při práci se sny u sebe a u svých klientů. Četnost používaných metod při práci se sny klientů uvádím v Grafu 6. Četnost používaných metod při práci s vlastními sny jsem uvedla v Grafu 4.

Tabulka 7: Porovnání používaných metod při práci se sny

TERAPEUT	POUŽÍVANÉ METODY PŘI PRÁCI S VLASTNÍMI SNY	POUŽÍVANÉ METODY PŘI PRÁCI SE SNY KLIENTŮ
1	a, d, e, i	a, b, d, e, f, h, i
2	a, d, e, i	a, d, e, i
3	a, e, i	a, d, e, i
4	a, e, i	a, d, e, h, i
5	a, d, i	a, d, e, h, i
6	a, d, i	a, d, e, i
7	a, i	a, c, d, e, i
8	a, e, i	a, b, c, d, e, f, h, i
9	a, e, i	a, b, c, d, e, h, i
10	a, b, e, i	a, b, c, d, e, i

Graf 6: Používané metody při práci se sny klientů



Terapeuti znají uvedené metody práce se sny, ale ne všechny je používají. Všech deset terapeutů u svých klientů používá metody: Volný rozbor snu (a), Výtvarné zpracování (d), Dokončení nebo tvořivé rozvíjením snu, imaginaci (e) a Obsahovou analýzu snu (i). Pět terapeutů zadává Domácí úkoly (h). Metoda Hraní rolí a hovory se snovými postavami (c) je vhodná hlavně při skupinové práci, takže ji používají pouze čtyři terapeuti, co pracují se skupinami. Metodu Přítomného času (b) používají také čtyři terapeuti. Symbolické jednání (f) doporučují 2 terapeuti. Techniku Lucidního snění (g) nepoužívá žádný z terapeutů. Metody, které terapeuti používají při vlastní práci, používají také u klientů. U klientů používají více metod.

Terapeut 8 preferuje sny v písemné formě alespoň dva dny před termínem sezení, z důvodů lepší orientace ve snech, a případně k zachycení snové série a snového vývoje. U tohoto terapeuta je práce se sny dominantní nad ostatními terapeutickými technikami.

Ca. Volný rozbor snu

Jak popisuji v teoretické části, volný rozbor snu spočívá v tom, že klient převypráví svůj sen tak, jak je mu to přirozené a v okamžiku, kdy si to přeje. Potom se společně s terapeutem oba snaží rozklíčovat poselství snu. Terapeut zapojuje svoji intuici a cit a pracuje podle toho, co se mu jeví v daném momentě (s ohledem na situaci klienta a čas, který zbývá do konce terapie) jako nejvhodnější. Na základě tohoto rozboru potom používá další, níže uvedené techniky. Společně s klientem se pokoušejí zjistit, jakým způsobem se sen vztahuje k tomu, co klient právě prožívá v bdělé realitě, na co chce sen klienta upozornit, případně, co si může z toho snu uvědomit. Do celého procesu se zapojují asociace, jak klienta, tak terapeuta. Tuto metodu používají všichni terapeuti pro práci s vlastními sny i pro práci se sny klientů. Tato metoda je základním východiskem pro použití dalších metod. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *„Je to různé, klient přinese sen, většinou se chytíme nějakého základního motivu a ten se snažíme pochopit, pojmut – ptám se klientů, co je k tomu napadá, nabídnu jim to, co napadá mě a vše zasadíme do toho, co se děje v denní realitě.“*
(Terapeut 2)
- *Nemám nějakou velkou techniku. Jdu na to pocitově. Jak kdy. Pokud klient přinese sen, tak nemusím tolik pracovat, on ten sen s ním prostě je. Pomáhám klientovi vytvářet prostředí, ve kterém se soustředí na snový materiál a kladu otázky. Například jak to souvisí s tím, co teď žije. Bud' to klientovi dává smysl, nebo ne.*

Řekl bych, že tak nějak kultivuji klientovo sebeuvědomování. Potom dostávám nápady, které další techniky použít. (Terapeut 6)

- *„Záleží na tom, jaký člověk ke mně přijde. Já pracuji často velmi jednoduše. Klient mi sen převypráví tak, jak chce on sám a potom si o něm povídáme. Někdy ani ne konkrétně o tom snu, ale o dalších věcech. Někdy v průběhu hovoru obrazy ze snu ožívají. Hlavně tím, že nás napadají různé paralely, analogie a podobnosti k denní realitě.“ (Terapeut 7)*
- *„Takže klienti vypráví sen. Já se ptám na pocity, kdy konkrétně se jim to zdálo. Například, pokud měl klient ve středu konflikt se synem a ten konflikt byl emočně nabitý, tak je možnost, že ten sen na něj reagoval. Vždy se ptám, co si o snu myslí sami, jak mu rozumí?“ (Terapeut 9)*

Cb. Přítomný čas

Terapeuti 1, 8, 9, 10 uvádějí, že ve své práci s klienty často používají přítomný čas. Pouze Terapeut 10 používá tuto techniku i v práci s vlastními sny. Necháávají klienta vyprávět sen v přítomném čase, jakoby se jim zdál právě teď. Někdy sen nechají klienta opakovat i vícekrát. Hlavním cílem je co nejvíce sen oživit, rozvinout a prohloubit emoční prožívání. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *„Je to velký rozdíl, pokud klient vypráví sen stylem – „zdálo se mi“ a „teď se to právě děje“. Často se klientovi změní i hlas. Emočně je to velký rozdíl. (Terapeut 1)*
- *„Většinou to probíhá tak, že klient nejprve řekne úplně volně svůj sen. Potom ho požádám, aby sen převyprávěl tak, jako by se mu zdál právě teď. Pokud klient ve snu hraje nějakou roli, tak mu řeknu, aby mluvil v první osobě. Příklad: „Jela jsem autem a nemohla jsem zaparkovat.“ změna na přítomnost: „Jedu autem a nemohu zaparkovat.“ Znamená to, že sen začíná ožívat, že se více zapojují emoce. Často to na klienta velmi zapůsobí.“ (Terapeut 10)*

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

Hraní rolí a hovory se snovými postavami používají Terapeuti 7, 8, 9, 10, kteří pracují se sny také ve skupinách. Terapeuti uvádí, že hraní rolí je ve skupinách oblíbená technika.

Klient, který přinesl sen, tak může dostat zajímavý náhled prostřednictvím ostatních členů ve skupině. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Přes hraní rolí se dostaneme ke sdělení snu často ještě hlouběji. Řekni například Martině, jakou roli má hrát. Musíš jí to ale pořádně vysvětlit. Už při tom vysvětlování dochází k částečnému pochopení. Tato metoda je časově náročná a jde velmi do hloubky.“ (Terapeut 8)
- „Ve skupině často přehráváme ty postavy. Jako psychodrama nebo divadlo. Člověk ten sen musí vyprávět několikrát za sebou a důkladně lidem vysvětlit ty postavy, které mají hrát. Potom klademe otázky např.: Co ty tomu říkáš jako klíč, jako to zvíře nebo ta osoba.“ (Terapeut 9)
- „Skupiny mají inscenace velmi rády. Znamená to, že každého člena skupiny postavím za nějaký objekt nebo osobu, a on za ní hraje a promlouvá. Občas se z toho dá hodně vytěžit.“ (Terapeut 10)

Terapeut 8 používá tuto techniku i při práci v individuální terapii, kde se promluvy se snovými postavami odehrávají v rámci dialogu klient - terapeut.

Cd. Výtvarné zpracování

Všem terapeutům se při práci se sny klientů osvědčila kresba. Někteří ji používají pravidelně, někteří pouze občas. Při práci s vlastními sny čtyři terapeuti také pravidelně používají kreslení symbolů. Pět terapeutů dává často klientům nakreslit symboly ze snů za domácí úkol. Terapeuti jsou toho názoru, že pomocí obrázků snové symboly ožívají, jejich účinek se zesiluje, dochází k hlubšímu uvědomění a lépe se s nimi pracuje. Terapeuti 1, 5 a 8 doporučují klientům, aby si pozitivní a příjemné nakreslené snové symboly vystavili na viditelné místo. Prodlužuje se tím jejich účinek. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Ano, dávám klientům za domácí úkol nakreslit snové symboly. Také jim doporučuji, ať si je někde vystaví, pokud je jim to příjemné. Bylo by skvělé, kdyby je mohli nakreslit přímo tady, ale na to to většinou nemáme čas.“ (Terapeut 1)
- „Klienti, se kterými pracuji dlouhodobě si někdy ty symboly namalují už doma, sami od sebe, a přinesou je do terapie. Potom rozebíráme ty kresby.“ (Terapeut 5)
- „Symboly při výtvarném zpracování déle působí. Klient se na ně může dívat. Pokud jsou to pozitivní symboly, tak můžou klienta nabíjet. V případě negativních symbolů

doporučuji, aby si je klienti překreslili a ten původní symbol nahradili. Velmi důležitou roli hrají i barvy.“ (Terapeut 8)

Ce. Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu, imaginace

Technika dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu a imaginace je mezi terapeuty velmi oblíbená. Pracuje s ní devět terapeutů. Nejvíce ji používají v případě, když ve snu něco chybí nebo při práci s nočními můrami, případně s úzkostnými sny. Klient nejprve převypráví sen, který společně s terapeutem následně rozeberou. Potom společně vyberou důležité, emoční momenty toho snu, které dále rozvíjejí. V případě potřeby klient může měnit scénář, podle toho, jak by si přál, aby sen probíhal. Někdy se tato technika týká pouze samotného konce snu, kdy klient sám vymyslí závěr, jak by si přál, aby sen skončil. Tato technika často přinese klientovi úlevu. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *Klient sen vypráví. Já ho nechám vše ještě jednou zopakovat. Prvním vyprávěním se snový svět otevře, po druhé si člověk vzpomene na mnohem víc detailů, ten sen se rozvine, potom se doptávám a nechávám klienta asociovat – co ho k tomu napadne. Tím, že jsem absolvovala KIP, používám techniku dosnívání (což je vlastně imaginace), případně vybereme ze snu nějaký zajímavý moment nebo symbol a na ten klient následně imaginuje. Na imaginaci téměř vždy navazuje výtvarné zpracování symbolů. (Terapeut 4)*
- *Často nechávám v imaginaci klienta dokončit sen a rozvést snové symboly. Ptám se ho, jak by to mohlo být, aby to skončilo v klidu – to jsou nápady, které přicházejí. Často vzpomínám na přednášku Vereny Kast. Nedělá s těmi imaginacemi žádné velké štráchy. Její názor je - pracujte tak, jak je vám to příjemné. (Terapeut 6)*
- *„Ráda pracuji s přetvářením nebo dosníváním snu. Tomu člověku se často uleví, pokud ten sen má pokračování a skončí jinak. Někdy tuto techniku dávám i jako domácí úkol.“ (Terapeut 8)*
- *„Na jakém konci by ti záleželo? Jak bys chtěl, aby ten sen dopadnul? Přál bych si, aby mě pozvali dál a vysvětlili mi, kde jsem, že jsem se úplně neztratil. Chtěl bych u nich přečkat tu sněhovou vánici a aby mi ukázali cestu, kudy jít dál. Tak si doma v klidu sedni, zavři si oči a představ si, že jsi zpátky v tom snu. Zapoj všechny*

smysly. Představ si všechny detaily, symboly...jak Tě vedou dovnitř...Nezapomeň položit svoje otázky.“ (Terapeut 10)

Tato technika je podobná určité formě meditace. Dobře se také hodí pro objasnění snových symbolů. Pokud ji klient dostane za domácí úkol, tak se často pocity a prožitky rozebírají na dalším sezení.

Cf. Symbolické jednání

S metodou symbolického jednání pracují pouze Terapeuti 1 a 8. Oba uvádějí, že ji nepoužívají moc často. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *„Techniku používám spíše výjimečně, když mě to vysloveně svádí. Například jedné klientce se zdálo v určitém čase velmi často o zlatých klíčích. Tak jsem ji navrhla, ať si takový klíč zkusí pořídit.“ (Terapeut 1)*
- *„Klient má například strach z pohovoru do zaměstnání a ve snu se mu zdálo, že pohovor úspěšně absolvoval a měl při tom na sobě na sobě hnědou košili. Tak mu říkám, vezměte si v ten den hnědou košili. Pro něj to může znamenat vnitřní zdroj ve formě určité podpory a pozitivního přednastavení.“ (Terapeut 8)*

Cg. Lucidní snění

Žádný z terapeutů nepoužívá techniku lucidního snění. Postoj terapeutů k této technice je spíše negativní. Hlavním argumentem je názor, že pokud jedinec bude mít pod kontrolou své sny, může přijít o nezávislý zdroj cenných informací, který pochází z nevědomí. Terapeut 4 byl toho názoru, že lucidní snění má podobný charakter jako hluboká imaginace. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *„Sama jsem to zkoušela, občas se mi to podaří, spíše jakoby samo od sebe. Rozhodně je to zajímavá zkušenost, ale záměrně se o to nesnažím. Přišla bych o důležitý zdroj, který je nezávislý na mém vědomí.“ (Terapeut 1)*
- *„Je to tak trochu moderní pojem. Podle mého názoru je to podobné imaginaci. Lidé si tam často chtějí pouze „něco užít“. Já lucidní snění nepraktikuji a ani nedoporučuji svým klientům.“ (Terapeut 4)*

Ch. Domácí úkoly

Celkem pět terapeutů zadává klientům na téma snů domácí úkoly. Jedná se zejména o výtvarné zpracování symbolů, další zamyšlení nad snem případně jednoduchou imaginaci. Domácí úkoly zadávají, proto, aby naučili klienty pracovat také samostatně a nezávisle na terapeutovi. Další důvod je omezená časová kapacita terapie. Terapeuti, kteří domácí úkoly nezadávají, v této činnosti nevidí smysl. Zpracované domácí úkoly jsou následně probírány na dalším sezení. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „*Domácí úkoly nedávám. Nechám klienty kreslit snové symboly přímo tady. Je to součástí terapeutického procesu. Je zajímavé sledovat, klientovy reakce v průběhu kreslení.*“ (Terapeut 2)
- „*Dávám klientům za domácí úkol, ať si nakreslí symboly ze snů. Hlavně z imaginace. V rámci terapie to pokaždé nestihneme. Má to jednu výhodu, klient se učí pracovat sám se svými vnitřními zdroji.*“ (Terapeut 4)
- „*Ano, pokud máme čas, tak klient kreslí snové symboly přímo tady. Jinak je dávám za domácí úkol. Imaginaci a rozvíjení snů raději dělám přímo na sezení, ale občas, především z časových důvodů, také někdy snové symboly nechávám klienty kreslit jako domácí úkol.* (Terapeut 8)
- „*Ano, dávám klientům kreslit symboly nebo některé snové scény doma. Klient se svým snem více pobude a může ho k tomu něco dalšího významného napadnout nebo mu něco dojde. Doma v klidu je to trochu jiné než tady. Před tím jsme ten sen spolu rozebrali na sezení.*“ (Terapeut 9)

Ci. Obsahová analýza snů

Terapeuti používají pouze vlastní obsahovou analýzu snů ve smyslu, že analyzují konkrétní sen nebo sny určitého klienta za období, a to vždy v kontextu běžného prožívání a pochopení konkrétního klienta. Všimají si například druhů a charakteru symbolů, snových postav a celkového prostředí, do kterého jsou sny zasazeny. Nepoužívají žádný z již vyvinutých známých systémů obsahových analýz. Použití těchto systémů přirovnávají k používání snářů. V pojetí analytické psychologie jsou sny naprosto individuální záležitostí a není tedy možné je napasovat na žádný universálně platný systém. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Všímám si často se opakujících symbolů ve snech. Někomu se často ve snech objevuje, voda v různých podobách – jezy, sníh, řeky. Někdo se zase často objevuje nahý nebo v nevhodném oblečení na veřejnosti. Analyzujeme také počet mužských a ženských postav a zvířat. Vše má konkrétní význam pro konkrétního klienta.“ (Terapeut 6)
- „Nejprve po klientovi chci, aby sen pojmenoval, aby mu dal hlavní název. Často už tady dochází k základnímu uvědomění, o čem ten sen je. Někdy ještě společně pátráme a tvoříme podnázvy. Se snem je třeba pracovat kreativně. Jungiáni s obecnými systémy výkladu snů a se snáří moc nepracují.“ (Terapeut 8)
- „Když mi klient převypráví sen, tak si ho zapišu. Následně v něm společně podtrháme důležité symboly a spojení. Sen jakoby zhustíme. Potom klient k jednotlivým symbolům předkládá vlastní asociace. Vlak bude asi znamenat něco jiného pro někoho, kdo pravidelně do práce jezdí vlakem a pro někoho, komu vlak srazil dítě.“ (Terapeut 9)

D. INDIVIDUÁLNÍ A SKUPINOVÁ PRÁCE SE SNY

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

Da. Preference

Formou skupinové práce se sny se zabývají pouze Terapeuti 7, 8, 9, 10. Ostatní pracují se sny pouze při individuální terapii. Co se týče preferencí, tak pouze Terapeut 8, preferuje práci se sny ve skupině. Ostatní terapeuti dávají přednost individuální formě. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *Preferuji individuální práci. Skupinovou jsem zažila na seminářích. Myslím si, že sny jsou individuální záležitostí a není vhodné je probírat ve skupině. Mám dojem, že i ty symboly ztrácí na síle a sny se zlehčují, každý k tomu dodá něco svého, a podstata se ztrácí. Nemyslím si, že by více nápadů přispělo k pochopení, spíš to zeslabuje prožitek. Skupinová práce je však skvělá pro to, aby klienti získali nápady, jak se sny pracovat.* (Terapeut 1)

- „*Já dávám přednost individuální práci. Je to mé osobní založení. Kdybych si měl vybrat sám pro sebe, tak bych si určitě vybral individuální formu, ale ta skupina je taky dobrá.*“ (Terapeut 7)
- „*Já preferuji zásadně práci ve skupině. Individuálně řešíme pouze to, pro co na skupině není prostor nebo čas nebo když je někde problém.*“ (Terapeut 8)

Při práci se skupinou hodně závisí na tom, zda je skupina otevřená nebo uzavřená, jestli se její členové dobře znají a pracují spolu dlouhodobě. Některé skupiny se scházejí pouze jednorázově na seminářích a jejich členové se neznají. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „*Líbí se mi, že ve skupině můžeme použít jiné techniky než v individuálu. Často malujeme a pracujeme ve dvojicích. Každý se může vyjádřit, co ho k danému snu napadne. Hodně často přehráváme snové postavy. Je to podobné jako konstelace, psychodrama nebo divadlo.*“ (Terapeut 9)
- „*Je možné použít některé speciální techniky, jako třeba inscenaci snů, kterou ve dvojici na individuálu nezahrajete.*“ (Terapeut 10)

Db. Výhody a nevýhody individuální a skupinové práce

Terapeuti se shodli na tom, že hlavní výhodou individuální práce se sny je hloubka, do které se s klientem dostanou a bezpečí klienta. Práce bývá velmi konkrétní a intenzivnější. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „*V individuální terapii jsme dva, známe se. Já znám klientův příběh a orientuji se v jeho snech. Zním trochu kontinuitu jeho snových symbolů, jsme na sebe zvyklí a můžeme jít hodně do hloubky. Výklad je intenzivní, nikdo do toho nevnáší vlastní problémy.*“ (Terapeut 1)
- „*Když jsme spolu individuálně, můžeme jít víc do hloubky.*“ (Terapeut 10)

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

Výhody skupinové práce terapeuti vidí v tom, že se dají použít speciální techniky, které v rámci individuální terapie, z důvodu přítomnosti pouze dvou osob, použít nelze. Navíc ostatní členové mohou mít na snovou situaci jiný náhled než terapeut. Mohou být také

otevřenější, což může spouštět nové asociace a ukázat povahu snu nebo problému v jiném světle. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Ostatní členové mají jiné nápady než já a také kladou otázky, které by mě třeba nenapadli. Jsou si věkově bliž a často řeší podobné problémy.“ (Terapeut 8)
- „Forma skupinové práce se sny je nedoceněná. Pokud se skupina zná již delší dobu a dobře funguje, potom se dá z nápadů ostatních opravdu hodně vytěžit. Technika inscenace snů a hraní rolí je nesmírně zajímavá.“ (Terapeut 10)

Hlavní nevýhodu skupinové práce se sny terapeuti vidí hlavně v tom, že nelze jít tolik do hloubky. Další problém je, pokud se členové skupiny moc neznají a neumí se sny pracovat, což je například u víkendových seminářů, tak je práce často hodně povrchní. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Při práci ve skupině si často členové projikují vlastní příběhy a potom se to odvede úplně jinam.“ (Terapeut 6)
- „Ve skupině na seminářích to většinou nikdo moc neumí. Když lidem řeknu, aby říkali své nápady, tak jsou často velmi subjektivní a zavádějící. Někdy se dostanou úplně mimo a je to často ztráta času.“ (Terapeut 9)

E. ZAMĚŘENÍ TERAPEUTA PŘI PRÁCI SE SNY

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

- Ea. na význam a pochopení snu;**
- Eb. na propojení snu s běžnou realitou;**
- Ec. na proces a prožitek.**

Všichni respondenti považovali všechny tři možnosti za důležité. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Důležité je to, co chce klient.“ (Terapeut 3)
- „Důležité je všechno. Proces a prožitek, pochopení a propojení s realitou také. U toho pochopení si však nikdy nebudeme jistí, neboť sen obsahuje symboly, a ty jsou mnohavrstevné a lze je pochopit na mnoha úrovních.“ (Terapeut 4)

- „Nejdůležitější je být v kontaktu se snovým děním. Je to proces, při kterém vzniká prožitek. Tím že pochopíme poselství snu, tak ho propojujeme s běžnou realitou.“ (Terapeut 6)
- „Podle mě, je tam přítomno vše. Sen je proces, při kterém vzniká prožitek a abychom sen pochopili, tak je potřeba ho propojit s běžnou realitou.“ (Terapeut 10)

Ed. Subjektová a objektová rovina snu

Dále jsem se ptala, jestli terapeuti upřednostňují práci se sny na subjektové nebo objektové rovině.

Všichni terapeuti se shodli na tom, že je potřeba pracovat na obou rovinách. Klienti obvykle více chápou objektovou rovinu snů. Subjektová rovina je více symbolické povahy. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Většinou se nejprve snažíme s klientem pochopit objektovou úroveň snu – co konkrétně sen říká o lidech, předmětech, kteří se ve snu vyskytují. Potom to zkusíme ze subjektové roviny a někdy obvykle dospějeme.“ (Terapeut 3)
- „Téměř vždy pracujeme s oběma rovinami. Pro některého klienta je ale matka prostě matka. Pochopení subjektové roviny, ve smyslu že by to mohla být třeba jeho vnitřní matka, je někdy pro klienta těžké.“ (Terapeut 2)
- „Tím, že rozlišujeme objektovou a subjektovou rovinu snu, rozšiřujeme pochopení klienta. U známých osob dávám častěji, ale ne vždy, přednost objektové úrovni. U osob neznámých většinou upřednostňuji subjektovou úroveň. Ono to nějak vyplyne.“ (Terapeut 6)

Ee. Snové série

Všichni terapeuti uvádí, že pracují se snovými sériemi. Dále uvádí, že by s nimi rádi pracovali častěji. Bohužel však ne všichni klienti nosí sny pravidelně. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Ano, pracuji se skupinami snů. Sny většinou krouží kolem stejného tématu, i když ho zobrazují jinými symboly. Je zajímavé sledovat snový vývoj.“ (Terapeut 1)

- „*Se skupinou snů pracuji spíš výjimečně. Ne všichni klienti se tím chtějí zabývat.*“ (Terapeut 2)
- „*Se skupinou snů pracuji, ale ne cíleně. Spíš si všimnu, že se u některého klienta opakují stále stejné snové motivy, že tu máme pořád stejné téma.*“ (Terapeut 6)

F. SYMBOLICKÁ ROVINA

V této části jsem se zajímala, jestli terapeuti systematicky sledují témata a symboly ve snech klientů a porovnávají je a jakým způsobem se symboly pracují.

Fa. Témata snů

Zjistila jsem, že systematicky tuto oblast sleduje pouze Terapeut 8. Tento terapeut se zabývá sny přes 30 let a jeho dominantní práce spočívá ve skupinové práci se sny. Ostatní terapeuti se této záležitosti věnují spíše na obecné rovině. Sledují kontinuitu snových témat a symbolů jednotlivě u svých klientů.

Všichni terapeuti se shodli na tom, že existují určitá typická snová témata a symboly, které se u všech lidí opakují. Pro každého mají však trochu jiný význam. Terapeut 3 se domnívá, že pokud se určitá skupina lidí nachází ve stejných podmínkách, které jsou emočně silné a lidé jsou spolu zároveň v kontaktu, tak se u nich objevují podobná snová témata. Terapeut 8 je toho názoru, že sny mužů a žen se obecně liší, že sny mužů jsou techničtější a že se v nich častěji objevuje agrese. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „*Systematicky nesleduji. Obecné kategorie jsou podobné. Téměř každý si občas zalítal, byl pronásledován, měl s někým sex.*“ (Terapeut 3)
- „*Když jsem byl v Afgánistánu, tak se některým vojákům objevovala podobná snová témata. Bylo to ale pravděpodobně dáno celkovým kontextem situace, ve které se nacházeli.*“ (Terapeut 3)
- „*Držím kontinuitu klientových snů. Najednou si uvědomím, že se klientovi opakují stále stejné motivy. Upozorním ho na to a dále s tím pracujeme. Bývá to například létání, nefungující telefony apod.*“ (Terapeut 5)
- „*Ano snové motivy se u klientů opakují. Je to podobné jako archetypy – určité typusy v určitých situacích. Nazval bych to centrálními motivy.*“ (Terapeut 6)

- „Za ta léta ... sleduji témata snů klientů, udělala jsem si i vlastní analýzy. Témata snů jsou v základu podobná. Často se objevují vztahy, boje, ohrožení, cesty, bloudění, školy, zkoušky, dopravní prostředky apod. Domnívám se, že základní téma je všem společné, ale význam je pro každého trochu jiný.“ (Terapeut 8)
- Všímala jsem si rozdílů mezi sny mužů a žen. Kdybych to měla shrnout a zjednodušit, tak mám dojem, že sny mužů jsou více techničtější a častěji se v nich objevuje agrese.“ (Terapeut 8)
- „Přesně a systematicky témata snů nesleduji. Často se objevuje voda, hledání, bloudění, boje.“ (Terapeut 9)

Fb. Práce se symboly

Všichni terapeuti se symboly pracují a považují je za centrální záležitost pro práci se sny. Jsou toho názoru, že čím je sen významnější tím pochází z hlubších vrstev psyché a obsahuje více symbolů. Významné archetypální sny jsou plné symbolů. Symboly obsahují energii, která se při práci s nimi uvolní a klient ji může použít pro svůj prospěch. Práce se symboly je hodně intuitivní. Nejčastěji terapeuti používají metodu imaginace a výtvarné zpracování symbolů. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *V symbolech je velká síla. S klientem je rozebíráme na sezení, metodou amplifikace. Často je nechám klienta nakreslit. Vnímám to tak, že při práci se symbolem energie z nevědomí začne proudit do vědomí. Pokud se se symbolem vědomě neparčuje, tak to určitě má také nějaký vliv, ale ne tak velký, protože člověk o tom vlastně neví.* (Terapeut 1)
- „Nejprve nechávám klienta, ať říká, co ho k symbolu napadne, potom se přidám já a zase říkám to, co napadne mě a takhle se posouváme dál.“ (Terapeut 2)
- „Tvoříme asociace, ptám se klienta, jak symbol vnímá, jaké má emoce, pocity. Rozebíráme objektovou a subjektovou rovinu a někdy nás to odnese. Klienti, kteří jsou u mě v analýze dlouhou dobu, tomu rozumí.“ (Terapeut 3)
- „Někteří klienti nejsou tomu symbolickému tak úplně otevřeni. U těch, kteří jsou, tak s těmi se symboly pracuji. Nejčastěji nechávám klienty kreslit, někdy používám karty – Symbolon, pohlednice, práci s figurkami. Se symboly pracujeme vždy, pokud provádíme imaginaci.“ (Terapeut 4)

- „*Nechávám je klienta kreslit, vystavit na viditelném místě. Nedávno měl klient velmi pozitivní sen, ve kterém vystupoval, jako ústřední symbol, kohout. Klient si dokonce koupil figurku kohouta. Na různé symboly s klientem dělám imaginaci a amplifikací rozvíjíme významy. Práce se symboly je velmi kreativní.*“ (Terapeut 5)
- „*Někdy symboly i překresluje, měníme. Nakreslíme původní symbol a přidáme tam barvy, jak by si to klient představoval, jak by se symbol mohl měnit. Klienta u toho někdy napadnou zajímavé myšlenky.*“ (Terapeut 9)
- „*Velké a významné sny většinou poznáme podle množství symbolů, které se v nich objevují. Klienti většinou mívají velké sny tehdy, když se jim otevírají nebo uzavírají nějaká témata – objevují se tam negativní nebo pozitivní pocity, zvířata, pohádkové bytosti, přírodní symboly např. vodopády, hory.*“ (Terapeut 10)

Fc. Dopady symbolů na běžnou realitu

Podle všech terapeutů snové symboly ovlivňují běžnou denní realitu. Symboly sebou nesou určitý druh energie a nálady, která potom ovlivňuje denní prožívání. Symboly ze snů mohou ovlivnit naše rozhodování, dodat nebo ubrat nám sebedůvěru apod. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „*Často klienti popisují situaci, že se jim v noci něco zdá, ale ráno si nemohou vzpomenout. Potom určitá denní událost vyvolá vzpomínku na sen a oni vědí, jak se mají zachovat. Uvedu příklad – klientka si vybírala nového webmastera. V noci měla sen, ale přesně si ho nepamatovala. Když uviděla potenciálního zájemce na fotce, tak si okamžitě vybavila sen, který ji jasně naznačoval, že toho ne. Takže ten sen ovlivnil denní realitu – toho webmastera si nevybrala. Podobných případů znám mnoho. Jistotu, že to rozhodnutí je správné, mít nebudeme nikdy. Můžeme se ale naučit důvěřovat svým snům a tolik nepochybovat o svých rozhodnutích.*“ (Terapeut 1)
- „*Snové symboly mají velký dopad na běžnou realitu. Symbol má energii, a když ho rozeberete, tak se ta energie uvolní a člověk ji může použít. Myslím si ale, že i to nevědomí to tam nějak zpracovává. Sny mají náladu – nesou úzkost i radost“ Úzkostný sen se například vrací celý den a určitě ovlivňuje celkové naladění dne toho člověka.*“ (Terapeut 3)

- „Sny vyrovnávají jednostranné zaměření. Např. pokud se člověk žene do průseru a má úzkostný sen, tak ho to může přibrzdit.“ (Terapeut 4)
- „Sny ovlivňují nálady lidí. Pokud se vám zdá pěkný sen, tak se zřejmě vzbudíte s dobrou náladou. Pokud se vám zase naopak zdá úzkostný sen, tak se spíš vzbudíte se špatnou náladou. A to může mít dopad na události a prožívání celého dne.“ (Terapeut 5)
- „Sny také pomáhají řešit vnitřní konflikty. Jedna klientka se chtěla vrátit k manželovi, se kterým se již rozvedla. Nebyla si ale jistá. Jednou chtěla, potom zase ne. Sen jí ukázal, jak měli domluvenou schůzku, ona zapoměla v kolik hodin, když se vydala na cestu, tak se strhla obrovská bouře a zbouraly se všechny silnice, nefungovaly telefony. Obrazy ze snu přispěly k jejímu rozhodnutí vztah již neobnovovat.“ (Terapeut 8)
- „V symbolech je energie. Pokud se s nimi dál pracuje, tak se ta energie dá víc využít. Například jedna klientka se rozváděla a měla s manželem spor o děti. Ve snu se jí opakovaně zdálo o zlatém klíči, který držela v ruce. Pro ni to bylo jako balsám. Rozuměla tomu tak, že ona má v ruce ten klíč k celé situaci. Dodalo ji to sebedůvěru a trochu klidu, což samozřejmě následně ovlivnilo i její chování a jednání.“ (Terapeut 9)

Fd. Léčivá síla symbolů

Terapeuti se shodují na tom, že v symbolech je léčivá síla pro naši psychiku. Jsou to naše vnitřní zdroje, ze kterých můžeme čerpat, kde se můžeme poučit a získat inspiraci a náhledy na řešení situací, které se objevují v našem životě. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Symboly podle mého názoru mají léčivou sílu, jsou to klientovi vnitřní zdroje, ze kterých může čerpat, např. naději, sebedůvěru, sílu.“ (Terapeut 2)
- „Mám jednoho klienta, který vždy když se dostal do krizové situace, tak šel domů, k mamince, tam se nějak zregeneroval a zase vyrazil do světa. Teď má ale přítelkyni s dítětem a ještě je s ním těhotná. On má tendence z toho vycouvat. Zdál se mu však sen, že jede vlakem k mamince, ale když má vystoupit, tak zaspí. Potom chce vystoupit na další zastávce, ale nemůže, protože má s sebou strašně moc věcí. Takže nevystoupí, jede dál, a zase nemůže vystoupit. Má obavy, že je to nějaká díra

a že tam bude stavět málo vlaků a že by se tedy nedostal zpátky. Tak jsme ten sen rozebírali – co je to vlak, kvůli jakým věcem nemůže vystoupit, co je to za věci atd. Sám potom došel k závěru, že už má rodinu, tak že už nemůže utéct k mámě, že má mnoho věcí sebou a z rozjetého vlaku je těžké vyskočit. Už to prostě nejde, že v tom musí zůstat a řešit to. Kdybych mu to jednoduše řekl já, bez jeho vlastního snu, tak mi neuvěří, ale ten sen je jeho a přišel si na to sám. V tom spočívá léčivá síla snů.“
(Terapeut 3)

- *„Tomu plodnému ve snech rozumím tak, že člověk je zaseklý v nějakých situacích a neví jak z toho ven, cyklí se ...ted' přichází nějaký nevědomý materiál, který umožňuje prožitek. Na klienta ten prožitek udělá dojem a díky němu se dostane do jiného typu prožitku. Při tom propracování v terapii se prožitek mění. Může nás napadnout řešení nebo pohled na situaci, který by nás běžně nenapadl.“*
(Terapeut 6)
- *„Měla jsem klientku, jejíž reálná situace byla velmi těžká. Sny jí ukazovaly, že to tak hrozné není, že to bude zase dobré. Klientku ty sny hodně povzbuzovaly. Zřejmě měly kompenzační funkci a také jí ukazovaly možnosti a naděje, což v jejím reálném životě momentálně chybělo.“* (Terapeut 9)

G. PŘÍNOSY A MOŽNOSTI PRÁCE SE SNY

V této části jsem zjišťovala, v jakých oblastech terapeuti vidí hlavní přínosy práce se sny.

Ga. Povaha snového materiálu

Nejvíce všichni terapeuti oceňují povahu snového materiálu, protože sny jsou schopny zprostředkovat vědomí obsahy, které jsou ukryté v našem nevědomí. Sny se vyjadřují jazykem symbolů, což umožňuje terapeutům a klientům uchopit komplexněji a hlouběji důležitá témata a podívat se na ně z různých úhlů pohledu. To může přinést do života klientů i terapeutů mnoho různých podnětů, hlavně díky svému odstupu od každodenního života. Obsahy snů přinese klient, je to jeho materiál, ze kterého se při terapii vychází. Zvyšuje se tím důvěryhodnost terapeutického vztahu. Sny jsou vstupenkou k hlubší práci s nevědomím. Za důležité terapeuti považují také to, že informace ze snů nejsou tak výrazně ovlivněny vědomím, jako jiné informace, které klient předkládá v terapii. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Často klientům říkám, ty sny, jsou vaše, vy jste je přinesl. Podívejme se, jaké informace nám mohou přinést k vaší situaci.“ (Terapeut 3)
- „U Jungů je to centrální záležitost. Klient nepřichází k terapeutovi jako k někomu, kdo mu poradí, co má se svým životem udělat. My přistupujeme k lidem ve stylu, že v sobě mají nějaký zdroj, který slouží k jejich uzdravě a sebezvoji, a to je celý nevědomý materiál. Podle mého názoru je velmi důležité naučit klienta tento materiál zachytávat, a aby se na něj dokázal naladit.“ (Terapeut 6)
- „Sen představuje materiál, který pochází přímo z toho člověka, aniž by byl výrazně ovlivněn vědomím.“ (Terapeut 8)

Gb. Osobnostní rozvoj

Podle terapeutů práce se sny významně přispívá k celkovému osobnostnímu rozvoji člověka. Dopady snové práce zvyšují uvědomění klientů a rozvíjejí celkové emoční prožívání a sebedůvěru. Práce se sny učí klienty uvědomit si existenci svého vnitřního života a jeho vazby na život vnější, vracet se k sobě, čerpat z vlastních vnitřních zdrojů, důvěřovat vnitřní moudrosti a více si rozumět. Sny ukazují také na to, co nám v životě chybí nebo přebývá, co máme dále rozvíjet nebo změnit. Prostřednictvím snu můžeme také dospět k „aha zážitku“, a následně k potenciální změně. Sny nám předkládají další informace o situacích, v nichž se nacházíme, čímž můžeme činit lepší rozhodování. Sny také mohou sloužit jako ukazatelé na životní cestě člověka. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Sen a symboly v něm představuje určitý druh cesty k člověku. Nevědomí má obrovský potenciál – je to prostě jedna z cest.“ (Terapeut 3)
- „Práce se sny člověku umožňuje jiné pochopení a uchopení reality než je běžné. Když se nám něco stane v denní realitě, tak to vnímáme jako důsledek nějaké události nebo našeho chování. Spousty událostí si vysvětlujeme logicky. Sny nás učí jinému náhledu. Běžná logika, na kterou jsme zvyklí, tam neplatí. A to je dobře, sny mají svou vlastní logiku a tím nám otevírají další možnosti.“ (Terapeut 7)
- „Sny ukazují věci takové, jaké ve skutečnosti jsou. Pomáhají nám uvědomovat si souvislosti s běžnou realitou. Může se v nich například vyskytnout konkrétní rada, co udělat.“ (Terapeut 8)

- *„Prostřednictvím snů lidé mohou více porozumět svým vztahům. Osoby ve snech jsou často zobrazovány v jiném úhlu pohledu než tak, jak je vnímáme v běžném životě.“ (Terapeut 9)*

Gc. Léčba psychických potíží

Všichni terapeuti se domnívají, že sny částečně přispívají k léčbě psychických obtíží. Představují naše vnitřní zdroje a jsou pro naši psychiku léčivé. Obrazy ve snech často ukazují na posun v terapii. Terapeuti se také shodují na tom, že sny mohou ukazovat na specifická psychiatrická onemocnění a hrají významnou úlohu v léčbě různých traumat, nefunkčních myšlenkových vzorců a poruch osobnosti. Níže uvádím úryvky z výpovědi vybraných terapeutů.

- *„Běží určitý terapeutický proces. Sen přináší další informace a řekne, kde se klient nachází. Sen nehodnotí, ale ukazuje věci takové, jaké jsou. Pokaždé, když se něco významného děje ve vědomém životě, tak se ta situace nějakým způsobem odrazí nevědomí. Sen popíše tu situaci – s tím se setkávám nejvíc, často ukazuje také možnosti, někdy míří i prospektivně dopředu. Důležitou roli zde hraje intuice terapeuta.“ (Terapeut 1)*
- *„Podle mého názoru sny léčivý efekt mají, ale když se rozeberou a zvědomí, tak výrazně narůstá. Sny pomáhají získat náhled na jinak nevědomé vzorce chování. S jednou klientkou jsme řešili problém její žárlivosti. Sny jí dost konkrétně ukazovali její dětství, kdy pravděpodobně tento patologický vzorec vznikl, aspoň tak tomu klientka porozuměla. V podstatě pochopila, že její žárlivost je iluzorní, což jí hodně pomohlo.“ (Terapeut 2)*
- *Léčivý efekt snů hodně popisují lidé s posttraumatickou poruchou – oni tu událost často prožívají pořád dokola a ten sen jim opravdu ukazuje, že nemohli nic jiného dělat. Navíc když se nějaká situace pořád opakuje dokola, tak se oslabuje její emoční náboj. (Terapeut 3)*
- *„Vidím velké možnosti v poodhalení traumat. Sny pomáhají při terapii hlavně tak, že přinášejí další informace ohledně celé situace. Zajímavé také je, že pokud psychotický pacient začne nosit sny, tak se dostává do rovnováhy.“ (Terapeut 4)*
- *„Ano, sny mají léčivé účinky – hlavně přes jejich kompenzační mechanismus a symboly.“ (Terapeut 5)*

- *Měl jsem jednoho klienta s narcistickou poruchou osobnosti. V terapii jsme se posunuli hlavně díky snům. Ten člověk byl extrémně orientovaný na výkon a ty sny ho přivedli k přijetí a k větší laskavosti k sobě. Například v jednom snu seděl on jako dítě v kabině obrovského stavebního stroje a makal, až do úplného vyčerpání – bylo mu líto toho dítěte, jak se tam vůbec dostalo...co se mu to děje ...všechny sny měli podobné motivy a ukazovali, co on to sobě v životě dělá. (Terapeut 6)*
- *„Sny jsou terapeutické svoji podstatou. Byť jsou symboly nerozpoznané, nepřenesené do vědomí, i tak to toho člověka může nějakým způsobem, byť nevědomě posouvat. Pokud se však symboly a sen zvědomí a analyzují, tak je jejich efekt, podle mého názoru, mnohonásobně vyšší.“ (Terapeut 7)*
- *„Význam snového obrazu se v terapii může posouvat. Na začátku terapie se např. nákladní auto ve snu může objevovat děsivě a po nějaké době to už tak děsivé nebude, ten význam a prožívání s ním spojené se často proměňuje. Na tom vidíme, jestli je terapie účinná.“ (Terapeut 10)*

I. PROBLÉMY PRÁCE SE SNY

Zde jsem zjišťovala, jaké existují podle názoru terapeutů úskalí a rizika spojená s prací se sny. Terapeuti se shodli na tom, že práce se sny nese určité problémy a má svá rizika, která spočívají hlavně v obranných mechanismech a neporozumění symbolické rovině.

Ia. Obranný mechanismus

Všichni terapeuti se shodují na tom, že sny slouží některým klientům jako obranné mechanismy před řešením problémů v běžné denní realitě. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- *„Někdy je riziko v tom, že lidé utíkají příliš do snů a fantazií. Důležité je, aby člověk příliš do toho nevědomí neutíkal a řešil to, co je potřeba.“ (Terapeut 3)*
- *„Někdy se může stát, že klient terapeuta doslova zaplaví svými sny a nerozumí jim nikdo. Podle mého názoru je to jakýsi obranný mechanismus proto řešení skutečných problémů. Například jedna klientka, která měla dokončit školu a trochu se zapojit do života, mi do terapie stále nosila obrovské množství snů, takže jsme se ze začátku vůbec nemohly dostat k tomu podstatnému.“ (Terapeut 4)*

- „Občas je klienti používají obranným způsobem. Například jeden klient nosil 15 snů na dvouhodinovku – což mu zabralo přesně čas, který jsme spolu měli strávit v terapii.“ (Terapeut 6)

Ib. Neporozumění symbolické rovině

Někteří klienti nemají vztah k symbolickému materiálu. Následně vnímají sny buď jako nesmyslné obrázky nebo zase naopak je berou doslova a význam symbolů hledají ve snářích. Někdy překrucují fakta, která se objevují ve snech.

Občas se také stává, že ani klienta ani terapeuta ke snu nic nenapadá. Někdy je velmi těžké pochopit význam snových symbolů a celkové poselství snu. Níže uvádím úryvky z výpovědí vybraných terapeutů.

- „Problém je někdy v tom, že nevíme nikdy úplně jistě, jaké sen přináší poselství. Často si musíme na odpověď počkat a nechat ji dozrát.“ (Terapeut 1)
- „Jejich význam není na první pohled zřejmý, je nutno vynaložit kus práce, někdy jsou nesrozumitelné. Ani mě ani klienta nic nenapadá.“ (Terapeut 2)
- „Někdo prostě se sny nechce pracovat, myslí si, že to jsou jenom takové obrázky. Nemá k tomu symbolickému vztah.“ (Terapeut 5)
- „Někdo práci se sny přeceňuje, nerozumí symbolické rovině a snů se bojí. Vykládá si je doslova a používá snáře. Překrucuje poselství snu a opomíjí některé důležité skutečnosti, které sen předkládá.“ (Terapeut 8)
- „Někteří lidé ke snům přistupují jako k nesmyslům, nebo ke zprávám, jejichž význam najdou ve snáři nebo ve slovníku symbolů, a to je potom těžké.“ (Terapeut 10)

10 Diskuze

V následující diskuzi rozvádím nejprve **hlavní dosažené výsledky výzkumu**, potom se zaměřuji se na **faktory**, které by mohly mít **vliv na zjištěné závěry**, dále shrnuji výsledky **internetového průzkumu** prací s podobnou tematikou, přidávám **náměty na další případný výzkum** a popisuji **přínosy** této práce do **psychoterapeutické praxe**.

Hlavní dosažené výsledky výzkumu

Výzkum potvrdil můj předpoklad, který vychází ze závěrů mé předchozí bakalářské práce, že **osobní pozitivní vztah a důvěra terapeutů k vlastním snům** je klíčová pro práci se sny klientů. Je logické, že pokud by se terapeut nezabýval vlastními sny nebo jim nedůvěřoval, tak by jen těžko mohl pracovat a důvěřovat snům svých klientů. Ve své praxi by jistě používal jiné metody.

Heffernanová (2008) uvádí, že **schopnost pamatování snů** se v průběhu života mění, že se střídají období, kdy si sny pamatujeme a kdy ne. Zapamatování snů nejvíce závisí na úmyslu si sny zapamatovat a na jejich emočním náboji. Sny se silným emočním nábojem si obvykle zapamatujeme snadno. Výpovědi oslovených terapeutů potvrdily tato tvrzení. Tato tvrzení zároveň korespondují s výsledky výzkumu uvedenými v mé předchozí bakalářské práci.

Kračmarová (2012) popisuje, že **schopnost a četnost vybavování snů** s přibývajícím věkem klesá. Žádný z dotázaných terapeutů tento názor nepotvrdil. Já osobně se domnívám, že je tomu přesně naopak. V mladším věku se lidé o sny mnoho nezajímají, tak si je také (kromě těch silně emočních) tak dobře nepamatují. S přibývajícím věkem se člověk více obrací do svého nitra a tím může narůstat i zájem o vlastní sny, což jak vyplývá z mého výzkumu, pozitivně ovlivňuje jejich zapamatování.

Sanford (2003) tvrdí, že obrazy v našich snech nám **pomáhají porozumět situaci a vytvořit spojení mezi vědomím a nevědomím**. Každý z oslovených terapeutů se občas dostal s klienty do stagnující fáze a sny jim pomohly porozumět situaci, ve které se klient nacházel. Sny jim také nabídly jiné úhly pohledu na problémy, případně evokovaly možnosti řešení. Oslovení terapeuti uvedli, že sny popisují situace skutečně takové, jaké jsou, bez obranných mechanismů a pozměňování faktů vědomím. Navíc pocházejí z vlastních vnitřních zdrojů klienta, čímž se zvyšuje i důvěryhodnost terapeutického vztahu ve smyslu, že terapeut klientovi neradí.

Zajímalo mě, zda oslovení terapeuti dokáží seřadit **zaměření při práci se sny (proces a prožitek, význam a pochopení snu a propojení snu s běžnou realitou)** podle pořadí důležitosti významu. Všichni dotázaní terapeuti však pokládají tyto tři složky za stejně důležité. Uvědomila jsem si skutečnost, že si vlastně nikdy nemůžeme být jistí, díky povaze symbolů, že jsme sen správně pochopili a propojili s běžnou realitou tak, jak nám to zamýšlelo sdělit naše podvědomí. Což potvrzuje názor Heffernanové (2008), že symbol dokáže ukázat jednu věc z více úhlů pohledu a že v sobě zahrnuje protiklady, různé souvislosti a více rovin. Heffernanová (2008) uvádí, že sny jsou velmi emotivní a jejich význam můžeme často pouze jen vycítit, což potvrzuje důvod, že se oslovení terapeuti soustředí stejnou měrou také na proces a prožitek.

Z výzkumu vyplynulo, že **symboly ve snech** se nejčastěji v průběhu terapie zpracovávají (objasňují vědomí) skrze techniky imaginace a výtvarného zpracování. Podle mého názoru je to právě proto, že při imaginaci se vědomí částečně propojuje s nevědomím a může tak dojít k objasnění (pochopení) snu a propojení s běžnou realitou. Výtvarné zpracování zase více působí na prožitek, což potvrzuje názor Kastové (2000), která uvádí, že je velmi působivé a umožňuje plné citové znovuprožití symbolů.

Se závěry uvedenými v mé předchozí bakalářské práci koresponduje zjištění, že všichni oslovení terapeuti si pro práci se sny vytvořili **vlastní metodologii** a že přesně nedodržují žádné předpisy a návody pro práci se sny. Nejvíce se řídí vlastní intuicí a potřebami klienta. Je to zejména proto, že práci se sny je třeba přizpůsobit konkrétním klientovým schopnostem a otevřenosti pro porozumění symbolické rovině. Navíc každý klient přikládá snům různou váhu.

Z výše uvedených důvodů je zcela logické, že jednou z nejvíce používaných metod při práci se sny je metoda **Volného rozboru snu** (není úzce zaměřena na zpracování symbolů, jak uvádím výše), a řídí se intuicí terapeuta a potřebami klienta.

Oslovení analyticky orientovaní terapeuti také nepoužívají žádný z dosud vyvinutých **publikovaných systémů obsahové analýzy snů**. Je to hlavně z toho důvodu, že žádný z těchto systému nepracuje se symboly, které jsou ústředním bodem analytické psychologie.

Ani jeden z oslovených terapeutů nepracuje s **lucidním sněním**. Oslovení terapeuti jsou toho názoru, že sny jsou cenným zdrojem informací, které jsou do jisté míry nezávislé na vědomí. Pokud se tedy budeme snažit aktivně praktikovat lucidní snění, můžeme o tento nezávislý zdroj přijít.

Z výzkumu vyplývá, že pouze polovina oslovených terapeutů zadává **domácí úkoly**. Ti, co domácí úkoly zadávají, jsou toho názoru, že učí klienta pracovat také samostatně a nezávisle na terapeutovi. Další důvod je omezená časová kapacita terapie. Terapeuti, kteří domácí úkoly nezadávají, v této činnosti nevidí smysl. Podle mého názoru je zadávání domácích úkolů důležité, protože se klient ještě ke svým snům vrací a můžou ho napadnout další důležité aspekty, které nebyly odhaleny v průběhu terapie. Rovněž považují za důležité, aby se klient stával na terapeutovi co nejméně závislý a aby byl časem schopen pracovat se svým nevědomím samostatně.

Aeppli (2001) uvádí, že je výhodné pracovat se **skupinou snů**, která se zdá v určitém období tak, jako by to byl jediný sen. Ukázalo se, že sny v určitém období krouží kolem stejného tématu, i přestože se snové obrazy od sebe liší. Sny se vždy koncentrují na nejdůležitější vnitřní téma, komplex nebo konflikt, který dozrál k uvědomění a k řešení. Oslovení terapeuti s obsahem tohoto výroku souhlasí. Shodují se však na tom, že je to možné pouze velmi zřídka, protože klienti přinesou zapsanou sérii snů jen výjimečně.

Z analýzy odpovědí oslovených terapeutů vyplynulo, že **přínosy a využití snové práce** spočívají zejména v povaze snového materiálu jako takového, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy vědomí, což může přinést do života klientů i terapeutů mnoho různých podnětů. Mezi další významné přínosy také patří: zvýšení uvědomění klientů, rozvíjení celkového emočního prožívání, možnost získání informací pro rozhodování, funkce ukazatelů na životní cestě člověka nebo posunu v terapii, vnitřní zdroje a léčivé procesy. Práce se sny nám umožňuje si uvědomit existenci našeho vnitřního života a jeho vazby na život vnější, vracet se k sobě, čerpat z vlastních vnitřních zdrojů, důvěřovat vnitřní moudrosti a více si rozumět. Sny částečně přispívají k léčbě psychických obtíží, zejména různých traumat a nefunkčních myšlenkových vzorců. Obrazy ve snech často ukazují na posun v terapii. Sny mohou rovněž poukazovat na různá specifická psychiatrická onemocnění. Tyto závěry potvrzují informace, které jsem uvedla v teoretické části této práce.

Faktory, které by mohly mít vliv na zjištěné závěry

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

Vzhledem k tomu, že jsem prováděla kvalitativní výzkum, **není možné zobecnit zjištěné závěry** na celou populaci Jungovskey orientovaných terapeutů, a to zejména proto, že výpovědi oslovených terapeutů jsou subjektivní povahy, založené na jejich vlastních konkrétních a neopakovatelných zkušenostech.

Dalším omezením je **velikost výzkumného souboru**. Vedla jsem rozhovory s deseti Jungovsky orientovanými terapeuty. Výzkum tedy spíše představuje jakousi sondu do oblasti práce se sny, která mapuje pouze určitý výsek této oblasti.

Věkové rozpětí oslovených terapeutů je velice široké. Jejich odpovědi tak ovlivňuje množství zkušeností, které nasbírali v průběhu své praxe a vývoje vlastního postoje k práci se sny. Rovněž jsem při analýze odpovědí nezohlednila **vliv pohlaví**. Za určitou výhodu považuji, že ve výběrovém souboru jsou obě pohlaví zastoupena rovnoměrně. Soubor tvoří pět mužů a pět žen.

V průběhu výzkumu jsem také zjistila určité **nevýhody polostrukturovaného interview**. Nejzřetelněji jsem si uvědomila svůj vliv v roli tazatele na některé z respondentů, který se projevoval v neverbálním projevu (mimika, gesta), použitím některých sugestivních otázek nebo případně odlišným chápáním otázky respondentem. Často jsem musela otázky vysvětlovat. Také jsem si všimla, že jsem si u některých otázek vytvořila na základě svých zkušeností vlastní předporozumění, takže zase respondenti museli vysvětlovat odpovědi několikrát mě. Tyto skutečnosti jsem se v průběhu výzkumu snažila u sebe korigovat. Při obsahové analýze rozhovorů jsem ještě zjistila, že mi některé odpovědi zcela jasné nebyly, takže jsem se následně prostřednictvím telefonu nebo e-mailu ještě musela doptávat.

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

Kromě teoretického popisu nejdůležitějších aspektů snové práce a zmapování metod způsobů práce se sny bylo mým záměrem také zachytit **skutečný stav praxe** v práci se sny tak, jak vypadá v terapiích u jednotlivých oslovených terapeutů. Tento fakt jsem zdůrazňovala hned na začátku rozhovoru. Bylo pro mne zajímavé a poučné, když mi dotázaní terapeuti sdělili, že většinou žádné speciální techniky nepoužívají, nechávají práci se sny volně plynout, že se řídí převážně vlastními zkušenostmi a intuicí nebo jim vždy nezbyvá na práci se sny v terapeutickém sezení čas. Tento odstavec potvrzuje jedno důležité, jednoduché a obecné pravidlo, že to čemu se chceme pořádně naučit, musíme jednoduše dělat.

Výsledky internetového průzkumu

Z internetového průzkumu jsem zjistila, že na téma snů již bylo napsáno poměrně dost diplomových prací. Nejvíce mě zaujaly práce, které souvisely s kreativitou a výtvarným zpracováním snů: „Sny jako inspirační zdroj výtvarné tvorby“, „Sny, které nepřeložím – malba“, „Kreativita a snění“ a „Snění ve vztahu k tvořivosti“. Tyto práce také zdůrazňují

tvořivou a individuální povahu snů a sny považují za bohaté vnitřní zdroje. Prostřednictvím výtvarného zpracování symbolů ve snech lze také zpracovat různá prožitá traumata. Nenašla jsem však práci, která by byla natolik podobná mé práci, aby bylo možné detailně srovnat jednotlivé výsledky výzkumu. Moje práce přináší originální pohled na téma, které nebylo dosud zmapováno.

Náměty na další případný výzkum

Při psaní této diplomové práce mě napadaly **další náměty**, které by bylo zajímavé zkoumat. Při rozhovoru s Terapeutem 6 jsem se dozvěděla, že existuje studie snů u vězňů, kteří spáchali trestný čin. Těmto vězňům se zdáli povzbuzující sny, které podle názoru osloveného terapeuta kompenzovaly jejich vědomé nastavení a společenské postavení. Výzkum by se mohl zaměřit čistě na kompenzační aspekty snů. Bohužel se mi tuto studii na internetu nepodařilo dohledat. Dále by podle mého názoru bylo zajímavé provést výzkum na prolínání snových témat a symbolů, které se vyskytují ve snech například terapeutů a klientů nebo určitých skupin lidí. Tímto výzkumem by bylo možno částečně prokázat vzájemné nevědomé ovlivňování a vazby určitých skupin lidí.

Přínosy do praxe

Podle mého názoru hlavní přínos této práce do psychoterapeutické praxe spočívá v popisu přínosů a možností práce se sny od zkušených psychoterapeutů, kteří se sny skutečně pracují a zmapování různých technik pro práci se sny.

Ukončení

Hlavním cílem mého výzkumu bylo prohloubit poznatky z práce se sny u Jungovskey orientovaných terapeutů. Popsat osobní vztah terapeutů ke snům, jejich celkový přístup ke snové práci, používané metody, význam a dopad symbolické roviny snů na běžnou denní realitu a posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka. I přes omezení, která zde uvádím, věřím, že se cílů práce podařilo dosáhnout. Dále se těším, až nově nabyté poznatky z této práce budu aplikovat na své klienty.

11 Závěr

V této magisterské práci jsem teoreticky popsala nejdůležitější aspekty týkající se práce se sny v analytické psychologii a prakticky zmapovala práci se sny jednotlivých terapeutů.

Kvalitativní výzkum přinesl zjištění, že **osobní vztah** oslovených terapeutů k vlastním snům je klíčový a stává se východiskem pro práci se sny klientů.

Základním předpokladem snové práce je **schopnost zapamatovat si sny**. Největší roli při zapamatování snů hraje osobní nastavení, kam spadá hlavně zájem o sny a úmysl s nimi skutečně pracovat. Významný je také emoční náboj snu. Důležitou úlohu zde hraje rovněž vůle v noci vstát nebo hned ráno po probuzení si sen zaznamenat, protože později vzpomínky na sen většinou vyblednou. V některých životních obdobích si sny pamatujeme lépe a někdy hůře. Schopnost zapamatování snů se vzrůstajícím věkem neklesá.

Všichni oslovení terapeuti uvedli, že snům přikládají **velkou důležitost**. Pokládají je za velmi cenné informace, které pocházejí z klientových vnitřních zdrojů. Často odrážejí situaci, ve které se klient nachází, skutečně takovou, jaká je. Dotázaní terapeuti vždy **přízpůsobují způsob a intenzitu snové práce** potřebám, osobnosti a vnitřnímu nastavení klienta. Oslovené terapeuti věnují snové práci přibližně 32 % času z celkové terapie.

Práce dotázaných terapeutů je zaměřena především na **význam a pochopení snu, na propojení snu s běžnou realitou a na prožitek**, který sen přináší.

Všichni oslovení terapeuti si vytvořili **vlastní metodiku** pro práci se sny, která vychází hlavně z Jungova pojetí snů a principů analytické psychologie. Další informace k vytvoření vlastní metodiky získali na různých seminářích, z dostupné literatury a z vlastních zkušeností se svými sny a sny klientů v rámci celkové psychoterapeutické práce. Při práci se sny se jednotliví oslovení terapeuti nejvíce řídí **vlastní intuicí a potřebami klienta**. Ke každému klientovi přistupují individuálním způsobem podle jeho možností. Analyticky orientovaní terapeuti **nepoužívají** žádný z dosud vyvinutých **publikovaných systémů obsahové analýzy snů**. Každý z oslovených terapeutů analyzuje sny z hlediska obsahu a vždy vytváří konkrétní analýzu pro konkrétního klienta. Všichni dotázaní terapeuti používají metody: **Volný rozbor snu, Výtvarné zpracování, Dokončení nebo tvořivé rozvíjením snu, imaginaci** a výše popsanou **Obsahovou analýzu snu**. Polovina z oslovených terapeutů zadává **Domácí úkoly**. Žádný z oslovených terapeutů se nevěnuje **Lucidnímu snění**. Metody, které dotázaní terapeuti používají při vlastní práci, používají také u klientů. U klientů používají více metod.

Většina oslovených terapeutů systematicky **nesleduje snová témata**. Těto záležitosti se věnují spíše na obecné rovině. Sledují však kontinuitu snových témat a symbolů jednotlivě u svých klientů a pracují se snovými sériemi. Dotázaní terapeuti se shodli na tom, že existují **určitá typická snová témata a symboly**, které se u všech lidí opakují. Pro každého mají však jiný význam.

Všichni oslovení terapeuti pracují se **symboly** a považují je za centrální záležitost pro práci se sny. Jsou toho názoru, že čím je sen významnější tím obsahuje více symbolů. Symboly obsahují energii, která se při práci s nimi uvolní a klient ji může použít pro svůj prospěch. Práce se symboly je hodně intuitivní. Pro zpracování symbolů dotázaní terapeuti nejčastěji používají metodu imaginace a výtvarné zpracování. Podle všech oslovených terapeutů snové symboly ovlivňují běžnou denní realitu, obsahují léčivou sílu a mohou ovlivnit naše rozhodování.

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

Hlavní přínosy práce se sny oslovení terapeuti vidí v samotné povaze snového materiálu, který je schopen zprostředkovat do vědomí nevědomé obsahy, což umožňuje terapeutům a klientům uchopit komplexněji a hlouběji důležitá témata a podívat se na ně z různých úhlů pohledu a odstupu od každodenního života. Práce se sny významně přispívá k celkovému osobnostnímu rozvoji člověka, zvyšuje jeho uvědomění a rozvíjí celkové emoční prožívání a sebedůvěru. Umožňuje uvědomění existence svého vnitřního života a jeho vazby na život vnější, vracet se k sobě, čerpat z vlastních vnitřních zdrojů, důvěřovat vnitřní moudrosti a více si rozumět. Podle názoru oslovených terapeutů sny částečně přispívají k léčbě psychických obtíží, zejména různých traumat a nefunkčních myšlenkových vzorců. Obrazy ve snech často ukazují na posun v terapii. Sny mohou rovněž signalizovat různá specifická psychiatrická onemocnění.

Práce se sny má také své **problémy a rizika**, která spočívají hlavně v obranných mechanismech, neporozumění symbolické rovině, neinformovanosti lidí, v používání obecných snářů nebo v přeceňování významu snů.

Tato magisterská diplomová práce mi přinesla mnoho dalších nových informací a pohledů na práci se sny. Také jsem se ujistila, srovnáním se způsoby práce zkušených terapeutů, že

můj vlastní způsob práce se sny se ubírá správným směrem, což je pro mne velmi důležité. Získala jsem novou inspiraci pro vlastní snovou práci a pro práci se sny se svými budoucími klienty.

Souhrn

Cílem této práce bylo prohloubit poznatky z práce se sny u Jungovskey orientovaných terapeutů a porovnat jejich přístupy. Specificky jsem se zaměřila na celkový přístup, metody práce se sny, vztah terapeutů ke snům, na práci se symboly a dopad symbolické roviny snů na běžnou denní realitu a na posouzení přínosů a možností práce se sny v životě člověka. Tato práce je rozdělena na dvě základní části: teoretickou a výzkumnou.

V teoretické části jsem se nejprve věnovala obecně spánku a bdění, poruchám spánku, spánkové deprivaci a vyšetření spánku. Dále jsem se zaměřila na sen a snění, popsala jsem sny a jejich vybavování v různých spánkových stádiích a základní principy obsahové analýzy snu. Potom jsem se zabývala základními aspekty Jungovy analytické psychologie. Zde jsem se soustředila zejména na funkce vědomí, nevědomí a na jejich vzájemný vztah, potom jsem popsala typy zaměření osobnosti, komplexy, archetypy, proces individuace a jev synchronicity. Následně jsem přiblížila sen v pojetí Junga a jeho následovníků. Dále jsem se věnovala podstatě symbolického jazyka a povahy snů, subjektové a objektové rovině snů, funkci, stavbě a druhům snů. Na závěr jsem rozebrala základní pravidla a metody práce se sny.

V následujících několika odstavcích jsem shrnula, nejdůležitější aspekty teoretické části této práce.

U většiny lidí průběh spánku probíhá přibližně podle stejného scénáře. Rozlišujeme dva typy spánku: REM spánek - s rychlými očními pohyby a NREM spánek - bez rychlých očních pohybů. Sny se vyskytují v REM spánku i NREM spánku, ale mají odlišnou kvalitu. Sny mají významné místo při diagnostice a léčbě psychiatrických a neurologických onemocnění. Obsah snových zážitků je vysoce individuální a proměnlivý. Můžeme v něm spatřit určité souvislosti s osobní situací snícího. Navzdory rozmanitosti snových obsahů se v nich objevují určitá typická sdílená témata.

Analytická psychologie klade významný důraz na práci se sny, symboly a aktivní imaginaci. Mezi hlavní pojmy tohoto psychologického směru patří individuální a kolektivní nevědomí, archetypy, komplexy, symboly, proces individuace a synchronicita.

Symbol můžeme chápat jako prvotní, nevědomou formu nazírání na sebe a svět. Dokáže ukázat jednu věc z více úhlů pohledu. Symboly jsou velmi emotivní, váží na sebe energii a jejich význam můžeme často pouze jen vycítit. Nikdy nemohou být přesně vysvětleny a zůstávají tak neurčité, mnohovýznamné a nevyčerpatelné.

Sny pomáhají naší vnitřní integraci, syntéze a individuaci. Významnou funkcí snů, je také jejich léčivá schopnost a schopnost celkově rozvíjet osobnost člověka. Sny jsou také zdrojem tvůrčích nápadů.

Sny je možné vykládat jednotlivě nebo v celé sérii snů. Základní pohled na sny je buď z objektové, nebo subjektové roviny.

Cílem všech metod práce se sny je rozklíčování a pochopení odkazu a prožitku z nevědomí, které k nám promlouvá prostřednictvím snů.

Ve výzkumné části jsem stanovila cíle výzkumu, výzkumné otázky, metodologický rámec a etické aspekty výzkumu, metody výběru vzorku a metody tvorby dat. Dále jsem tato data uspořádala do hlavních a podřazených trsů a metodou obsahové jsem učinila závěry z výzkumu.

Stručné shrnutí výzkumné části uvádím v odstavcích níže.

Výzkumné cíle jsem formulovala do následujících výzkumných otázek:

4. Jaký je vztah a celkový přístup k práci se sny u Jungovsky orientovaných psychoterapeutů? Jaké metody při práci se sny používají Jungovsky orientovaní psychoterapeuti ve své praxi?
5. Jaký má význam a dopad symbolická rovina snů na běžnou denní realitu?
6. Jaké jsou přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka?

Tyto výzkumné otázky jsem rozpracovala do otevřených podotázek, na základě kterých jsem vedla jednotlivé rozhovory. Vzhledem k tematickému zaměření práce jsem zvolila kvalitativní přístup.

Vzorek respondentů jsem získala nepravděpodobnostním výběrem. Nejprve jsem použila metodu záměrného (účelového) výběru a následně metodu sněhové koule. Výzkumu se účastnilo deset osob. Podmínkami účasti ve výzkumu byly:

- psychoterapeutický výcvik (ukončený nebo v průběhu), orientace na Jungovu analytickou psychologii;
- aktivní, dlouhodobá zkušenost (více než pět let) s prací se sny u sebe a u klientů;
- souhlas s účastí ve výzkumu.

Jako základní metodu pro tvorbu dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor.

Zpracování dat jsem provedla metodou vytváření trsů a podtrsů a obsahovou analýzou. Analýzu jsem doplnila charakteristickými sumarizacemi, a dále jsem kurzívou připojila výroky jednotlivých terapeutů ve formě citací z rozhovorů.

Výzkum přinesl zjištění, že osobní vztah a práce oslovených terapeutů s vlastními sny se stává východiskem pro práci se sny klientů. Dále bylo zjištěno, že základním

předpokladem snové práce je schopnost zapamatovat si sny. Zapamatování snů je závislé na řadě různých faktorů.

Všichni dotázaní terapeuti přikládají snům velkou důležitost a zaměřují se především na význam a pochopení snu, na propojení snu s běžnou realitou a na prožitek.

Každý z oslovených terapeutů si vytvořil vlastní metodiku pro práci se sny. Při práci se sny se jednotliví terapeuti nejvíce řídí vlastní intuicí a potřebami klienta. Mezi nejčastěji používané metody patří: Volný rozbor snu, Výtvarné zpracování, Dokončení nebo tvořivé rozvíjením snu, imaginace a Obsahová analýzu snu. Dotázaní analyticky orientovaní terapeuti nepoužívají žádný z dosud vyvinutých publikovaných systémů obsahové analýzy snů. Každý z oslovených terapeutů analyzuje sny z hlediska obsahu, ale vždy vytváří konkrétní analýzu pro konkrétního klienta. Polovina z oslovených terapeutů zadává Domácí úkoly. Žádný z oslovených terapeutů se nevěnuje Lucidnímu snění. Metody, které terapeuti používají při vlastní práci, používají také u klientů. U klientů používají více metod.

Oslovení terapeuti ve většině případů systematicky nesledují snová témata, ale shodli se na tom, že existují určitá typická snová témata a symboly, které se u všech lidí opakují. Pro každého mají však jiný význam.

Práci se snovými symboly považují oslovení terapeuti za klíčovou a velmi intuitivní. Z výzkumu vyplývá, že snové symboly ovlivňují běžnou denní realitu, obsahují léčivou sílu a mohou ovlivnit naše rozhodování v běžné realitě.

Z analýzy výzkumu vyplývá, že oslovení terapeuti ve většině případů preferují individuální práci se sny před skupinovou prací, a to především pro její větší intenzitu a hloubku.

Dále z výzkumu bylo zjištěno, že hlavní přínosy snové práce spočívají v povaze snového materiálu, který je schopen zprostředkovat nevědomé obsahy vědomí. Práce se sny významně přispívá k celkovému osobnostnímu rozvoji člověka, zvyšuje jeho uvědomění a rozvíjí celkové emoční prožívání. Sny částečně přispívají k léčbě psychických obtíží, zejména různých traumat a nefunkčních myšlenkových vzorců. Obrazy ve snech často ukazují na posun v terapii. Sny mohou rovněž poukazovat na různá specifická psychiatrická onemocnění.

Oslovení terapeuti uvedli, že práce se sny má také své problémy a rizika, která spočívají hlavně v obranných mechanismech, neporozumění symbolické rovině, neinformovanosti lidí, v používání obecných snářů nebo v přeceňování významu snů.

Seznam použité literatury

- Aeppli, E. (2001). *Psychologie snu*. Velké Losiny: Sagittarius.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bruno, F. J. (2003). *Hezky se vyspěte*. Praha: Lidové noviny.
- Colin, D. (2009 A). *Slovník symbolů, mýtů a legend A-K*. Praha: Deus.
- Colin, D. (2009 B). *Slovník symbolů, mýtů a legend L-Ž*. Praha: Deus
- Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
- Dieckmann, H. (2004). *Sny jako řeč duše*. Praha: Portál.
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding Meaning in Dreams*. New York: Plenum Press.
- Faraday, A. (1972). *Dream Power*. New York: Berkley Books.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Freud, S. (2003). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Groesbeck, C. J. (1978). *Psychological Types in the Analysis of the Transference*. The Journal of Analytical Psychology Volume 23, 23-53.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heffermanová, J. (2008). *Tajemství dvou partnerů*. Praha: Argo.
- Hill, G. (2004). *Moderní psychologie*. Praha: Portál.
- Jacobi, J. (2013). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál.
- Jára, M. (2004). *Sny na živo*. Praha: Pražská vydavatelská společnost.
- Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie, její teorie a praxe*. Praha: Academia.
- Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- Jung, C. G. (1996). *Výbor z díla I – Základní otázky analytické psychologie*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (1997). *Výbor z díla II – Archetypy a nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (1998). *Vzpomínky, sny a myšlenky*. Praha: Atlantis.
- Jung, C. G. (1999). *Výbor z díla V – Snové symboly individuálního procesu*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2000 A). *Výbor z díla III – Osobnost a přenos*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2000 B). *Výbor z díla VI – Představy a spásy v alchymii*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2001). *Výbor z díla IV – Obraz člověka a obraz boha*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2003). *Aion. Příspěvky k symbolice bytostného Já*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2004 A). *Výbor z díla VII – Symbol a libido*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.

- Jung, C. G. (2004 B). *Mandaly obrazy z nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2009). *Výbor z díla VIII – Hrdina a archetyp matky*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2012). *Výbor z díla IX – Člověk a kultura*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (2013). *Červená kniha*. Praha: Portál.
- Kast, V. (2013). *Sny*. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2000). *Dynamika symbolů*. Praha: Portál.
- Knox, J. (2003). *Archetype, attachment, analysis*. East Sussex: Brunner-Routledge.
- Laberge, S. (2006). *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Muller, L. & Muller, A. (2006). *A. Slovník analytické psychologie*. Praha: Portál.
- Nevšímalová, S. & Šonka, K. (2007). *Poruchy spánku a bdění*. Praha: Galén.
- Orel, M. (2012). *Psychopatologie*. Praha: Grada.
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia.
- Plháková, A. (2010). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění*. Praha: Portál.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Grada.
- Prusinsky, A. (1993). *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf.
- Raboch, J. & Zvolský, P. at al. (2001). *Psychiatrie*. Praha: Galén.
- Samuels, A. (2005). *Jung and the Post-Jungians*. London: Taylor & Francis e-Library.
- Sanford, J. (2003). *Sny a uzdravení*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Silva, J. (1993). *Silvova metoda kontroly mysli pro podnikatele a manažery*. Praha: Pragma.
- Sklenovský, A. (1997). *Zdraví není samozřejmost*. Olomouc: Votobia.
- Strephon, K. W. (1980). *The Jungian-Senoï Dreamwork Manual*. Novato, California: Journey Press.
- Strauss, A. & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Nakladatelství Albert Boskovic.
- Vaněk, J. (2010). *Lucidní snění jako coping mechanismus*. Praha: Triton.
- Wilkinson, M. (2006 A). *Coming into mind*. East Sussex: Routledge.
- Wilkinson, M. (2006 B). *The dreaming mind brain: a Jungian perspective*. The Journal of Analytical Psychology Volume 51, 21-43.
- Wollschläger, G. & Wollschläger, M. (2002). *Symbol v diagnostice a psychoterapii*. Praha: Portál.

Internetové zdroje:

- Bergland, Ch. (2015). *Alpha brain waves Boost creativity and reduce depression*. Získáno 2. 9. 2016 z <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201504/alpha-brain-waves-boost-creativity-and-reduce-depression>
- Borzová, C. (2002). *Primární poruchy spánku*. Získáno 20. 9. 2016 z <http://www.solen.cz/pdfs/int/2002/01/03.pdf>
- Breus, M. (2015). Why do we dream? Získáno 25. 9. 2016 z <https://www.psychologytoday.com/blog/sleep-newzzz/201502/why-do-we-dream>
- Hall, H., Matthews, K., Kravitz, H., Gold, B., Buysse, D., Bromberger, J., Owens, J., Sowers, M. (2009). *Sleep Hygiene Behaviors Among Midlife Women with Insomnia or Sleep-Disordered Breathing: The SWAN Sleep Study*. Získáno 10. listopadu 2015 z: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=33&sid=ce265887-6bb9-4d46-9579-ebf3776cf44d%40sessionmgr120&hid=116>
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=33&sid=ce265887-6bb9-4d46-9579-ebf3776cf44d%40sessionmgr120&hid=116>
- Heneberg, P. (2008). Proč spíme? Získáno 25. 9. 2016 z <http://casopis.vesmir.cz/clanky/clanek/id/7665>
- Honzák, R. (2012). *Nespavci – 120 hodin spánkové deprivace*. Získáno 25. 8. 2016 z <http://www.tribune.cz/clanek/26268>
- Janečková, D. (2013). „Sovy“ proti „ranním ptáčkům“ trpí častěji depresemi. Získáno 25. 9. 2016 z <http://psych.upol.cz/verejnosti-a-mediim/sovy-proti-rannim-ptacatum-trpi-castěji-depresemi/>
- Kráčmarová, L. (2012). *Vybavování snů ve vztahu k některým osobnostním proměnným*. (Nepublikovaná diplomová práce). Universita Palackého v Olomouci. Získáno 25. 9. 2016 z http://theses.cz/id/eowok5/Krmarov_rigorozni_prace.pdf
- Loja, R. (2015). *Práce se sny v psychologické praxi*. (Nepublikovaná diplomová práce). Universita Palackého v Olomouci. Získáno 18. 2. 2017 z http://theses.cz/id/mk5zxc/Bc_prce_Loja_2015.pdf
- Pstružina, K. (2001). Spory o funkci fáze REM spánku. Získáno 25. 9. 2016 z <http://casopis.vesmir.cz/clanek/spory-o-funkci-faze-rem-spanku>
- Pstružina, K. (1994). *Etudy o mozku a myšlení*. Získáno 31. 8. 2016 z <http://nb.vse.cz/~pstruzin/monog/etudy.htm>
- Psychology word. (1998). *Stages of sleep*. Získáno 20. 9. 2016 z http://web.mst.edu/~psyworld/sleep_stages.htm
- Schredl, M. (2010). *Dream content analysis: Basic principles*. Získáno 25. 9. 2016 z <http://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/download/474/518>

- Smolík, P., Pretl, M., Konštacký, S. & Skála, B. (2007). *Diagnostické a terapeutické postupy při insomniích*. Získáno 20. 9. 2016 z <http://w.svl.cz/files/files/Doporucene-postupy-2003-2007/Insomniie.pdf>
- Šonka, K. (2002). *Snění v neurologické praxi*. Získáno 20. 9. 2016 z <http://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2002/03/07.pdf>
- Vašutová, K. (2009). *Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění*. Získáno 2. 9. z <http://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2009/01/04.pdf>
- Vitelli, R. (2013). Exploring the mystery of REM sleep. Získáno 2. 9. 2016 z <https://www.psychologytoday.com/blog/media-spotlight/201303/exploring-the-mystery-rem-sleep>

Seznam příloh:

Příloha 1: Formulář zadání diplomové práce

Příloha 2: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Příloha 3: Polostrukturované interview

Příloha 4: Vstupní dotazník

Příloha 5: Informovaný souhlas

Příloha 6: Přepis rozhovoru s Terapeutem 4

Příloha 1: Podklad pro zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Psychologie
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016
(PSYN)

Studijní program:

Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA:	OSOBNÍ ČÍSLO:
Ing. LOJA Radka	Větrná 1760, Černošice	F16964

TÉMA ČESKY:

Psychoterapeutická práce se sny u Jungovskyy orientovaných psychoterapeutů

TÉMA ANGLICKY:

Psychoterapeutic work with dreams at Jungian oriented psychoterapists

VEDOUCÍ PRÁCE:

MUDr., PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cílem práce je z psychologického hlediska popsat a srovnat vztah a přístup k práci se sny u Jungovskyy orientovaných psychoterapeutů, popsat význam a dopad symbolické roviny snů na běžnou denní realitu a posoudit možnosti využití v životě člověka, například pro osobnostní rozvoj, relaxaci či léčbu psychických obtíží. Práce se zaměří speciálně na zkušenosti lidí, kteří se sny dlouhodobě pracují. Metodologicky rámec výzkumu bude kvalitativní.

Hlavní témata teoretické části se budou týkat zejména spánku, snění, pojetí snu a symbolu a psychoterapeutické práci se sny u Jungovskyy orientovaných psychoterapeutů.

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

- Provede rešerši relevantní literatury vztahující se k tématu.

- Připraví osnovu kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru. Po administrování prvních rozhovorů provede prvotní analýzu a na jejím základě i korekci osnovy rozhovorů.
- Výběr účastníků bude vzhledem k tématu pravděpodobně provádět pomocí účelového výběru či metodou sněhové koule. Minimální počet účastníků ve výzkumu bude 7 psychoterapeutů pracujících v rámci Jungovskey orientované psychoterapie.
- Autorka se zavazuje k dodržování základních etických pravidel výzkumu.
- Zpracuje písemnou podobu práce dle norem katedry.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Aeppli, E. (2001). Psychologie snu. Velké Losiny: Sagittarius.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
- Colin, D. (2009). Slovník symbolů, mýtů a legend A-K. Praha: Deus.
- Colin, D. (2009). Slovník symbolů, mýtů a legend L-Ž. Praha: Deus.
- Černoušek, M. (1988). Sen a snění. Praha: Horizont.
- Dieckmann, H. (2004). Sny jako řeč duše. Praha: Portál.
- Faraday, A. (1972). Dream Power. New York: Berkley Books.
- Freud, S. (2003). Výklad snů. Pelhřimov: Nová tiskárna.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2009). Psychologický slovník. Praha: Portál.
- Heffernanová, J. (2008). Tajemství dvou partnerů. Praha: Argo.
- Jacobi, J. (1992). Psychologie C. G. Junga. Praha: Portál.
- Jára, M. (2004). Sny na živo. Praha: Pražská vydavatelská společnost.
- Joyce P. & Sills Ch. (2001). Skills in Gestalt Counselling & Psychoterapy. London: SAGE Publication.
- Jung, C. G. (2013). Červená kniha. Praha: Portál.
- Jung, C. G. (2004). Mandaly obrazy z nevědomí. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. (1998). Vzpomínky, sny a myšlenky. Praha: Atlantis.
- Jung, C. G. Výbor z díla VII Symbol a libido. (2004). Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Jung, C. G. Aion. (2003). Příspěvky k symbolice bytostného Já. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Kast, V. (2013). Sny. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2000). Dynamika symbolů. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2000). Krize a tvořivý přístup k ní. Praha: Portál.
- Laberge, S. (2006). Lucidní snění. Praha: Dharma Gaia.
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada.
- Orel, M. (2012). Psychopatologie. Praha: Grada.
- Perls, F. (1996). Gestalt terapie doslova. Olomouc: Votobia.
- Plháčková, A. (2010). Dějiny psychologie. Praha: Grada.
- Plháčková, A. (2013). Spánek a snění. Praha: Portál.
- Plháčková, A. (2006). Dějiny psychologie. Praha: Grada.
- Raboch, J. & Zvolský, P. at al. (2001). Psychiatrie. Praha: Galén.
- Sanford, J. (2003). Sny a uzdravení. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Strephon, K. W. (1980). The Jungian-Senoï Dreamwork Manual. Novato, California: Journey Press.
- Strauss, A. & Corbinová, J. (1999). Základy kvalitativního výzkumu. Brno: Nakladatelství Albert Boskovic.

Vaněk, J. (2010). Lucidní snění jako coping mechanismus. Praha: Triton.
Wollschläger, G. & Wollschläger, M. (2002). Symbol v diagnostice a psychoterapii. Praha:
Portál Woodmanová, M. (2009). Těhotná panna. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka

Podpis studenta: _____

DATUM:

Podpis vedoucího práce: _____

DATUM:

Příloha 2: Abstrakt v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Psychoterapeutická práce se sny u Jungovsky orientovaných psychoterapeutů

Autor práce: Ing. Bc. Radka Loja

Vedoucí práce: MUDr., PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

Počet stran a znaků: 91, 168 230

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 74

Abstrakt (800–1200 zn.):

Tato práce mapuje oblast práce se sny u Jungovsky orientovaných terapeutů. Cílem bylo popsat osobní vztah terapeutů ke snům, jejich celkový přístup ke snové práci, používané metody, význam a dopad symbolické roviny snů na běžnou denní realitu a posoudit přínosy a možnosti využití práce se sny v životě člověka.

V teoretické části jsou zpracována obecně témata spánku, bdění, snu a snění. Dále jsou popsány základní aspekty Jungovy analytické psychologie, sen v pojetí Junga a jeho následovníků a celková práce se sny v analytické psychologii.

V praktické části byl zvolen kvalitativní přístup. Výzkumu se účastnilo deset osob. Z výzkumu vyplývá, že práce terapeuta s vlastními sny je východiskem pro práci se sny klientů. Terapeuti si vytvořily vlastní metodiku pro práci se sny a řídí se převážně vlastní intuicí. Terapeuti vždy přizpůsobují práci potřebám konkrétního klienta. Hlavní přínosy práce se sny terapeuti vidí v samotné povaze snového materiálu, osobnostního rozvoje člověka, v léčbě psychických obtíží, zejména různých traumat a nefunkčních myšlenkových vzorců.

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

ABSTRACT OF THESIS

Title: Psychotherapeutic work with dreams at Jungian oriented psychotherapists

Author: Ing. Bc. Radka Loja

Supervisor: MUDr., PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

Number of pages and characters: 91, 168 230

Number of appendices: 6

Number of references: 74

Abstract (800–1200 characters):

This work explores dreams working area of Jungian oriented psychotherapists. The aim is to describe their personal relationship to dreams, overall approach, methods used, significance and impact of dreams symbolic level on a regular daily reality and to assess benefits and possibilities of working with dreams in human life.

Theoretical part of this work covers topics of sleep, wakefulness and dreams. Further, there are described basic principles of Jungian analytical psychology, Jung and Jung's followers concept of a dream and overall working with dreams in analytical psychology.

A qualitative approach was chosen for the practical part of this work. Ten people participated in the research. Research suggests that the work of therapist with own dreams forms a basis for working with dreams of clients. Therapists have developed their own methodology for working with dreams and they are guided mostly by intuition. Therapists always adapt their work to the needs of a specific client. The main benefits of working with dreams work lie in the nature of dream material, personal development, treatment of psychological problems, especially of various traumas and dysfunctional thought patterns.

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

Příloha 3: Polostrukturované interview

1. Vztah, přístup a metody práce se sny

- Co má podle Vás vliv na zapamatování snu? Jakým způsobem si sny zaznamenáváte?
- Popište, jak pracujete s vlastními sny. Jak často s nimi pracujete? Jaké znáte a jaké používáte metody pro práci se sny?
 - a) Volný rozbor snu
 - b) Přítomný čas
 - c) Hraní rolí a hovory se snovými postavami (objekty)
 - d) Výtvarné zpracování
 - e) Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu, imaginace
 - f) Lucidní snění
 - g) Domácí úkoly
 - h) Obsahová analýza snů
- Preferujete při vlastním výkladu snů spolupracovat s druhou osobou?
- Jaká je vaše metodika pro práci se sny (vlastními i klientů)?
- Jakou důležitost přikládáte práci se sny v rámci své praxe?
- Jaký časový prostor vám zabírá práce se sny v rámci vaší praxe (zhruba za týden)?
- Na co se při práci se sny nejvíce zaměřujete?
 - Význam a pochopení snu.
 - Propojení snu s běžnou realitou.
 - Proces a prožitek.
- Jaký je váš názor na skupinovou práci se sny?
- Preferujete formu individuální práce se sny nebo skupinové?
- Pracujete se skupinou snů (snovými sériemi)?
- Preferujete výklad snů spíše na objektové nebo subjektové rovině?

2. Význam a dopad symbolické roviny snu na běžnou denní realitu

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

- Jakým způsobem pracujete se snovými symboly?
- Jaké je dopad symbolů, které se objevují ve snech na denní realitu?
- Obsahují symboly léčivou sílu?

3. Přínosy a možnosti využití práce se sny

- Ovlivňuje práce se sny život v běžné realitě? Jakým způsobem?
- Vidíte možnosti a přínosy využití práce se sny v životě člověka? Jaké?
- Myslíte si, že během spánku ve snění dochází k procesům, které by se daly označit jako terapeutické (léčivé)? Pokud ano, popište tyto procesy.
- Uveďte konkrétní případy, jak práce se sny vám nebo některému z klientů pomohla.
- Jaké se vyskytují problémy při práci se sny?
- Jaká jsou vaše hlavní doporučení v práci se sny?

Příloha 4: Vstupní dotazník pro zařazení do výzkumu

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

Příloha 6: Přepis rozhovoru s Terapeutem 4

1. Vztah, přístup a metody práce se sny

- Co má podle Vás vliv na zapamatování snu? Jakým způsobem si sny zaznamenáváte?

„Myslím si, že celkové naladění, únava, zájem o sny. Já spoléhám již na to, že sny, které si mám pamatovat, si prostě zapamatuji. V noci se nebudím. Sny si zapisuji až ráno. Zdají se mi každý den. Dokonce se v noci napůl probudím, uvědomím si je a jakoby v duchu zopakují, abych je do rána nezapomněla. Většinou se však stává, že pokud si je nezapišu, tak je do rána zapomenu. Nejlépe si pamatují emočně nabitě sny a sny, které se mi zdají blízko před dobou probuzení.“

- Popište, jak pracujete s vlastními sny. Jak často s nimi pracujete? Jaké znáte a jaké používáte metody pro práci se sny?

„Snažím se hledat v tom snu smysl, na co mě upozorňuje a jaký má význam. Pracuji s nimi občas.“

a) Volný rozbor snu

„To používám nejčastěji, prostě se nad snem zamyslím a něco mě napadne. Někdy se k němu vracím i přes den. Používám nejčastěji i s klienty, je to hodně intuitivní a tato metoda se vyvinula hlavně z mé praxe.“

b) Přítomný čas

„Moc nepoužívám.“

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

„Nepoužívám.“

d) Výtvarné zpracování

„Ano, tuto techniku používám občas u svých klientů. Většinou za domácí úkol, nechávám je kreslit snové symboly nebo symboly z imaginace.“

e) Dokončení nebo tvořivé rozvíjení snu, imaginace

„Ano, používám. Klient sen vypráví. Já ho nechám vše ještě jednou zopakovat. Prvním vyprávěním se snový svět otevře, po druhé si člověk vzpomene na mnohem víc detailů, ten sen

se rozvine, potom se doptávám a nechávám klienta asociovat – co ho k tomu napadne. Tím, že jsem absolvovala KIP, používám techniku dosnívání (což je vlastně imaginace), případně vybereme ze snu nějaký zajímavý moment a na ten klient následně imaginuje. Na imaginaci téměř vždy navazuje výtvarné zpracování symbolů.“

f) Symbolické jednání

„Nepoužívám.“

g) Lucidní snění

„Je to tak trochu moderní pojem. Podle mého názoru je to podobné imaginaci. Lidé si tam často chtějí pouze „něco užít“. Já lucidní snění nepraktikuji a ani nedoporučuji svým klientům.“

h) Domácí úkoly

„Dávám klientům za domácí úkol, ať si nakreslí symboly ze snů. Hlavně z imaginace. V rámci terapie to pokaždé nestihneme. Má to jednu výhodu, klient se učí pracovat sám se svými vnitřními zdroji.“

i) Obsahová analýza snů

„Nepoužívám žádnou osvědčenou analýzu snů. To by bylo v rozporu s Jungovským přístupem. Analyzuji však sny konkrétního klienta a všímám si podobných symbolů a návazností.“

- Preferujete při vlastním výkladu snů spolupracovat s druhou osobou?
„Ano, pokud se mi zdá sen, u kterého mám pocit, že je významný.“
- Jaká je vaše metodika pro práci se sny (vlastními i klientů)?
„Jak jsem již říkala, metodiku jsem si vytvořila na základě výcviků, četby, různých seminářů a své praxe. Sama používám nejvíce a, e, i a s klienty navíc d, h.“
- Jakou důležitost přikládáte práci se sny v rámci své praxe?
„Snová práce je důležité a významná, umožňuje klientovi a analytikovi zprostředkovat vhled do nevědomí, je to tam vidět. Často se nevědomí vyjadřuje jasněji než vědomí, kde to člověk bere přes ty všechny obrany.“

- Jaký časový prostor vám zabírá práce se sny v rámci vaší praxe (zhruba za týden)?
„No tak přibližně 40%.“
- Na co se při práci se sny nejvíce zaměřujete?
 - Význam a pochopení snu.
 - Propojení snu s běžnou realitou.
 - Proces a prožitek.*„Důležité je všechno. Proces a prožitek, pochopení a propojení s realitou také. U toho pochopení si však nikdy nebudeme jistí, neboť sen obsahuje symboly, a ty jsou mnohavrstevné a lze je pochopit na mnoha úrovních.“*
- Jaký je váš názor na skupinovou práci se sny?
„Preferuji individuální práci se sny. Skupina je ale také k něčemu dobrá.“
- Preferujete formu individuální práce se sny nebo skupinové?
„Individuální.“
- Pracujete se skupinou snů (snovými sériemi)?
„Ano, je to velmi zajímavé. Snové symboly se často opakují a mění.“
- Preferujete výklad snů spíše na objektové nebo subjektové rovině?
„Vždy záleží na konkrétní situaci a klientovi.“

2. Význam a dopad symbolické roviny snu na běžnou denní realitu

- Jakým způsobem sledujete, případně porovnáváte témata, motivy nebo symboly, které se objevují ve snech vašich klientů?
„Systematicky nesleduji. Při analýze snové série určitého klienta si všímám podobností, toho, jak se ty symboly případně mění a jak se mění interpretace klienta.“
- Jakým způsobem pracujete se snovými symboly?
„Někteří klienti nejsou tomu symbolickému tak úplně otevřeni. U těch, kteří jsou, tak s těmi se symboly pracuji. Nejčastěji nechávám klienty kreslit, někdy používám karty – Symbolon, pohlednice, práci s figurkami. Se symboly pracujeme vždy, pokud provádíme imaginaci. Klienta se ptám – co to pro Vás znamená, jak se s tím cítíte apod.“
- Jaké je dopad symbolů, které se objevují ve snech na denní realitu?

„Sny vyrovnávají jednostranné zaměření. Např. pokud se člověk žene do průseru a má úzkostný sen, tak ho to může přibrzdit.“

- Obsahují symboly léčivou sílu?
„Myslím, že ano. Obsahují v sobě energii a ta, když se uvolní, může být psychicky léčivá. To se právě může stát při analýze snů.“

3. Přínosy a možnosti využití práce se sny

- Ovlivňuje práce se sny život v běžné realitě? Jakým způsobem?
„Jak jsem již říkala, sny vyrovnávají jednostranné zaměření. Např. pokud se člověk žene do průseru a má úzkostný sen, tak ho to může přibrzdit. Veselé a hezké sny na nás působí pozitivně, noční můry negativně. Sny mohou ovlivnit naši náladu v průběhu dne. Některé denní události mohou zase vyvolat vzpomínky na sen a případně ovlivnit i naše rozhodování.“
- Vidíte možnosti a přínosy využití práce se sny v životě člověka? Jaké?
„Ano, například vzhled do situace, osobnostní rozvoj, uvědomění si existence vnitřního života, emoční prožívání, léčení traumat.“
- Myslíte si, že během spánku ve snění dochází k procesům, které by se daly označit jako terapeutické (léčivé)? Pokud ano, popište tyto procesy.
„Vidím velké možnosti v poodhalení traumat. Sny pomáhají při terapii hlavně tak, že přinášejí další informace ohledně celé situace. Zajímavé také je, že pokud psychotický pacient začne nosit sny, tak se dostává do rovnováhy.“
- Uveďte konkrétní případy, jak práce se sny vám nebo některému z klientů pomohla.
„Například klientka měla spor s přítelem – začala na něj žárlit – stříh – ona se ve snu ocitla v domě, který neměl ani střechu ani podlahu, nešli zavřít dveře. Byli tam dvě děti, ve věku 8, 10 let nezaopatřené jakoby po ní něco chtěli, ona se jich bála, tak vždy utekla, ale ony jí dostihly. Naznačovalo to její dvě velmi těžká životní období – žila ve vlastním domě, ale macecha ji tam nechtěla – terorizovala ji a psychicky týrala, posílala ji pryč – to se zobrazovalo v tom snu – sen ukázal souvislost žárlení na svého přítele, že neměla doma zázemí – sen jí ukázal vzorec, odkud to pramení – ještě se ptali, co ty děti potřebují? ...zlepšení situace – návod na řešení – pro klientku to

bylo přímé uvědomění, které jí velmi pomáhalo, potom jsme pracovali se snovými postavami.“

- Jaké se vyskytují problémy při práci se sny?
„Někdy se může stát, že klient terapeuta doslova zaplaví svými sny a nerozumí jim nikdo. Podle mého názoru je to jakýsi obranný mechanismus proti řešení skutečných problémů. Například jedna klientka, která měla dokončit školu a trochu se zapojit do života, mi do terapie stále nosila obrovské množství snů, takže jsme se ze začátku vůbec nemohly dostat k tomu podstatnému.“
- Jaká jsou vaše hlavní doporučení v práci se sny?
„Nebát se snů, přečíst si nějakou literaturu a se sny pracovat – ze začátku raději pod dohledem terapeuta.“