

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta humanitních studií



Bakalářská práce

SNOVÁ ZKUŠENOST A OBSAH SNŮ U MUŽŮ A ŽEN

Žaneta Slámová

Vedoucí práce: PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D

Praha 2016

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 23. června 2016

.....

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří se podíleli na vzniku této bakalářské práce. Poděkování patří zejména vedoucí mé práce, PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D, za odborné vedení, trpělivost a cenné a podnětné rady. Dále patří poděkování všem participantům, kteří se zúčastnili mého výzkumu. Bez nich by se výzkum nemohl uskutečnit a já jim touto cestou děkuji za jejich čas, zájem o výzkum a svědomitost, se kterou ke své účasti ve výzkumu přistupovali. V neposlední řadě patří poděkování také příbuzným a přátelům, kteří mě při psaní mé práce podporovali.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá snovou zkušeností a obsahem snů u mužů a žen. Ve své první části se věnuje klasickým teoriím snění Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga, zmiňuje daseinanalytickou teorii Medarda Bosse. Dále představuje novější teorie a poznatky o snění. Zmiňované teorie ukazují, že lidé mají tendenci mít hlavně negativní snové obsahy. V druhé části představuje autorčin vlastní kvalitativní výzkum snové zkušenosti a obsahu snů, který si na základě tohoto zjištění kladl otázky, jak muži a ženy zakoušejí své snění, jaké obsahy se u mužů a žen vyskytují a jak je prožívají. S účastníky výzkumu byly provedeny polostrukturované rozhovory, které byly analyzovány prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Výsledky prezentované v podobě témat vzešlé z této analýzy například ukazují, že i přes negativní snové obsahy může být snění vnímáno pozitivně a popisují, jak k tomu dochází.

Klíčová slova: sny, snová zkušenost, obsah snu, psychologie snění, kvalitativní výzkum

ABSTRACT

The topics of this bachelor's thesis are women's and men's dream experience and content of dreams. The first part of this thesis presents dream theories of Sigmund Freud and Carl Gustav Jung and it also mentions daseinanalytic theory of Medard Boss. Further it introduces contemporary dream theories. The theories presented in this bachelor's thesis show that people tend to have negative dream content. On the basis of this finding there was conducted author's own qualitative research that is presented in the second part of this bachelor's thesis. The research asked following questions: what kind of dream experience women and men have, what kind of content they have in their dreams and how do they experience it. Semi-structured interviews were conducted with the participants in the study. Interview data were analyzed with the interpretative phenomenological analysis (IPA). Results presented in the form of themes raised from IPA analysis for example show that even if the dream content is negative, dreaming can be viewed as a pleasant experience, and they describe why.

Key words: dreams, dream experience, dream content, dream psychology, qualitative study

Obsah

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	10
PSYCHOANALYTICKÉ POJETÍ SNŮ	10
<i>Sigmund Freud</i>	10
<i>Snová práce</i>	11
<i>Obsah snů</i>	12
JUNGIÁNSKÉ POJETÍ SNŮ	13
<i>Carl Gustav Jung</i>	13
<i>Jungióanský přístup ke snění</i>	14
<i>Obsah snů</i>	15
DASEINANALYTICKÉ POJETÍ SNŮ	18
<i>Medard Boss</i>	18
<i>Obsah snů a snová zkušenost u Medarda Bosse</i>	19
NOVĚJŠÍ TEORIE A POZNATKY O SNĚNÍ	21
<i>Neurologické teorie</i>	21
<i>Psychologie snění</i>	21
<i>Teorie simulace hrozby ve snu</i>	22
<i>Více než teorie simulace hrozby</i>	24
DALŠÍ POZNATKY O OBSAHU SNŮ A SNOVÉ ZKUŠENOSTI	25
EMPIRICKÁ ČÁST	30
<i>Výzkumný problém, výzkumné otázky</i>	30
METODOLOGIE A ORGANIZACE VÝZKUMU, ANALÝZA	30
<i>Výzkumná strategie</i>	30
<i>Techniky sběru dat</i>	30
<i>Výběr vzorku</i>	32
<i>Analytické postupy</i>	34
VÝSLEDKY A DISKUZE	36
<i>Shrnutí</i>	56
HODNOCENÍ KVALITY VÝZKUMU, LIMITY, ETICKÉ OTÁZKY.....	59
ZÁVĚR	61
BIBLIOGRAFIE	62
SEZNAM PŘÍLOH	64

Úvod

Fantazie, představivost, příběh, podvědomí, realita, strach, touhy, přání. Právě jste si přečetli několik pojmů, které se mým participantům vybavily, když slyšeli slovo sen. Co je vlastně sen? Jak snění zakoušíme? Co se nám zdá? Proč? Jak to na nás působí? To jsou některé aspekty, kterým se bude tato práce věnovat.

Snění je fenomén, který zajímá i širokou veřejnost, což můžeme usuzovat nejen z velké popularity jak tištěných, tak internetových snářů. Většinou jim nevěříme¹, ale přesto nás to zajímá. Co kdybychom se ve snáři dozvěděli něco zajímavého. Co kdyby nám sen opravdu něco sděloval. Freud říká, že v tomto tušení, že sen má nějaký smysl, že se jeho smysl přece jen někde vyskytuje, má veřejnost pravdu. Sen opravdu smysl má (Freud, 1997).

Psychologie se fenoménu snění věnuje mnoha různými způsoby. Zabývají se jím neurokognitivní vědy, které zkoumají aktivaci mozku během spánku a snění. Zabývá se jím také evoluční psychologie, stejně jako teorie o snu najdeme i u Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga. Byly vypracovány rozsáhlé systémy pro výklad snů, které bývají používány v psychoterapiích a od poloviny minulého století se vytvářely snad ještě rozsáhlejší metody pro zkoumání obsahů snů statistickou metodou (Schredl, 2010). Stále se však pátrá, jakou funkci snění vlastně plní. Výzkumy pokračují dodnes.

Tato práce ve své teoretické části čtenáře seznámí se základními teoriemi snu, abychom viděli, odkud a jak bádání započalo, kam pokračovalo a následně jsou uváděny také teorie, které je vhodné uvést vzhledem ke kontextu a zaměření práce. V následujících stránkách se podíváme nejprve na zcela stěžejní teorii Sigmunda Freuda, která byla první ucelenou teorií o snu a nezapomeneme ani na Carla Gustava Junga. Následně se na pomyslné časové ose budeme pohybovat směrem k novějším teoriím o snění. Seznámíme se blíže s daseinanalytickou teorií Medarda Bosse, jehož chápání snu je velmi odlišné od prvních dvou zmiňovaných klasických teorií, podíváme se na některé poznatky o snění z pole neurologie, nezapomeneme na vlivné teorie evoluční psychologie a náš exkurz zakončíme několika dalšími poznatky o snech a snové zkušenosti. Cílem následující teoretické části je také ukázat, proč je vůbec důležité se sněním jako takovým v psychologii zabývat.

Vzhledem k tématu práce také u většiny teorií uvedu velmi stručně obsahy snů, které dané teorie identifikovaly, a protože jak Freud říká, a tato práce, ale i zmiňované teorie snu věří - že

¹ Zjištění z vlastního výzkumu

sen má smysl - a udávat smysl snu dle Freuda znamená ho vykládat, zmíním velmi stručně nejzákladnější výklady daných obsahů, pokud je jednotlivé zmiňují, ačkoliv se v empirické části výkladu snů věnovat nebudu. Věřím, že to čtenář ocení, protože vzhledem k popularitě různých snářů, se zdá býti vykládání snu atraktivním tématem i mezi širokou veřejností.

V empirické části čtenáři představím svůj vlastní výzkum, který se zbývá snovou zkušeností a obsahem snů u mužů a žen. Cílem této části není vykládat, či provádět rozsáhlé mapování obsahů snů, čemuž se celosvětově věnuje velká spousta autorů. Jak naznačuje samotný název práce, obsahům snů se sice také věnovat budu, ale to vše ve vztahu k tomu, jak vlastně snění prožívají, co vlastně snění znamená, co snění dává (nebo naopak konkrétním jedincům. Budu se tedy zaměřovat více idiograficky.

Návrh výzkumu vznikl na podkladě toho, že v současnosti velká spousta výzkumů zaměřená na obsah snů vychází z kvantitativních východisek, kdy snící vyplní dotazník s několika předepsanými tématy snů, která on ve svém snění identifikuje (např. studie „*The typical dreams of Canadian students*“, Nielsen a kol., 2003), či odevzdá záznamy svých snových deníků a výzkumníci provedou významnou redukci dat. Na této bázi funguje například známé kódování snů podle systému Halla a Van de Castla (Schredl, 2010).

Studie prováděné často právě uvedeným způsobem, přicházejí se zjištěními, která velmi silně nasvědčují tvrzení, že majorita našich snových obsahů je nepříjemného rázu. Například ve zmiňované Nielsonovo studii bylo „pronásledování a stíhání, bez toho, aby byl jedinec zraněn“, nejčastějším snovým obsahem. Myšlenku, že negativní obsah snů pravděpodobně bude převládat nad pozitivním, najedeme už ve Freudovo *Výkladu snů* (1997) a jednoznačně figuruje ve snové teorii Antti Revonsua. Jedná se o tzv. „threat simulation theory“², kdy se člověk ve snu dostává do situace, ve které čelí nějaké hrozbě.

Na podkladě těchto informací jsem si tedy začala klást otázky - když je, podle těchto zjištění, tak velká část našich snů negativních a ve snech neustále před něčím utíkáme, padáme, čelíme hrozbám, tak jak to vnímáme? Jak jedinec takové sny prožívá? Proč se nebojíme každou noc ulehnout do postele a oddat se spánku?³ A jsou opravdu naše snové obsahy takto výrazně negativní?

² V práci dále uváděna jako teorie simulace hrozby (vlastní překlad)

³ Vynechejme případy různých spánkových poruch a vážné noční můry, které k podobnému strachu opravdu vést mohou (*American Academy of Sleep Medicine - Nightmares & Other Disturbing Parasomnias, 2008*).

Metodologii výzkumu a také k čemu jsem ve svém výzkumu dospěla, nalezne čtenář v empirické části této práce.

Závěrem nutné zmínit, co vlastně rozumím sněním. A tedy snění uvažuji jako:

„... subjektivní vědomé zážitky, které zažíváme během snění. ...” Sen poté jako *„subjektivní zážitek během spánku, který se skládá z komplexních a organizovaných obrazů, které směřují odněkud někam.”*⁴ (Farthing, 1992, citovaný Revonsuem, 2000, str. 878).

Doufám, že předkládám čtenáři práci, která pro něj bude podnětná a obohatí jej. Také doufám, že tato práce pomůže ukázat, že sny jsou velmi zajímavou oblastí pro další výzkum, neboť je v ní obrovské množství neprobádaných míst a zákoutí.

⁴ zdrojový text je v angličtině, překlad můj

TEORETICKÁ ČÁST

Psychoanalytické pojetí snů

Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856 - 1939) je známý (nejen) rozpracováním modelu psychicky na nevědomí, předvědomí a vědomí, rozdělením modelu osobnosti na id, ego a superego. S tímto postulátem samozřejmě pracuje i ve své knize *Výklad snů*.

Autor se zprvu musel vymezit vůči tvrzením, že snění je jen jakýsi vedlejší produkt myslí, který nemá žádný větší smysl, tedy buď je vnímáno jako neplnohodnotné bdění, či dokonce „*paranoia... slabomyslnost nebo amentie*.” (Freud, 1997, str. 49).

Freud rozdělil teorie snu, které byly vypracované v jeho době, do několika kategorií. Zmíním tu některé z nich, abychom pochopili, proč byla Freudova práce se sny revoluční. Jedna kategorie, dle něj, tvrdí, že psychická činnost bdění pokračuje ve snu - v tomto případě duše nespí, její aparát je neporušen, ale je uvedena do podmínek stavu spánku, které jsou odlišné od bdění a musí tudíž zplodit jiné výsledky než za onoho bdění. Freud této teorii vytýká, že nenabízí vysvětlení toho, proč sníme, protože spát beze snů by byla účelná reakce. Druhou kategorií jsou teorie, Freud nazývá „vládnoucí” teorie snu své doby - tedy jak jsem naznačovala již výše, ve snu je snížena naše psychická činnost, uvolní se souvislosti a dochází k ochuzení - sen je některými mysliteli této teorie považován za pouhý zbytečný až chorobný tělesný pochod. Třetí kategorie snu přičítá snící duši schopnost a sklon ke zvláštním psychickým výkonům, které nemůže zcela, nebo vůbec provádět při bdění. Tato teorie pojímá sen jako uvolnění napětí z bdělého života - pomáhá nám vlastně udržovat si veselou mysl, chránit nás před stereotypem života. Dalo by se říci, že se nám ve snu objevují opaky k naší situaci v bdělém životě - sen léčí smutek radostí, starosti nadějemi (Freud, 1997).

Toliko tedy k situaci, jež panovala ve Freudovo období ohledně tématu snů.

Freud své vymezení vůči „vládnoucí” teorii snu učinil následujícími tvrzeními: *“Zamýšlím ukázat, že sny se dají vyložit... Předpokladem, že sny se dají vyložit, se rázem ocitám v rozporu s vládnoucí teorií snu,... neboť “vykládat sen” znamená udávat jeho “smysl”, nahrazovat jej něčím, co se jako rovnocenný, plně hodnotný článek vřazuje do zřetězení našich duševních úkonů. Vědecké teorie snu nemají... místo pro problém výklad snů, neboť sen pro ně*

vůbec není duševním aparátem, ale tělesným pochodem, který se ohlašuje znamením v duševním aparátě. ... Musím tvrdit, že sen má skutečně význam a že je při výkladu snů možný vědecký postup.” (Freud, 1997, str. 62, 63).

Pokračuje tím, že jako hlavní funkci snění označuje ochranu spánku. Sen je strážcem spánku, protože všechny sny slouží úmyslu pokračovat ve spánku místo procitnutí. Freud to vysvětluje tak, že se se během snění o podněty k počítkům za spánku vůbec nestará, a pokud jsou moc silné, snaží se je zapříst do děje snu tak, aby nebyly pojmány jako reálné (Freud, 1997). Jinými slovy, zvonící budík můžeme klidně zaspát, a pokud bude halasit tak, že jej přece jen nějak naše vědomí postřehne, duše tento hluk zakomponuje do snu - bude se nám například zdát o burácejícím vlaku.

Snová práce

Termín snové práce je naprosto stěžejní ve Freudovo teorii snu. Nyní se podíváme, jak k ní vlastně dochází.

Kromě toho, že sen je strážce spánku, přichází Freud s tvrzením, že všechny sny nám splňují přání (Freud, 1997).

Tato přání mnohdy pramení z našeho nevědomí, a protože mnohdy mohou být moc “surová”, nastupuje cenzura, která provádí snové zkreslování. Tedy ani nemusíme ze snu poznat, které přání se nám snažil splnit, neboť cenzura prostřednictvím snového zkreslení pozmění obsah snu natolik, že nám toto poznání není přestupné - a právě cesta zpět k identifikaci splněného přání, tu se snažil najít Freud, když prováděl výklad snů. *“Smíme se tedy domnívat, že původci utváření snu jsou v každém člověku dvě psychické síly (proudění, soustavy), z nichž jedna vytváří přání, projevené snem, kdežto druhá toto snové přání cenzuruje, a touto cenzurou si vynucuje zkreslení jeho projevu. Je jen otázka, v čem spočívá ona moc druhé instance, která jí umožňuje vykonávat cenzuru.*” (Freud, 1997, str. 90).

Touto cestou se dostáváme také k latentnímu a manifestnímu obsahu snů. Manifestní, zjevný, obsah je ten, který je nám zcela přístupný a je to právě ten, který prošel snovým zkreslením. Latentní, skrytý, obsah, což je ten, který vykladačskou prací poznáváme v pozadí snu (Freud, 1997).

Avšak pojďme se vrátit k problémům, o kterých jsme se zmiňovali již v úvodu - najdeme u Freuda nějakou zmínku o tom, že by sny mohly mít spíše negativní obsah? Najdeme, a to v části, kdy Freud vyjasňuje, jak pracuje snové zkreslování, na základě jeho tvrzení, že každý sen plní přání. Přímou uvádí, že *“...pozorovatelé méně nespokojení vytkli, že bolest a nelibost jsou*

ve snu častější než libost.... Ba dámy Sarah Weedová a Florence Hallamanová číselně vyjádřily míru, jakou převládá libost a nelibost v jejich vlastních snech, které zpracovaly. Označující 58 procent snů za trapné a jen 28, 6 procent za kladně příjemné.” (Freud, 1997, str. 85).

Problémem, se kterým se musel Freud vypořádat byl ten, že pokud nám mají sny plnit přání, proč nám tedy zjevují tyto trapné sny, ve kterých převládají nepříjemné pocity. Uvedl, že důsledkem těchto negativních obsahů je vlastně pracující cenzura, které jde hlavně o to, skrýt latentní obsah snu (a tolik nehledí na to, jakým způsobem to provede) (Freud, 1997).

Avšak tento bod Freudovy teorie se jeví sporným mnoha autorům, které budu v průběhu práce zmiňovat – jeden příklad za všechny, ve svém díle *Včera v noci se mi zdálo* (2002) Freuda značně kritizuje například Medard Boss.

Obsah snů

Freud (1997) identifikuje tři nejčastější sny - jsou jimi sny o rozpacích z nahoty, sny o smrti blízkých osob a sny o zkoušce.

U snů o rozpacích z nahoty, ve kterých jsme nazí a pociťujeme stud před očima cizích lidí, ale nemůžeme se z nějakého důvodu zakrýt, nebo hnout z místa, je podkladem vzpomínka z nejranějšího dětství, kdy nám jako dětem činila naše nahota velkou radost a sen nás unáší do tohoto období. Výsledná podoba snu je samozřejmě opět dílem cenzury.

Sny o smrti blízkých osob podle něj značí naše přání, aby daná osoba zemřela - toto přání mohlo vzniknout v dětství, kdy jsme se například chtěli něčeho zmocnit a daná osoba nám to znemožnila - my jsme si pak přáli, aby byl daná osoba „ pryč“, což znamená mrtvá. Toto zesílení pryč na „mrtvá“ vzniká podle Freuda tím, že jako dětem je nám eufemizován význam smrti - dítěti se neříká, že někdo zemřel, a co konkrétně to znamená, ale že odešel - je pryč. Proto se pak dítěti ztotožní význam být pryč = mrtvý.

Sny o zkoušce nám zjevují, jak nevykonáme maturitní zkoušku, státní zkoušku apod. a předcházejí před událostí, ve které je očekáván náš důsledný a kompetentní výkon. Podle Freuda nás má tento sen spíše uklidnit - ukázat nám, že už v minulosti jsme měli strach například před zmiňovanou maturitou, ale nakonec jsme taky vše zvládli (Freud, 1997).

Pro úspěšný výklad snu byla pro Freuda nezbytná spolupráce klienta - Freud využíval metodu volných asociací, kdy klient volně zmiňoval cokoli, co ho k danému snu napadlo a podstatné bylo také porozumění pacientovo minulosti (Freud, 1997).

Jungiánské pojetí snů

Carl Gustav Jung

Dalším, velmi významným badatelem, který se zabýval sny, je bezpochyby i švýcarský lékař a psychoterapeut Carl Gustav Jung (1875 – 1961), a proto se nyní podíváme i na jeho teorii o snu.

Stejně jako tomu je u Freuda, tak i u Junga autorovo teorie snu úzce souvisí s jím rozvinutou teorií osobnosti. Z toho důvodu nyní učiníme krátký exkurz k tomu, jak Jung osobnost pojímá, abychom plně porozuměli také jeho náhledu na sny.

Jungovo topografický model psýché, stejně jako ten Freudův, má dvě části - vědomí a nevědomí. Avšak podle Junga oblast nevědomí dále dělíme - a to na osobní nevědomí a kolektivní nevědomí. V oblasti kolektivního vědomí, kde se vyskytuje to, co psýché zdědila po svých předcích, nalezneme archetypy (Jung, 1996). Takovým archetypem jsou přejaté představy od předků, které jsou spjaté s našimi představami, které máme o světě - archetyp sám o sobě představuje „*tendenci ke specifickému strukturování obrazů naší zkušenosti*“ (Hall, 2005, str. 10). Podle tohoto tvrzení tedy existuje určitá univerzální tendence k člověka k tomu, aby si formoval například předobraz matky, hrdiny a podobně.

Některé z archetypů se osamostatnily jako nezávislé entinty (Drapela, 2008). Jsou jimi persona, animus a anima, stín a bytostné Já. Persona je jakási „maska“, podle Halla (2005) pojící se s různými sociálními rolemi, které ve společnosti zaujímáme - ať už je touto rolí například role otce, matky, manžela a manželky, nebo lékaře. Každopádně jsou tyto role spjaty s určitými vzorci chování, které usnadňují naši interakci ve společnosti.

Animus je mužský princip, který si v psýché nese žena a pomáhá jí chápat a oceňovat mužnost u mužů a anima je ženský princip uvnitř psýché muže, který mu analogicky pomáhá chápat a oceňovat ženskost u žen (Jung, 1966, podle Drapela, 2008).

Co se stínu týče, tak ten může být pojímám jako „animální stránka“ v každém z nás nebo odvrácená strana naší povahy (Drapela, 2008). Zajímavé je, že podle Halla (2005) mohou být jejím obsahem naše skutečně animální stránky, ale upadnout tam mohou i atributy psýché, které jsme v dětství disociovali, a které jsou ale ve skutečnosti pro nás nezbytné (a s jejich znovuobjevením a integrací pracuje psychoterapie), takže stín není sám o sobě pozitivní ani negativní. Jako negativní jej může vnímat naše vědomé já.

V oblasti osobního nevědomí, které čerpá svůj obsah z našich zážitků, citů a zážitků,

zapomenutých a vytěsněných, nalezneme komplexy, což jsou emocionálně zabarvené shluky představ o něčem, které si v průběhu života utváříme, v našem nevědomí si žijí svým životem a mohou nás významně ovlivňovat. Z části tu nalezneme i bytostné Já, které můžeme pojímat i jako „božský hlas” naší psyché (Hall, 2005) - syntetizuje naše vědomé a nevědomé procesy, je zodpovědné za celistvost naší psyché (Jung, 1969, podle Drapela, 2008).

A konečně - ego, neboli vědomé Já - přesně v této oblasti se nacházíme, když uvažujeme, rozhodujeme se a cílevědomě se o něco snažíme, je zodpovědné za naši trvalou identitu a chování (Jung, 1969, podle Drapela, 2008). Jedná se o oblast vědomí. Mezi já a bytostným já dynamický vztah, kdy bytostné Já z povahy věci ví, co je pro nás nejlepší, ale mnohdy se jeho činnost vědomému já nelíbí a to pak vede k napětí

Tolik ve stručnosti k základním principům Jungovy teorie osobnosti a nyní se pojdme podívat, jak na tomto základu autor vystavil teorii snu.

Jungiánský přístup ke snění⁵

„Sny jsou jako zprávy od neznámého přítele, který se o nás důvěrně zajímá, ale zůstává objektivní. Jejich rukopis a jazyk jsou občas tajemné, ale nemůže být pochyb o tom, že usilují o naše dobro, jež však může být odlišné od dobra, které si představujeme jako svůj cíl.” (Hall, 2005, str. 120).

Důvodem, proč jsem poměrně obsáhle uváděla Jungovu teorii osobnosti je, že ve snu se nám, podle tohoto pojetí, jednotlivé složky naší osobnosti (persona⁶, stín, bytostné já...) různě projevují, či na sebe reagují.

Jung se domníval, že funkce snu spočívá v tom, že *„sen kompenzuje omezený náhled bdělého já”* (Hall, 2005 str. 24), upravuje a doplňuje náhled bdělého já na realitu tak, že nevědomí přináší do vědomí všechny prvky, které se do něj z nějakého důvodu nedostaly a zůstaly pod jeho prahem (Jung, 1996). Co pro nás tedy sen konkrétně dělá? V zásadě sen může být buďto zprávou pro bdělé já, například nás upozorňovat na to, že jsme potlačili určitou část našich emocí. Dále nám může sen ukazovat, že se odchylujeme od pro nás správné a pravdivé

⁵ Jungiánský přístup ke snění zpracoval do uceleného formátu James A. Hall v knize *Jungiánský výklad snů*, kde Hall skvělým způsobem demonstruje Jungovo pojetí v praxi na konkrétních příkladech a snových obsazích. Vycházet budu v této části hlavně z této knihy.

⁶ Persona se může ve snu projevovat jako oděv, který si oblékáme nebo svlékáme, či jako role v dramatu. Absence vhodného oděvu, nahota v sociálním prostředí, může poukazovat na nevhodnou personu (Hall, 2005).

osobní cesty (Hall udává příklad, kdy se dobře situovanému klientovi zdál sen, ve kterém jakoby božský hlas promlouval: „Nežiješ opravdový život.“ - prý se jednalo o promlouvání bytostného Já). V posledku může být sen chápán jako přímá snaha měnit jáskou strukturu, a to skrze sny, ve kterých je snové já vybízeno k plnění úkolů (Hall, 2005).

Pokud vykládáme sen, tak vlastně vedeme trvalý dialog mezi já a nevědomím a urychluje se tak, pro nás důležitý, proces individuace, který spočívá v porozumění a naplnění našich možností. Pro jungiánskou interpretaci snu jsou důležité tři kroky - porozumění snu a detailům, shromáždění asociací a amplifikací a zařazení snu do kontextu snícího. Je podstatné zmínit, že nerozlišuje mezi manifestním a latentním obsahem snu, avšak zvláštní pozornost věnuje postavám ve snu, které mohou být buď tím, kým se ve snu jeví být, nebo to může být personifikace určité složky osobnosti (jejichž přehled je uveden v předchozí kapitole).

Jak se Jung vymezuje od Freuda? Podle něj je freudiánská analýza reduktivní - v tom smyslu, že se ohlíží do minulosti a hledá příčiny (potíží) právě tam. Oproti tomu na svoji analýzu nahlíží jako na prospektivní, tedy směřující do budoucnosti, i když si uvědomoval, že je třeba být seznámen s minulými vlivy (Jung, 1996). V současnosti kombinují oba dva přístupy (Hall, 2005).

Obsah snů

Pojďme se nyní blíže podívat na motivy, které se mohou často vyskytovat v našich snech a jak na ně nahlíží jungiánská analýza. Jako velmi charakteristické pro analytický styl je typické nahlížení na postavy ve snu - neznámé osoby například personifikují, podle tohoto pojetí, části vlastní psýché snícího člověka.

I v tomto pojetí nacházíme zmínku o tom, že sen nás učí něco prospěšného - jinými slovy je to takový trénink, jak se zachovat v reálném životě: „*Pokud já podrží ve vědomé paměti zbytky snu, umožňuje to v každodenním životě nacházet motivy podobné či identické s motivy snů a adekvátně reagovat v praktických životních situacích, čímž se sníží potřeba nevědomé kompenzace.*” (Hall, 2005, str. 26).

Sny jsou takovým mocným nástrojem, jež nám, podle tohoto přístupu, například umožňuje rozlišit, zda pacient trpí neurózou, psychózou, organickými problémy apod. a jejich dobrý výklad může být i velmi dobrým pomocníkem při psychoterapii - dokonce se jím dá, do určité míry, určovat prognóza budoucího stavu pacienta. Jako příklad je udáván velmi častý motiv, který se objevuje ve snech schizofreniků - ti údajně často sní o tom, že se jejich auto nekontrolovaně řítí po silnici, což predikuje zhoršení jejich stavu a lékaři může sloužit jako

indikátor pro zvýšení medikace. Co se týče specifického obsahu snu u jedince, kterého sužuje duševní porucha, uvádí Hall pacientku, která měla sny, v nichž byla ohrožována hmyzem a plazy - po tom, co se naučila projevovat asertivněji, tyto snové obsahy ustoupily. Sen tady sloužil jako obraz vlastní nevyjádřené agrese - když ji vyjádřila v bdělém životě, snové obsahy začaly být méně agresivní. To, co bdělé já prožívá jako depresi se ve snu projevuje jako agrese jiné postavy vůči snovému já (Hall, 2005).

Přesuneme k typickým snům, jež můžeme v tomto pojetí identifikovat - jsou jimi sny o zkouškách, na které jedinec není připraven, sny o pronásledování, či fyzické nebezpečí ve snech. Sen o zkoušce má typickou podobu - jde o závěrečnou zkoušku na VŠ nebo SŠ, jedinec nenastudoval danou látku, nevěděl, kde se má zkouška konat, nebo přišel na zkoušku pozdě. Tento sen by měl poukazovat na úzkost osoby - snící se obává toho, jak se jeví v očích druhých (Hall, 2005).

Ve snech o pronásledování se pronásledovatelé buď mohou, když se přiblíží ke snovému já, vyvolat jeho zděšení, nebo se najednou stanou neškodnými. Podle Halla, potažmo Junga, může být často pronásledovatelem jedince nějaká složka jeho osobnosti, která upadla do nevědomí a teď se snaží kontaktovat já, ale to se tomu brání.

Dalšími snovými motivy jsou sny pádu, které končí probuzením ještě v průběhu pádu - tedy nikdy ve snu nedopadneme na zem. Vyskytují se i sny o přírodních katastrofách či zemětřeseních, které poukazují na prudké změny jáského obrazu, ale mohou mít stejně dobře poukázáním na rozvíjející se depresi, úzkost, či psychózu. Výjimečnou záležitostí nejsou ani sny o smrti. Pokud jste někdy zaslechli o tom, že smrt ve snu neznamena předzvěst, že dotyčnému hrozí něco podobného v bdělém životě, nýbrž to znamená jakýsi „nový začátek“, pak toto tvrzení v určité modifikaci vycházelo právě z jungiánského výkladu snů - sny o smrti jsou podle něj sny o proměně jáského obrazu (Hall, 2005).

Ve snech se nám také ale může objevovat náš zemřelý blízký. Ve snu vidáme tohoto zesnulého po nějakou dobu jako živého, přičemž jak plyne čas, tento motiv je stále méně častý. Pokud ale pozůstalý nechce akceptovat smrt bližního, často snové obrazy zemřelého vykreslují negativním stylem, či zobrazují snahy zemřelého opustit snové já (Hall, 2005).

Zmiňovány jsou Hallem (2005) také například automobily, či domy ve snu.

V Hallově knize zaměřené na shrnutí jungiánské teorie snu sice není výslovně uvedeno, že by naše sny byly vyloženě negativně zaměřené, ale už podle témat, o kterých se zmiňuje (útočící osoby, fyzické nebezpečí, padání, sny o smrti) můžeme usuzovat, že negativní témata prominentnější. Avšak Hall celé seznámení s jungiánským výkladem snů ukončuje tím, že sny a to také proto, že jejich původcem je bytostné Já, které, jak jsme se zjistili, pracuje pro náš prospěch, ačkoliv se to našemu vědomí tak zdát nemusí, nakonec usilují o naše dobro, i když ne vždy elegantním způsobem.

Daseinanalytické pojetí snů

Medard Boss

Za významné považuji seznámit čtenáře také se zcela odlišným pohledem na snění, než zastávali dva zmiňovaní autoři. Tento další (a dosti opoziční) pohled nám zprostředkuje teorie Medarda Bosse (1903 - 1990). Tento švýcarský psychiatr a psychoterapeut, existencialista, se snům věnuje v několika svých knihách a jiných dílech.

Bossovo přístupu ke snům je fenomenologický, daseinanalytický. Tento přístup se často snaží člověka vést k objevení všech svých možností, jejich uvědomění, ne vždy však jejich uskutečňování, jde spíše o to, že člověk by si měl být těchto možností vědom, stejně jako by si měl být vědom toho, proč je nenaplnjuje. Fenomenologie se snaží vést jedince k naplnění svého potenciálu (Drapela, 2008). Sny mohou fungovat jako indikátor, jak si jedinec tyto své možnosti připouští, jak tento potenciál naplňuje (Boss, 2002).

Snění je podle Bosse určitým způsobem lidského existování. Stejně jako Hall (2005) považuje sny za významné pomocníky v psychoterapii. Jsou pro něj něčím, co může velmi jasně poukázat na pacientovo stav, pokud jsou správně pochopeny a vyloženy.

Poměrně ostře polemizuje ve svém díle *Včera v noci se mi zdálo* (2002) s Freudem, ale i s Jungem jejichž výklad snů nazývá spíše desinterpretací než interpretací. Podle Bossovo přístupu totiž sen neprochází žádnou cenzurou, ve snu nenacházíme symboly, které by bylo nutné nějak pracně vykládat, je pouze vhodné nechat sen promlouvat tak, jak se nám sám ukazuje.

Kromě klasických teorií Freuda a Junga také poměrně kritizuje statistický výzkum snů C. S. Halla a R. L. Van de Castla (ten zkoumá statistické četnosti dílčích, manifestních, obsahů snů na velkých vzorcích.) Ačkoliv jejich dílo považuje za plně reprezentativní ukázkou tohoto přístupu, který doufá, že „...sny převede z analytického lehátka do počítače” (Boss, 2002, str. 24), táže se, proč by to mělo být vlastně žádoucí směr vývoje ve výzkumu snů. Tvrdí, že „*Motiv k takovému postupu pramení výlučně z pověry moderního technického ducha, že co je kvantifikovatelné, je pravdivější než to, co lze pochopit jen kvalitativně, protože prvé se může spočítat, kdežto druhé ne. V žádném případě není bez dalšího patrná ani teoretická úvaha, ani praktická užitnost takového uložení snů do počítače.*” (Boss, 2002, str. 24).

Obsah snů a snová zkušenost u Medarda Bosse

Myšlenku týkající se toho, zda naše sny jsou zaměřeny spíše na negativní obsah najdeme i u tohoto badatele, který ji výslovně uvádí ve své knize: „*Za prvé většina snů vykazuje nepříjemně laděný obsah a neprozrazuje nic o freudovských přáních. Za druhé většina všech snů pojednává o věcech všedního dne, na které spící také každodenně banálně reagují.*” (Boss, 2002, str. 22).

Boss nachází vědomí uvnitř snu. Hovoří v této souvislosti o lucidním snění, kdy si během snění dokážeme uvědomit, že sníme, ale také hovoří o lidech, kterým se zdají stereotypní sny a už během snění je identifikují. Tyto stereotypní sny se údajně dostavují, když jsme ustrnuli v našem rozvoji na jednom a tom samém místě.

Souhlasí však s tím, že častější je uvědomit, že se nám zdál sen, až tehdy, když se z něj probudíme. (Tato myšlenka prostupuje díly většiny zmiňovaných autorů⁷ - souvisí s tím, že sen zakoušíme jako realitu - až do té doby, než se probudíme ve své posteli.) Zmiňuje taky zkušenost „probuzení“ ze snu do snu (Boss, 2002).

Naše sny mohou podle Bosse výrazným způsobem ovlivňovat naše následné vyladění v bdělém stavu: „*Někdy nás např. náladová poloha, do které jsme se dostali ve snění, tvrdošijně drží v zajetí i po značnou dobu následného bdělého nastavení... To, co bylo předtím zakoušeno ve snovém stavu... spolupromlouvá do bdělé současnosti.*” (Boss, 2002, str. 197). Dokonce i plánování budoucího může být podle Bosse ovlivněno naším snem, příkladem mu stojí vojevůdci i králové.

V čem se tedy tak odlišuje Bossovo daseinanalytický přístup ke snům od Freuda a Junga? Předně Boss jako fenomenolog popírá existenci nevědomí a celkově se mu nezamlouvá snaha o vykreslení psýché, která by byla rozčleněna na několik částí, jež mohou pracovat třeba i proti sobě. Takovou psýché podle něj nemůžeme nijak dokázat, a tak s ní nemůžeme pracovat jako s něčím daným. Zamýšlí se, jak můžeme tvrdit, že existuje nějaké „nevědomé vědomí“, které by pracovalo jako další člověk uvnitř člověka (jeho „dvojník“), že jak by mohl existovat nějaký mechanismus, který toho ví záhadným způsobem více, než my sami. Tím naráží na Freudovo vykreslení snové práce, na cenzuru, a táže se, jak by mohla v nás samých existovat nějaká tajuplná instance, která by z nějaké „vyšší moci“ věděla, co může nechat projít do snu a čemu přístup zatrhnout (Boss, 2002).

⁷ např. Freud (1997), Revonsuo (2000), Plháková (2013) aj.

Při výkladu snů, podle Bosse, není nutné znát jedincovu celkovou životní historii, pokud chceme porozumět jeho snu, ani není třeba využívat volné asociace. Ty nás, podle něj, při snaze porozumět snu spíše svádí na scestí. Měli bychom „*zůstat plně u snových obsahů, tak, jak se projevují, a brát je jako něco, co se samo ze sebe zpodobňuje.*” (Boss, 2002, str. 26). Tedy hadovi, který se nám zjeví ve snu, nemáme připisovat jiné významy, než které mu jsou vlastní jakožto hadovi (je ovšem míti na paměti, že Boss jako fenomenolog je schopen nalézt takové vlastnosti jevů ve snech, který by laik byl stěží schopen identifikovat.)

Novější teorie a poznatky o snění

Neurologické teorie

V rámci neurologických teorií o snění je velmi populární teorie aktivace - syntéza (A-S), která vlastně říká, že snění nemá žádnou funkci - je pojímáno jako náhodný šum, který vznikl ve spícím mozku. Varolův most začne odesílat do mozkové kůry náhodné signály a protože lidská mysl má tendenci k hledání významů, snaží se kůra tyto signály zpracovat do snové zkušenosti tak, aby dávaly co největší smysl (Plháková, 2013). Tato teorie tedy tak trochu vysvětluje bizarní události ve snech, které ale stále obsahují pomyslné pojítka dávající jim určitý smysl, ale nevysvětluje *proč* by měl mozek vůbec generovat nějaké obrazy během REM fáze spánku (Revonsuo, 2000).

Teorie obráceného učení⁸ prezentovaná Crickem a Mitchisonem (1983;1995, podle Revonsuo, 2000) vysvětluje, proč jsou sny v REM fázi spánku plné bizarních obsahů vytvořených spletí informací, která byla uložena v paměti - podle této teorie se jedná o informace, které se vynořují v přeplněné síti paměti a mají být zapomenuty.

Celkově neurologické teorie snění považují obsah snů spíše za průvodní jev spánku. (Revonsuo, 2000)

Psychologie snění

Teorie v rámci psychologie snění⁹ kladou důraz na jedincovu psychologickou adaptaci na jeho bdělý život. Snění má pro jedince funkci potud, pokud mu pomůže vyrovnat se s jeho starostmi v bdělém životě, vyřešit jeho aktuální problémy a podporují jeho celkový pocit pohody (Revonsuo, 2000). Počátky tohoto myšlení nalézáme u zmiňovaného Junga a také u Adlera¹⁰.

Tyto teorie se dělí do dvou velkých podskupin - podle první skupiny teorií má snění řešit intelektuální problémy, podle té druhé řeší emocionální problémy.

Vědce zajímalo, jestli sny opravdu dokáží řešit intelektuální problémy. To testovaly některé experimenty, ve kterých se měl jedinec patnáct minut před spaním zabývat nějakým

⁸ reverse – learning theory

⁹ dream psychology

¹⁰ Naše sny se zabývají našimi problémy, které by jinak mohly narušit náš spánek a nabízí nám jejich fiktivní a zjednodušená řešení (Plháková, 2013).

akademickým problémem. Ráno měl sledovat, jestli mu sen nevnukl řešení tohoto problému. Pouze v 1% případů byly sny úspěšnými řešiteli problému. Podle jiné studie dojdou vyřešení ve snu problémy, které se týkají spíše našich osobních záležitostí, než akademické či intelektuální, ale ani v tomto případě nebyly výsledky příliš přesvědčivé. Další autoři tvrdí, že většina snů, která nabízí nějaké řešení, spíše reflektuje řešení, o kterém už víme, nebo řeší problémy relevantní pouze kontextu snu (Revonsuo, 2000).

Populárnějším směrem v psychologii snění je víra, že sny řeší naše emocionální problémy - podle všeho nám umožňují si zachovat mentální zdraví v situacích, které nás v bdělém životě znepokojují. Obsahy snů, podle této teorie, odrážejí aktuální emocionální potíže snícího.

Ve studii provedené Cartwrightem (1996, podle Revonsuo, 2000) bylo zkoumání podrobeno 70 osob, které právě podstupovaly rozvod. Čtyřicet z nich bylo depresivních. Zjistil, že depresivní jedinci mají emočně více negativní sny, než ti bez deprese. Co je však důležité, u depresivních jedinců vystupoval častěji jejich někdejší protějšek a ve výsledcích získaných po roce od rozvodu se ukázalo, že jedinci, kteří snili o svém někdejším protějšku byli lépe srovnání se situací, než ti, kteří o něm nesnili.

Psychologie snění však odlišuje dokonce i snění úspěšné a neúspěšné. Sen podle tohoto pojetí nejprve ustanoví problém, potom pracuje a vyřeší jej. Úspěšné snění je spojováno s více postavami ve snu a vede ke spokojenosti v následujícím bdělém stavu. Pokud však problém ve snu není vyřešen a je pouze přeformulován - to se děje například v případě opakujících se nočních můr - tak vyvolá snění negativní afekt a sen vstoupí do našeho vědomí. Noční můry a špatné sny jsou, podle této teorie, případem neúspěšného snění (Revonsuo, 2000).

Teorie simulace hrozby ve snu

Jedná se o teorii představenou evolučním psychologem Antti Revonsuem v článku *The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming* (2000). Ten se ve své teorii vymezuje vůči tvrzení, že snění je jen nějaký náhodný šum (teorie A-S), který vznikne ve spícím mozku. Uvádí, že snění má jasnou biologickou funkci.

Jak jsme viděli, snění, hlavně v rámci psychologie snění, nám má přinášet pocit pohody. Revonsuovi se to však nezdá a říká, že na to jsme až moc ve spánku pronásledováni nočními můrami a stresováni negativními emocemi. Podle tohoto autora noční můra nejvíce slouží skutečné, biologické, funkci snění, tak, jak ji uzpůsobil přírodní výběr, kterému jde o naši fitness, nikoli o naše pohodlí. Jaká je ale vlastně tedy ta biologická funkce snění?

“Biologicky adaptivní funkcí snění je simulace život ohrožujících událostí za účelem nácviku uvědomění si hrozby a nácviku odpovídajících schopností, jak se této hrozbě vyhnout, stejně jako tvorbě vhodných modelů chování v těchto situacích.” (Revonsuo, 2000, str. 878).

Je třeba však mít na paměti, že pro Revonsua, jako pro evolučního psychologa, je přesvědčivou funkcí právě taková, která zvyšuje jedincovu inkluzivní fitness - ta zahrnuje zdatnost daného organismu i jeho příbuzných, jinými slovy jde o to, že své geny předá dál samotný jedinec a/nebo jeho příbuzní (Lindová, Stella, 2010). Neobstojí u něj tedy „vynalezené” funkce člověkem, ať už jde o funkce kulturní nebo psychologické.

Během snění náš mozek vytváří komplexní reprezentaci světa, ve kterém se některé prvky, ve srovnání s jinými, vyskytují mnohem častěji, než v bdělém životě a naopak. Podle Revonsua (2000) můžeme říci, že do snu se nám z velké části dostávají nepříjemné, ohrožující události (časté je setkání s agresivními zvířaty) a opakují se stále dokola v různých kombinacích. Z pohledu evoluční psychologie nám to přináší behaviorální výhodu, která nám zvýší šanci (nebo by měla zvýšit) na reprodukční úspěch. Evidenci autor zakládá na empirických datech, které se věnují standardnímu obsahu snů, snům dětí, nočními můrami, post traumatickým snům, ale i snům lovecko-sběračských společností. Je však také důležité zmínit, že by bylo chybné si myslet, že každý sen u každého člověka slouží této funkci. Spíše můžeme hovořit o tom, že za daných podmínek¹¹ se tento systém plně zaktivizuje a slouží biologické funkci specifikované výše.

Jak si ale vlastně nacvičujeme vhodné jednání, když spíme? Copak velké množství z našich snů nezapomene? Podle teorie nácviku hrozby může k realistickému nácviku dovedností dojít ať už si daný sen, ve kterém k němu docházelo, pamatujeme, nebo ne. Při snění totiž dochází k tzv. implicitnímu, procedurálnímu učení, u kterého bylo prokázáno, že zrychluje a vylepšuje naše dovednosti, aniž bychom si museli pamatovat konkrétní poznatky (Revonsuo, 2000).

V souladu s pojetím evoluční psychologie vysvětluje, proč vlastně došlo k vyvinutí tohoto mechanismu - bylo to na základě selekčních tlaků, které působily na naše předky a plně zaktivizovaly mechanismy simulace hrozby. Jde o to, že prostředí, ve kterém naši přeci žili, a

¹¹ Touto podmínkou je vystavení skutečným ohrožujícím událostem v bdělém životě. Pokud takové život ohrožující události vystaveni nejsme, může být systém, který produkuje nás ohrožující obsahy snů, zůstat velmi potlačený až „uspaný”. Důležité je ale zmínit, že mechanismy simulace hrozby mají tendenci vzít za vděk každému signálu, který v myšlenkách vyhodnotíme jako ohrožující, spustit jej tedy v určité formě mohou i naše každodenní, silně prožívané, starosti (Revonsuo, 2000).

ve kterém se vyvinul lidský mozek, bylo plné neustálých hrozeb - proto bylo tyto hrozby vhodné začleňovat do obsahu snů.

Co se obsahů našich snů týče, Revonsuo tvrdí, že některé události našeho bdělého života se velmi často vyskytují v našich snech, jiné se tam nedostanou téměř vůbec - jako činnost, se kterou bychom se neměli ve snu vůbec setkat, označuje psaní rukou, psaní na počítači, čtení a počítání, protože byly „vynalezeny“ až po tom, co byla naše kognitivní schopnosti vytvořeny - tedy vznikly později, než v prostředí evoluční adaptovanosti, EEA (Barret, Dunbar, Lycett, 2007).

Na druhou stranu mnoho jevů, se kterými se v bdělém životě běžně nesetkáváme, se do snu dostanou – např. agresivní interakce se zvířaty a muži. Revonsuo to pokládá za důkaz platnosti teorie simulace hrozby.

Více než teorie simulace hrozby

Franklin a Zyphur (2005) rozvádějí Revonsuovu teorii simulace hrozby, výrokem, že se naše sny nemusí omezovat pouze na obsahy, které nám ukazují nějakou hrozbu, ale zahrnují také obsahy zaměřující se na sociální interakce. Čím je nám to prospěšné? Takový nácvik sociálních interakcí ve snech může zvýšit jedincovu fitness, a to tak, že mu usnadní najít cesty, které povedou ke komunikaci bez interpersonálních konfliktů a konfrontací a bude tak mít lepší přístup ke zdrojům ve své sociální skupině, ať už jsou těmito zdroji partneři, či jídlo.

Tvrdí, že v bdělém životě je pro nás podstatné si správně interpretovat dané signály, které nám ostatní vysílají a na jejich základě se snažit odhadnout jejich intence a předpovědět jejich činy - a právě sny nám to podle autorů umožňují. Autoři uvádějí jako příklad autisty, kterým schází patřičná úroveň teorie mysli, která jim znemožňuje normální sociální interakci. S autismem se však také pojí narušení spánku, které se vyznačuje absencí REM fáze. Autoři navrhuji, že protože autisti nemohou snít, což negativně ovlivňuje mozek a následně i interakce s okolním světem (Franklin, Zyphur, 2005).

Ačkoli negativní afekty a sociální interakce převažují v našich snech, stále naše sny vykazují velkou variabilitu, což je podle Franklina a Zyphura užitečné, protože nám to umožňuje nácvik nejrozličnějších situací a nejsme omezeni na opakující se scénáře.

Další poznatky o obsahu snů a snové zkušenosti

V této kapitole nás čeká stručný přehled a shrnutí dalších poznatků týkající se obsahu snů a snové zkušenosti. Dostává se jim vlastní kapitoly, protože nespádají pod žádnou ucelenou teorii a jsou uváděny jako výtažky poznatků k daným tématům. Zajímat nás budou emoce ve snu, shrneme si novější poznatky o obsahu snů, jež byly získány statistickou metodou, zmíníme fenomén lucidního snění

Emoce ve snu

„Sny mívají výrazné emoční zabarvení, a to často negativní, zejména úzkostné, což je obzvláště zřetelné u nočních můr a zlých snů.” (Plháková, 2013, str. 138). Toto zaměření na negativní emoce našich snů se ukazuje hlavně také při vybavování starších snů, což Plháková vysvětluje tím, že záporné negativní emoce snáze putují do naší dlouhodobé paměti.

Franklin a Zyphur (*„The role of dreams in the Evolution of Human Mind”*, 2005) odkazují na výzkum snových deníků provedených Hallem a van de Castlem, kde 80% snů obsahovalo negativní emoce, pozitivním zbylo pouhých 20 %. Stejnou studii zmiňuje i Revonsuo (2000) a uvádí, že polovina negativních emocí byla označena za „obavy”, další polovina se rozdělila mezi „smutek, naštvání a zmatení”. Ve Snyderovo studii (1970, podle Revonsuo, 2000) byly více než dvě třetiny emocí vyvolány sny označeny za negativní - nejčastější emocí byl strach, následoval vztek. Podle další studie bylo zase zjištěno, že emoce ve snu jsou většinou adekvátním situacím, které ve snu zažíváme - tedy negativní emoce jsou produktem nepříjemných situací, do kterých se ve snu dostáváme (Revonsuo, 2000).

Plháková (2013) ale zmiňuje důležitý výzkum, jež poukázal na to, že naše sny nemusejí ve skutečnosti být až tak výrazně prodchnuty negativními emocemi. Michael Schredl a Evelyn Doll provedli v roce 1998 výzkum, ve kterém 236 osob deníkovou formou zaznamenávalo své sny a mělo následně ohodnotit své snové emoce. Tyto snové deníky zároveň ohodnotili stejným způsobem výzkumníci, kteří však použili Hall a Van de Castleův systém - ukázalo se, že výzkumníci byli velmi významně zaměřeni na identifikaci záporných emocí - vyhodnotili emoce jako záporné ve 56,7 %, pozitivním připadlo pouhých 20,6 %. Avšak samotní snící uváděli poměr kladných a negativních emocí za vyrovnaný - 42,6 % emocí ve hodnotili jako převážně negativních a 38,2 % jako převážně pozitivních.

Obsah snů

Neštěstí ve snu se vyskytuje sedmkrát častěji, než štěstí. Tímto neštěstím jsou například nehody, ztráty majetku, zranění, choroby, jedinci čelí různým překážkám, na druhou stranu smrt a padání jsou vzácnými jevy. Dále také když lidé zažijí šťastnou událost v bdělém životě, častěji pak sní o tom, že se nevyvedla, tak, jak měla. Agrese ve snu je označována jako nejčastější sociální interakce ve snu. Snící je častěji obětí útoku agresora, ne samotným agresorem. Nejčastěji jsou našimi nepřáteli ve snu zvířata a cizinci mužského pohlaví. Agresor byl téměř výlučně muž, jak ve snech mužů, tak i ve snech žen. Sny, ve kterých vystupují zvířata, se odehrávají venku a většinou se jedná o násilnou interakci, při které snící pociťuje strach. Pokud zvíře navozuje kontakt se snícím já, tak je podstata této interakce v 96% agresivní, zbývající čtyři procenta spadají přátelskosti. Pokud zvířecí postava ve snu naváže se snícím já kontakt, jedná se o nějakou formu hrozby nebo nepřátelskosti. (Hall, Van de Castle, 1966, podle Revonsuo, 2000).

Podle Revonsua, jehož teorii simulace hrozby jsme se věnovali výše, se nám ve snech nepřátelská zvířata a nepřátelští neznámí muži objevují proto, že náš snový obsah odráží podmínky, ve kterých žili naši předci a setkání se zvířaty či cizinci pro ně bylo život ohrožující. Sny se zaměřují na simulaci hrozeb, které byly charakteristické pro prostředí našich předků. Je důležité zmínit, že je vždy vnímáme jako perfektně reálné a tak postrádáme vhled - díky tomu je simulace brána opravdu vážně.

Ve studii „*The typical dreams of Canadian students*” (Nielsen a kol., 2003) se ukázalo „pronásledování a stíhání, bez toho, aby byl jedinec zraněn”, jako nejčastější snové téma. Na druhém místě se objevily sexuální zážitky, následovalo padání, škola, učitelé a učení, příliš pozdní příchod, například na vlak, dále pocit, že jedinec je jen kousek od spadnutí někam, či se osoba, která je v současnosti živá, se ve snu objeví mrtvá. Mezi další obsahy patřilo pokoušení se o něco stále dokola, létání nebo plachtění vzduchem, živé pociťování něčí přítomnosti ve snu aj.

Je důležité mít na paměti, že „*Existují také zřetelné rozdíly v obsahu snů, které se zdají mužům a ženám, dětem a dospělým, případně zdravým a nemocným.*” (Plháková, 2013, str. 150).

My se nyní zaměříme na rozdíly v obsazích snů u mužů a u žen. K následujícím poznatkům se dospělo již v roce 1966 a to opět za pomoci použití statistické metody Halla a Van de Castla. Zjistilo se, že ve snech mužů vystupuje větší množství mužských postav, než u

žen. Ženy zase více sní o svých známých (příbuzní, přátelé), než muži. Muži více sní o přímých fyzických útocích, a jak muži, tak ženy jsou ve svých snech spíše oběťmi než útočníky (Plháková, 2013).

Dále se ve výzkumu snů objevil předpoklad, že se změnou sociálních rolí žen se jejich obsahy snů budou více připodobňovat obsahům snů mužů, což se údajně nejprve potvrdilo, ale novější výzkumy tuto tendenci zase vyvracejí (Plháková, 2013). Celkově sny žen obsahují více přátelských projevů a méně agresivních, než u mužů.

Pokud by nás zajímaly výsledky novějších studií na toto téma, tak rozdíl ve snech mužů a žen se objevily i ve zmiňované Nielsonovo studii (2005). U žen se jako nejčastější snové téma objevilo „pronásledování a stíhání, bez toho, aby byl jedinec zraněn“, u mužů to byly sexuální zážitky.

V souvislosti s obsahem snů je také třeba zmínit bizarnost, kterou můžeme chápat jako „*nemožnost nebo nepravděpodobnost snové zápletky, poznávání či emoci*“ (Plháková, 2013, str. 136). Bizarnost můžeme rozdělit do tří kategorií a jsou jimi metamorfózy, nezvyklé akty a magické prvky. Podle posledních výzkumů se ve 20% našich snů vyskytují bizarní prvky, 30% je realistických a 50% je sice fiktivních, ale nejsou úplně nereálné (Plháková, 2013).

A v neposlední řadě neopomeneme ani C. S. Hallovu hypotézu kontinuity, jež vysvětluje, odkud se všechny ty naše snové obsahy berou a říká, že „*sny reflektují zážitky daného jedince v bdělém stavu.*“ (Schredl a Wittmann, 2005, citovaný Plhákovou, 2013, str. 158).

Smysly a barvy

Ve snu máme oproti bdělému životu určitou odlišnost v tom, jaké smysly zapojujeme. Hlavními smysly ve snu jsou zrak, následuje sluch. Na druhou stranu dotyk, čich, chuť a bolest ve snu pocítujeme zřídka (Plháková, 2013).

Co se barevnosti snů týče, ve 40. letech 30. století se věřilo spíše tomu, že sníme černobíle, v padesátých letech se začalo více objevovat (bylo uváděno) barevné snění a v šedesátých letech už bylo v laboratorních výzkumech zjištěno, že 82,7% snů je barevných. Schwitzgebel tento obrat připisuje vývoji filmu - tedy jeho přechodu od černobílého k barevnému. Podle tohoto autora jsou vzpomínky na sen velmi prchlivé a lidé si je mají tendenci upravovat na základě podnětů kolem sebe, v tomto případě je takovým podnětem (barevný) film (Schwitzgebel, 2002, podle Plháková, 2013).

Ovlivňování snu filmem

Film zasahuje do našeho snění i jinak, než že by mohl mít vliv na naše pojmání barevnosti. Jak říká Plháková: „*Mnozí lidé při běžné konverzaci vysvětlují obsah svých nočních, zejména nepříjemných snů tím, že večer sledovali nějaký působivý film nebo četli napínavou knihu.*” (Plháková, 2013, str. 161). Z výzkumu provedeném na toto téma však vyplynulo, že k přímému začlenění filmových scén do obsahu snů nedocházelo, spíše po sledování agresivních filmových scén byl následující sen delší, živější a výrazněji citově zabarvený. I další výzkumy spíše ukazují, že shlédnutí filmů má velmi malý účinek na naše sny, daleko větší je mají reálné životní stresy a traumata (Plháková, 2013).

Sen ovlivňující život

Sen a jeho obsah na nás má vliv i v bdělém stavu. Jung hovořil o prospektivních, jež anticipují budoucí situace - sen může například nastínit řešení určitého konfliktu nebo problému. Podle Junga je pro člověka prospěšné, pokud se z takového snu umí poučit. Také zmiňuje, že prospektivní sen není sen prorocký, takový sen vychází spíše z kombinací pravděpodobností, navrhuje události, ke kterým by mohlo dojít, ale ne nezbytně nutně. Pokud k nim dojde, nemusí se sen a skutečnost shodovat ve všech detailech, což je naopak podmínka snu prorockého (Jung, 1996). Plháková (2013) jako příklad prospektivního snu uvádí sen muže, kuřáka, kterému se zdálo, že onemocněl nevléčitelnou rakovinou plic. Po tomto zážitku přestal kouřit.

A stejně, jako nám zlé sny mohou kazit náladu, tak příjemné a zajímavé ji mnohdy zlepšují, dokonce snad mohou působit i na naši individuální kreativitu (Plháková, 2013).

V kapitole věnující se daseinanalytickému pojetí snů jsme si ukázali, že i Boss (2002) zmiňuje, že sen nás může ovlivňovat v našem budoucím chování a působit na naše vyladění.

Lucidní snění

Jak bylo několikrát v práci zmíněno, když spíme a sníme, tak si po dobu snění neuvědomujeme, že se jedná o sen a považujeme jím vyprodukované situace za absolutně reálné. Ve většině snů nejsme schopni řešit komplexní problémy, což souvisí s tím, že máme během REM fáze spánku sníženou aktivitu dorzolaterální části prefrontální kůry, která je nezbytná pro to, abychom se dokázali odpoutat od činnosti, kterou v danou chvíli provádíme a měli schopnost vhledu. Pravděpodobně právě tato deaktivace stojí za tím, že nás sny staví do bizarních situací a nám to nepřijde ani trochu divné (Franklin, Zyphur, 2005).

Avšak je možné, aby kognice, která se pojí s naším bdělým životem, fungovala i ve spánku při snění. Dochází k tomu při lucidním snění, při kterém si snící ve snu uvědomí, že se jedná o pouhý sen. Tento sen však pokračuje dál a snící je schopný jím manipulovat a chovat se s vědomím vlastním bdělému životu. Podle Franklina a Zyphura je lucidní snění v běžné populaci vzácné, ale můžeme se jej naučit. Tyto techniky se zaměřují na nácvik testování reality v bdělém životě a mají zvýšit šanci, že k takovému testování reality se člověk uchýlí i ve spánku a povede to k zážitku lucidního snění (Franklin, Zyphur, 2005).

Franklin se Zyphurem (2005) spekulují, že by se u lidí, kteří často zažívají lucidní snění, mohl vyskytovat jiný aktivační vzorec během REM spánku - a to se zvýšenými aktivacemi ve frontálních oblastech mozku. Jelikož však s lidé zažívající lucidní snění nebyli podrobeni skenování mozku, jedná se o pouhou spekulaci

Plháková (2013) uvádí, že v případě lucidního snění se zprvu skutečně věřilo, že se jedná o vzácný fenomén, avšak Schredl a Erlacher v roce 2011 provedli výzkum, ve kterém se zjistilo, že tuto zkušenost mělo až 51% účastníků výzkumu. Zároveň čím vyšší byl věk participanta, tím spíš člověk tuto zkušenost měl.

EMPIRICKÁ ČÁST

V předcházejících řádcích jsme se seznámili s klasickými teoriemi o snu, stejně jako s novějšími poznatky v této oblasti. Nyní se budeme věnovat mému vlastnímu výzkumu snů.

Výzkumný problém, výzkumné otázky

Na základě zjištění mnoha studií, že velká většina snů je negativního rázu a toho, jak se k těmto poznatkům dospělo, jsem se rozhodla zaměřit více na jedincovu zkušenost se sněním, na to, co se mu zdá a jak snění prožívá. Popis této zkušenosti se neobešel bez věnování se obsahům snů, na kterých mi jedinec tuto zkušenost ilustroval. Šlo mi o to, zakotvit snové obsahy do kontextu, který jim přisuzuje sám snící. Jak řekl Boss (2002), statistický výzkum přenesl výzkum snů z „lehátka do počítače“, já jsem se s mým výzkumem snažila vydat zase zpátky k samotným snícím.

Výzkumný problém: Snová zkušenost a obsah snů u mužů a žen

Výzkum se snažil zodpovědět následující výzkumné otázky:

Jak muži a ženy zakoušejí snění?

Jaké obsahy snů se vyskytují u mužů a žen a jak je muži a ženy prožívají?

Metodologie a organizace výzkumu, analýza

Výzkumná strategie

Již formulace výzkumného problému a otázek by měla naznačovat, že jsem ve svém výzkumu zvolila kvalitativní strategii, která mi umožnila náležitě uchopit idiografický přístup, o který mi šlo, adekvátně se věnovat již zmiňované jedincovo zkušenosti se sněním a dát mu dostatek prostoru k vyjádření se ke svým snovým obsahům.

Techniky sběru dat

Jako techniku sběru dat jsem si zvolila polostrukturovaný rozhovor v délce zhruba 1 hod 30 min, který jsem nahrávala na diktafon a následně vytvořila jeho přepis.

Zvolila jsem jej z několika důvodů. Umožnil mi pohovořit si přímo s participantem,

uchopit detailněji jeho snovou zkušenost, v případě nejasností jsem se ho mohla doptat tak, aby mi upřesnil, co přesně svou odpovědí myslí, stejně, jako se mohl participantem v případě nepochopení otázky doptat mě (Ferjenčík, 2000).

Co se konkrétní podoby rozhovoru týče, měla jsem definované tematické okruhy, na které se jsem ptala pomocí otevřených otázek. Tento typ rozhovoru mi umožnil se zaměřit na témata, která chci rozhodně s dotazovaným probrat, zatímco umožnil zachovat jistou volnost, díky které mohl dotazovaný sám přijít s tématy, která jsou pro něj významná, jsou stále relevantní mým výzkumným otázkám a já je přitom v přípravě rozhovoru mohla opomenout (Řiháček, Čermák, Hytych a kol., 2013). Dále jsem do rozhovoru zahrнула v modifikované podobě dotazník, který byl vytvořen autory již zmiňované studie „*The Typical Dreams of Canadian University Students*”, Nielsen a kol. 2003. Jedná se o dotazník s 55 tématy, která se mohou a nemusí vyskytovat ve snech lidí. Pro účely mého výzkumu jsem z něj několik témat odstranila, jejich celkový počet se tak snížil na 50 položek. Vynechala jsem položky, které mi nepříjdou relevantní pro naše prostředí (např. byla vynechána položka č. 52 „Setkání s bohem”, nebo č. 55 „Prodělání potratu”¹²). V rozhovoru byl použit tak, že jsem participantovi přečetla dané téma z dotazníku a on mi řekl, zda jej někdy ve snu měl, nebo ne, případně mi pohovořil o konkrétním snu nebo o tom, co ho k tomuto tématu napadlo. Cílem nebylo znovu vytvářet data (v jiném prostředí), která již někdo vytvořil. Dotazník z Nielsonovo studie posloužil spíše jako pomocný nástroj, díky kterému si mohl účastník výzkumu rozpomenout na další sny. Scénář rozhovoru i se zde zmiňovanou dotazníkovou částí je k dispozici k nahlédnutí v příloze.

Pro sběr dat jsem nevolila metodu snových deníků, protože se sice jedná o metodu, kde jedinec detailně popíše, co se mu zdálo, ale není zde dle mého úsudku adekvátně zastoupena jeho snová zkušenost. Bylo možné ho požádat o to, aby zapsal i své zakoušení snu, své pocity z něj apod., ale je to metoda, která klade velké nároky na účastníky výzkumu (hlavně pokud by měla být uplatňována dlouhodobě) a nemohla jsem se spolehnout na to, že jedinci budou zaznamenávat své sny pečlivě. Z tohoto důvodu jsem tuto metodu nezvolila, protože výzkum by mohl ztroskotat již na těchto „banalitách”.

Přesto jsem si však něco málo z této metody vypůjčila. Účastníky výzkumu jsem kontaktovala přibližně dva týdny před rozhovorem s žádostí, jestli by si mohli v průběhu následujících dní až do rozhovoru zaznamenávat (a to i velmi stručně) své sny. S tímto záznamem pak mohli přijít i na rozhovor a některé z těchto snů mohli použít (a také použili) při zodpovídání některých otázek k ilustraci. Sedm účastníků mi pak tyto zápisky i poskytlo k další

¹² Konkrétní seznam vynechaných položek: č. 47, 51, 52, 54, 55

analýze. Zvolila jsem tuto metodu předpokladem, že přispěje k tomu, že se jedinec “zcitliví” na dané téma a začne si svého snění a jeho prožívání více všímat. Bylo, dle mého, totiž riskantní si myslet, že bez podobného upozornění přijde účastník výzkumu na rozhovor a bude schopen spatra pohovořit o svých snech, se všemi pocity z nich.

Tento postup hodnotím s odstupem času jako vhodný a přínosný, protože účastníci výzkumu si své sny tímto způsobem zaznamenávali poměrně pečlivě a můj předpoklad (viz výše) se potvrdil. Účastníkům bylo nabídnuto, že budou upomínání e-mailem k zaznamenání snu, ale nakonec nebylo využití tohoto postupu třeba. Několik participantů hodnotilo tuto žádost o stručné zaznamenávání svých snů jako přínosné a pokračovali v něm i po ukončení výzkumu.

Výběr vzorku

Vzorek výzkumu tvoří deset bezdětných vysokoškolských studentů ve věku 21 - 23 let, polovinu tvoří muži, polovinu ženy. Původní předpokládaný počet byl 12 participantů, ale dva museli být v průběhu z výzkumu vyřazeni, protože se ukázalo, že jim byla diagnostikována duševní porucha, což byl důvod pro vyřazení z výzkumu.

Jako výběrovou strategii vzorku jsem zvolila účelový výběr, kdy byl vzorek konstruován s ohledem na výzkumný problém a kritéria pro zařazení do vzorku byla předem dána. Co se týče techniky konstrukce vzorku, využila jsem účelové vzorkování v kombinaci s nabalováním.

Vstupním kritériem bylo splnění podmínek definovaných výše (jedinec musel být vysokoškolský student, bezdětný, původní podmínkou byl klasický věk studenta, tedy 19 - 26 let, ale jak vidno, došlo ke krystalizaci směrem k méně širokému věkovému intervalu), kladná odpověď na to, zda se mu zdají sny¹³ - a je schopen a chce o nich hovořit.

Dále jsem vytvořila krátký rekruční dotazník, který jsem distribuovala mezi adepty, kteří souhlasili se svou potencionální účastí ve výzkumu. Měl mi pomoci vyselektovat informačně bohaté případy pro výzkum a mimo to sloužil k tomu, abych mohla participantovi přizpůsobit následný rozhovor na míru. Také mi však umožnil se s participantem předem více „seznámit“. Dotazník obsahoval otevřené otázky, na které se však dalo (ale nemuselo) odpovědět stručně, mnohdy ano/ne a tedy nebylo nutné těmito otázkami participanta zatěžovat při rozhovoru. Dotazník je k dispozici k nahlédnutí v přílohách.

Vzhledem k zaměření výzkumu (explorace snů a snové zkušenosti u zdravých jedinců)

¹³ tedy spíše zda si je pamatuje

bylo žádoucí z mého vzorku vyloučit jedince s duševními poruchami, neboť to mohlo negativně ovlivnit výsledky výzkumu v souvislosti s tím, co jsem měla v úmyslu zkoumat. Různé duševní poruchy se totiž mohou pojit se specifickými obsahy snů, které se u zdravých lidí nevyskytují, nebo se nevyskytují v takové míře (Skancke, Holsen, Schredl, 2014). Těto selekce jsem dosáhla otázkou zaměřenou na to, zdá má jedinec diagnostikovanou duševní poruchu. V případě, kdy řekl, že ano, nebo odmítl tuto bezpochyby citlivou informaci sdělit, se nemohl výzkumu účastnit.

Jelikož mi nešlo o popsání snové zkušenosti jen u mužů nebo jen u žen, zahrnula jsem do vzorku obě skupiny a zachovala jsem vyrovnaný počet obou pohlaví v něm. Vzorek byl homogenní z hlediska věku, bezdětnosti a toho, že jedinec je student. Homogenitu zde můžeme uvažovat také v tom smyslu, že bezdětní studenti tvoří určitou sociální skupinu. Při jisté simplifikaci můžeme uvažovat tak, že studenti pravděpodobně budou sdílet podobnou životní zkušenost, způsob trávení času apod., což hraje roli při vytváření snového obsahu. (Kahn, 2011)

Považuji za důležité zmínit, proč jsem zvolila pro svůj výzkum právě studenty. Během spánku můžeme rozlišit fáze REM a NREM. Ačkoliv podle novějších zjištění víme, že snění probíhá v obou fázích, během fáze REM sníme sny živější, delší a více si je pamatujeme. Postupně, jak stárneme, snižuje se čas, který strávíme ve fázi REM, tedy naše sny jsou kratší a pamatujeme si je méně (Franklin, Zyphur 2005). A právě proto, že jsem ve svém vzorku potřebovala jedince, kteří si své sny budou pamatovat a budou schopni o nich hovořit, zvolila jsem právě studenty, abych tuto pravděpodobnost zvýšila. Rozhodla jsem se nepracovat s dětmi, neboť dle mého úsudku skýtá práce s touto skupinou překážky, které si na své úrovni poznání netroufnu zvládat.

Co se důvodu počtu participantů týče, potřebovala jsem sudý počet participantů, aby je bylo možné rovným dílem rozdělit na muže, ženy. Metoda IPA (viz níže) umožňuje i menší počty participantů, ale vzhledem k povaze mého vzorku, ve kterém mohlo i přes definované kategorie docházet k heterogenitě, jsem jej zvolila o něco větší. Zároveň jsem však zvolila takovou velikost vzorku, aby jej bylo možné na mé úrovni poznání možný ošetřit a zdá se tedy realistický.

Analytické postupy

K analýze rozhovoru, který jsem s jedinci provedla, jsem využila Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA), rozvinutou Jonathanem A. Smithem. Tento přístup čerpá z fenomenologie, hermeneutiky a idiografického přístupu.

Je to přístup, který vyhovoval mému záměru a umožňoval:

- zaměření na jedince
- podrobnou exploraci jeho subjektivní zkušenosti, jejímu porozumění a to vše na idiografické úrovni

Proč jsem zvolila právě metodu IPA je zakotvené i v mých výzkumných otázkách - ty byly zaměřeny fenomenologicky, tedy na porozumění individuální zkušenosti a jejímu významu, spíše explorovaly (jak lidé zakoušejí snění, jak se tento proces formuje) a zároveň byly formulovány otevřeně.

„Cílem analýzy v IPA je formulování témat, která zachycují esenci fenoménu, jenž je předmětem výzkumu.“ (Řiháček, Čermák, Hitech a kol., str. 16).

Součástí IPA přístupu je uzávorkování představ, které má výzkumník o daném tématu. Po tom, co vyhotoví transkripty provedených rozhovorů, si je začne pročítat a co nejvíce se snažit vžít do role participanta, následně si začne tvořit k textu komentáře, které můžeme v IPA dělit do tří typů, a to:

- deskriptivní - zaměřené na to, co participant říká
- lingvistické - participantovo specifické užívání jazyka
- konceptuální - interpretativní komentáře

Takto postupuje u každého rozhovoru a následně se snaží najít rodící se témata.

„Kritériem pro zařazení témat do finálního seznamu je nejen četnost jejich výskytu v datech, ale také jejich bohatost a schopnost osvětlovat danou zkušenost.“ (Řiháček, Čermák, Hitech a kol, str. 20).

Postupně se pak dostáváme k analýze napříč jednotlivými rozhovory a témata v tomto kroku můžeme revidovat či doplňovat. Klíčová je interpretace, jít “za to, co je v textu”, avšak vždy být s textem pevně spojen a to jednotlivými citacemi, které ve finálním textu uvádíme (Řiháček, Čermák, Hytych a kol., 2013).

V tomto přístupu je také důležitá reflexe výzkumníka a tzv. *„metoda uzávorkování (bracketing), která slouží k důkladnému prozkoumání našich vlastních předsudků, předpokladů, prekonceptů“* (Řiháček, Čermák, Hytych a kol., 2013, str. 10).

Reflexe vlastní zkušenosti s tématem snů

Jelikož snění je fenomén, který se týká každého z nás, tedy i mě, přemýšlela jsem o vztahu, který ke snění mám. Nad svými sny jsem přemýšlela už od útlého věku, kdy jsem rozmýšlela, proč se mi zdá to, či ono. Ze svého následného studia jsem si uvědomovala, že snění pro nás možná bude mít nějakou funkci, nikdy se ale nepouštěla do specifických formulací, čemu slouží mně samé. Zažívám to, co označujeme pojmem lucidní snění, zažila jsem smrt ve snu, což byly silné zážitky, které mě jistě podněcovaly v mém zájmu o sny. Před formulací výzkumu jako takového, při formulaci scénáře, i při sbírání dat a následné analýze jsem nad těmito aspekty neustále přemýšlela a snažila se od nich oprostit, abych jimi výzkum neovlivňovala. Při studiu literatury pro teoretické zázemí této práce jsem se vždy snažila pochopit úhel pohledu na sny každé z nich. Myslela jsem také na to, že ostatní lidé nemusí snům přikládat žádnou váhu, případně mít zkušenost s nimi úplně jinou, než já sama.

Výsledky a diskuze

V následujících řádcích nás čeká přehled, prezentace témat, jež v průběhu analýzy vystoupila do popředí. U každého hlavního tématu je také na závěr uvedena diskuze.

- **Pozitivní explanační styl ve vztahu ke snům**

V rozhovorech se objevila silná tendence vnímat sen jako pozitivní zážitek, v tom smyslu, že nám něco přináší, je to něco, na co se před ulehnutím dokonce těšíme, je to pro nás zábava nebo prostředek k odreagování. To vše, ačkoli byly obsahy snů participanty hodnoceny spíše jako neutrální. Někdy však i neoddiskutovatelně negativní obsah snu byl vykládán participantem zcela pozitivně. Jak uvidíme dále (podtéma *Sen jako místo k prožití alternativních scénářů*), bylo to například i v případě nočních můr, kdy silně negativně emočně zabarvený zážitek byl chápán jako obohacující.

Pokud bys mi měla celkově svoje sny zhodnotit spíš jako příjemný, nebo nepříjemný, tak co by sis vybrala a proč?

Nepříjemný, když se mi zdá. Příjemný, když si je pak rekapituluju, že jsem něco jako zase vyřešila v sobě, nebo že se mi zase otevřely dveře jako někam. (Bára)

Jak jsme viděli, nejen Plháková (2013) hovoří o tom, že emoční zabarvení snů bývá negativní a úzkostné, avšak ukázali jsme si, že když výzkumníci hodnotí emocionální náboj snů pomocí Hallovo a Van de Castlovo systému, popisují emoce jako výrazně záporné, přičemž snící samotní to tak nevnímají.¹⁴ Je možné, že právě výše popsany pozitivní explanační styl byl mohl by mohl v této situaci hrát roli.

Dále toto zjištění koresponduje s výše zmíněnými tezemi psychologie snění, jež tvrdí, že naše sny nás obohacují a podporují pocit pohody (Revonsuo, 2000).

Tento jev by mohl také odpovídat na jednu z mých kladených otázek - kdy jsem se tázala, proč, když jsou naše sny výrazně negativní, se nebojíme ulehnout do postele a oddat se spánku.

¹⁴ kap. *Další poznatky o obsahu snů a snové zkušenosti v této práci*

Můžeme navrhnout, zda tendenci k pozitivnímu explanačnímu stylu snů nemají hlavně lidé, kteří vnímají sen jako fenomén, kterým je vhodné se zabývat a přisuzují mu určitou hodnotu a není pro ně tedy pouhým vedlejším, průvodním, jevem spánku. Potom by mohl být vnímán jako pouhý narušitel spánku a vztah k němu by byl tím horší, čím negativnější obsahy by zobrazoval. Ačkoli to není účelem IPA analýzy a četnost výskytu nenaznačuje, že jedno pojetí je nějakým způsobem důležitější než druhé a ani se to nesnažím naznačit, považuji pro čtenáře za přínosné, když zmíním, že u jednoho z deseti účastníků mohu s větší jistotou zkonstatovat, že vykazoval tendenci spíše k negativnímu pojetí snů. Více se mu budu věnovat na jiném místě této práce (v tématu *Ovládnání obsahu snů*).

- **Vztahování se ke snu - sen jako užitečný jev**

- a. Sen jako rádce, který k nám promlouvá

Sen v této kategorii byl participanty vnímán jako explicitní rádce, který se stará o naše dobro. Může se tak díť skrze připomínání věcí, na které bychom jinak zapomněli, jak uvidíme v následujících řádcích, ale jeho činnost může směřovat i k hlubším radám týkající se směřování v životě, či životních cílů.

Dobře. Ted' by mně zajímalo, k čemu osobně tobě snění slouží? K čemu je ti dobrý, jakou má funkci v tvém životě?

Tak snění, jak už jsem říkala, připadá mi, že mi to urovnává myšlenky a kolikrát se mi i stalo, že mi sen pomohl. Má to důležitou roli v mém životě, protože se mi opravdu několikrát stalo, že mi sen přímo odpověděl na nějakou otázku a nebo že mi pomohl, když jsem například druhý den měla jet na dovolenou a něco jsem si zapomněla, tak ve snu jsem, jako podvědomě, podvědomí mi připomnělo ve snu, že jsem si něco zapomněla a přímo v tom snu se objevila ta věc, kterou jsem si zapomněla a druhý den ráno po probuzení jsem si řekla: „Aha, vždyť ve snu mi říkali, že jsem si zapomněla například... rukavice, a tak si je musím s sebou vzít,“ a šla jsem si pro ty rukavice. (Simona)

Na jiném místě rozhovoru přichází řeč i na zmiňované životní cíle:

Když sníš, je něco, na co se tvoje sny zaměřují? Co v nich hraje dominantní roli?

Hledání cílů

Hledání cílů. Co si pod tím mám konkrétně představit?

Několikrát mi možná sen naznačuje, že bych si měla bud', v určitém časovém úseku v životě, nebo obecně v životě, najít nějaké cíle, nebo spíš nelpět na nějakých věcech a najít si něco skutečného, na co se mám zaměřit a ne třeba lpět na starých věcech, nebo na současnosti. (Simona)

Jak ale uvidíme prostřednictvím citace výpovědi další mé participantky, člověku umožňuje dojít k podobným poznatkům poměrně interaktivní formou. Můžeme jej snad označit místem jakési zpětné vizualizace problémů, které jedince zrovna trápí, nebo snad i poskytovatelem zpětné vazby. Pro následující participantku je společníkem nadneseně snad i terapeutem, se kterým může vést vnitřní dialog.

Tak teďka půjdem zase trošku k jinému tématu a mně by zajímalo, k čemu osobně snění slouží tobě? Jakou má funkci v tvym životě?

(...) No a ty sny mi slouží k tomu, že já pak... se probudim ráno a uvědomim si "No jo, ty vole, prostě tohle je vyloženě úplně to, co mě [štve]." ... Takže v tom mi to pomáhá. Že... moc jako nemam s kym jak komunikovat o něčem, ale když si lehnu, tak to vidim, a je to jako když se z toho vypíšu, nebo když to řeknu někde nahlas. (Bára)

b. Sen budící pozitivní emoční reakci

Dalším, velmi příbuzným tématem je sen, který také něco „přináší“, není to však spojeno s tím, že k nám promlouvá, či my bychom se nad ním hlouběji zamýšleli, což by přinášelo satisfakci, nýbrž pozitivní afekt budí samotný sen, jak participanti uváděli.

Dávají jedinci svým obsahem samy o sobě požitek, nebo zážitek, který mu zlepší a nabudí jej na celý den. Důležité je zmínit, že pozitivní reakci nemusí vzbudit samotný obsah snu, jež bychom si po probuzení přesně vybavovali - ten si jedinec ani nemusí zapamatovat (ačkoli je zde tendence k obsahům týkající se úspěchů, pozitivních událostí směřujících do budoucnosti, celkově příjemných zážitků), podstatný je pocit, se kterým se ze snu člověk vzbudí a nese si jej po nějaký čas.

Uměl bys nějak rozlišit různé typy snů? A teď myslím třeba i co jsi četl/slyšel a nebo i konkrétně, jak ty to máš.

Hm, tak nejdřív asi jakoby moje sny, tak rozděluju na noční můry a sny a potom tam mam ještě takovou zvláštní podkategorii, která mě tak jako dokáže namotivovat na celý den.

Jo a co si mám pod tím představit?

Je to sen, který jakoby já ho prožiju, v tom snění, v té fázi spánku a ráno se vzbudim a mám prostě pocit, že ten den bude dobrej, že to bude všechno supr, jsem namotivovanej a třeba se mi zdálo něco, co už jakoby nevim, co přesně bylo, po probuzení, ale vim, že to bylo supr úžasný.

A dokážeš mi říct, co se třeba v tom snu děje, konkrétně, jestli nějak si vybavíš?

Je to spíš jakoby, co se týče jakoby svojí budoucnosti, nebo osudu, co bych měl udělat a jak se lidi zachovali, jak mě to dál posunulo, třeba v práci, ve škole a tak. (Dominik)

c. Sen jako prostředek k prožití alternativních scénářů

Sen byl také zmiňován jako určitá „druhá“, dokonce i „třetí realita“, tedy místo, kde si lidé mohou prožít alternativní verzi reality. Sen je místem, kdy můžeme zažívat věci, které bychom v bdělém životě nezažili. Těmito „věcmi“ mohou být jak zcela pozitivní scénáře, které po probuzení vyvolávají příjemné pocity, tak také nepříjemné, které nám pak ale podle mých participantů napomáhají k zvládnání naší bdělé reality, a to několika způsoby, jak uvidíme níže.

Často se ve snech mých participantů objevovaly, jak jeden z účastníků výzkumu řekl, „varianty skutečností“. To znamená, že se člověku zdá o událostech, které nastaly - a ve snu se buď odehrají znovu a jinak (ve snu se ocitne na výletě s přáteli, na kterém jsme skutečně byl, ale něco tam probíhá odlišně) nebo, pokud člověka teprve čekají, odehraje se ve snech jejich negativní varianta. Například přijdeme pozdě na maraton, na který jsme se dlouhou dobu připravovali a naše snažení přijde vniveč, podobně přijdeme pozdě na zkoušku, nebo na ni nejsme připraveni, ačkoli se na ni v bdělém životě připravujeme.

Teď by mně zajímalo, o čem se ti vlastně zdá, jaká jsou témata tvých snů, pokud je dokážeš nějak říct.

Ano, dokážu. Tak zaprvý by to byly sny pozitivní, kdy se mi přehrává něco, co jsem dělala v určitým dni, a kdy se to třeba ukazuje jak by to mohlo dopadnout jinak, ale je to většinou jako postavený do roviny možná jako smíchu a takovýho jako legračního, zábavného

stylu. Ehm, takže se někdy i jako směju tomu snu, takže takové srandovní sny, bych řekla.
(Simona)

A dokáže sen naopak nějak ovlivnit tvuj bdělej život?

(přemýšlí) Já se tím trošku ujišťuju, protože...eh... jakoby... stává se mi to, že se mi zdaj, ty sny, který jsou jako varianty skutečnosti a většinou ty varianty, ty skutečnosti, jako budoucnost, jsou strašně negativní a já si většinou prožiju, sice to trvá strašně dlouho, ale prožiju si to v tom snu. V tom snu si to prožiju, to negativní a v tý skutečnosti se mi to pak už nestane. Takže jakoby já se potom v reálu uklidňuju tím, že se mi zdálo to negativní a to znamená, že se mi to potom už nestane. Tak si to takhle jako snažim vsugerovat.
(Filip)

V případě, kdy se účastníci výzkumu zdálo, že pozdě dorazila na dlouho očekávaný maraton, si nakonec domluvila schůzku o tři hodiny dříve, aby k něčemu podobnému nedošlo. Stejně tak tomu bylo i v případě zkoušky, kdy participant také raději ve skutečnosti vyrazil dříve, než by bylo třeba.

V jiné variaci prožití alternativní reality můžeme označit snění jako ventil k prožití emocí, které v reálu jedinec neprožil, ale bylo by vhodné kdyby k tomu došlo. V tomto pojetí pak může být dokonce i noční můra vnímána pozitivně.

Proč si vlastně myslíš, že se ti ty noční můry zdaj? Když se ti zdaj?

(...) Možná by se mi to mohlo zdát jako proto, ... že dost v reálu... vzhledem k tomu jako jakaj partnerskej život vedu, jsem strašně nucená potlačovat jako skutečný emoce, a že si myslim, že ta noční můra mi má jako trošku ulevit. Že si mam prostě zařvat, že se mam bát, že mam prožít. (Bára)

Nastínili jsme si tři podtémata, která shrnují, jakými způsoby účastníci výzkumu vnímali sen jako užitečný jev. Tato zjištění celkově korespondují s tezemi v podkapitole *Psychologie snění*, zmiňovanými výše v této práci (str. 19). Podle jejich pojetí, jak jsme si ukázali, má sen pomáhat člověku vyrovnat se s jeho starostmi v bdělém životě, pomoci řešit jeho aktuální problémy a podporovat aktuální pocit pohody. Všechny tyto prvky byly participanty zmiňovány - viděli jsme, že sen je vnímán jako rádce, jako podnět budící pozitivní emoční reakci a jako místo k prožití alternativních scénářů.

Kromě zmiňovaných poznatků z kapitoly *Psychologie snění* však tato zjištění mohou

korespondovat s jungiánským pojetím snů, podle kterého by sen měl upravovat a doplňovat náhled bdělého já na realitu (Hall, 2005). Viděli jsme, že činit to tak může například skrze upozorňování, že jsme potlačili určitou část emocí - tuto jeho funkci shrnuje participantka Bára, jejíž citaci jsme uváděli v této podkapitole jako poslední. A to, že sen může ovlivňovat vyladění v bdělém životě (či dokonce naše následné činy) zmínili např. už i Boss (2002), či Plháková (2013), my jsme si ukázali, jakým způsobem k tomu může konkrétně dojít.

U tématu snu jako místa k prožití alternativních scénářů se ještě zastavíme - v jiné formulaci můžeme najít skutečnost, že se událost, která nás čeká, a které se obáváme, ve snu nevydaří, najít již u Freuda. Jedná se v jeho pojetí o sen o zkoušce, jež náš čeká a ve snu se nám nevyvede. Ten tento sen vykládá tak, že nás má spíše uklidnit a poukázat na to, že i v minulosti jsme už nějakou zkoušku, které jsme se báli, zvládli. U mých participantů takový sen vedl k opatrnému chování v bdělém stavu, které mělo zajistit, že k selhání u zkoušky nedojde (vydání se na zkoušku s předstihem, svědomitější učení). Celkově vidíme, že obsah těchto snů ve velké míře čerpá z událostí našeho bdělého života, což koresponduje s hypotézí kontinuity formulovanou C. S. Hallem.

• Sen a film

Zajímavým momentem bylo téma filmu, které se objevovalo v rozhovorech. Vynořovalo se například v souvislosti s tím, že participant si své určité obsahy snů spojoval s filmem, na který se zrovna v blízké době díval:

Zdalo se ti, že máš nějaké magické schopnosti, a tím není myšleno létání?

Ano, ano, magické schopnosti. Ano.

Vybavíš si nějakou konkrétní?

Eh, no, jednou jsem se koukala na nejmenovaný film a zdálo se mi potom, že, že taky něco čaruju, nebo že pohybuju předměty. (Simona)

Dále konkrétně například létání ve snu bylo prisuzováno shlédnutí filmu se Supermanem a celkově postava Supermana byla s létáním v rozhovorech spojována (například ve slovním obratu „letěla jsem jako na Supermana“). Filmy byly tedy často používány jako prostředek, jak uchopit svoji snovou zkušenost a jak ji připodobnit výzkumníkovi. Něco podobného se děje i v následujícím úryvku rozhovoru.

Viděla jsi někdy UFO ve snu?

Jo (smích). Toho se taky hodně bojím. To se mi právě zdá, že když jsem paralyzovaná, tak tam vidím právě toho... [mimozemšťana]

Jak vypadá?

Sleduješ American Horror Story¹⁵?

Nekoukám, ale vím, co to je.

No, ve druhé sérii, tam jsou mimozemšťani a já se jich hrozně bojím a já jsem na to koukala a právě jsem nevěděla, že tam budou a potom jsem se právě toho hrozně bála, protože to je fakt jako nejhorší věc pro mě. Tak tak vypadali. (Linda)

V průběhu rozhovoru však docházelo i k momentům, kdy se participanti přehekli a často zaměnili ve vyprávění o svých snech slovo sen a film. V souvislosti se sny docházelo také často k používání filmové terminologie - padala taková slova jako „kameraman“ či „režisér“. Participant také uvedl, že: „*Já mam hodně problém s tím, mně přijde, že to, co se mně děje [když sním], je film.*“ (Filip)

K čemu ti snění slouží? Jestli ti vůbec k něčemu slouží - k čemu ho vlastně máš?

Jako psychologicky, nebo?

Jak bys řekl ty sám, může to být psychologicky, nebo jak ty ho vnímáš?

Hm... jako takový kino zdarma, to nejčastějš... (Matyáš)

V duchu tohoto pojetí bychom snad mohli říci, že sen je možné tedy vyložit taky jako jakýsi film pro nás, o nás a od nás v době spánku. To, že film má se sněním určitou souvislost nacházíme již u Plhákové (2013). Ukázali jsme si, že barevnost snu, kterou jedinci udávají, může být ovlivněna vývojem v produkci filmů. Barevné sny uváděli i moji participanti, i když barvy bývaly většinou nějak odlišné od barev v běžném životě - buďto byly popisovány jako mdlejší, nebo naopak živější. U Plhákové nalezneme i zmiňovanou víru v ovlivňování snových obsahů zhlédnutými filmy - přičemž jí prezentovaná zjištění korespondují se zjištěními z mého výzkumu - tedy že jedinci přisuzují filmům velký vliv na své snové obsahy. Avšak z výzkumů, jež Plháková (2013) zmiňuje, a které tento fenomén zkoumají hlouběji, vyplývá, že tento vliv je ve skutečnosti mizivý. Je tedy otázkou, proč je toto spojení mezi filmy a sny vnímáno natolik silně.

¹⁵ Jedná se o hororový seriál z americké produkce

○ Sen jako zábava budící očekávání - co je dobrý sen?

Sen byl často v rozhovorech pojímán jako fenomén, který budí očekávání, který má být zábavný, kde se nemají zkrátka dít všední věci. Jak již ale vyplývá z prvního prezentovaného tématu, nemusí se bezprostředně jednat o příjemné obsahy, spíše mají poskytovat zážitek.

Jestli mě něco baví na snech, tak že občas mi nabídnou....zážitek. Že občas mám třeba rád, když jsem se fakt probudil, a pak jsem se probudil znova [probudil se ze snu do snu], že prostě jsem si říkal: „Ty jo, to bylo hrozně zvláštní teď...” (Matyáš)

To na druhou stranu kontrastovalo s rozladěním, kteří participanti měli z bizarností ve snu, ať už to byly výraznější odchylky od reality, nebo jimi subjektivně hodnocené „blbosti”. Slova jako „kraviny” a „blbosti” byly napříč rozhovory užívány hojně právě pro označení snů, které se podle názoru participanta vyznačovaly pokřivenou realitou, bizarností.

O čem se ti vlastně zdá? Dokážeš ve svých snech identifikovat nějaká témata?

O blbostech, buď se mi zdá o blbostech, nebo se mi zdá o důležitějších věcech, který mně čekají v životě, nebo který se mi v životě staly. (...)

No a dokážeš mi ty „blbosti” jako...

(skočí mi do řeči) Jo jasně, chceš rozvést blbosti. Tak jako tenhle sen, přijde za mnou rytíř z lega, já se snažím před ním schovat. Fakt je to normálně rytíř z lega, kterej přijde, ty kostičky jsou barevný. On přijde, já se snažím schovat a on mi řekne větu, že to bylo o fous, něco takovýho tam bylo. To je prostě blbost, že jo. (Richard)

Rozladění ze snů, jež byly subjektivně hodnoceny jako nesmyslné, bylo velmi vysoké, stejně tak ale budily nevoli výjevy, kdy se měl člověk ve snu zabývat každodenními, rutinními událostmi.

V duchu našeho filmového pojetí snu, jež se objevilo při prezentaci předcházejícího tématu, si dovolím nastínit určité připodobnění snu k filmům. Snad bychom mohli zkonstatovat tendenci lidí oceňovat filmy takové, které nám nezobrazují rutinní události našich životů bez nějaké dobré zápletky, či kde se sice dějí i nadpřirozené věci, ale nějakým způsobem stále projdou určitým testem reality, tedy spíše se v nich musí vyskytovat jistý prvek, který nám umožní připustit, že k určitým věcem, by za určitých podmínek skutečně mohlo dojít. Zmiňme příklad úspěšné knižní a posléze i filmové ságy Harryho Pottera, ve které se sice kouzlilo,

zápasilo s nadpřirozenými hady i pavouky, ale z části za jejím úspěchem stálo i to, že tuto realitu vměstnala do té naší běžné - jen kouzelníkům se objeví celý tento fantaskní svět, „nevyvoleným“, „nekouzelníkům“ zůstane skryt. To, že nevidím nadpřirozené hady a nekouzím je zkrátka spojeno s tím, že nemám kouzelnickou krev, ale neznamená to, že nemohu věřit, že je to možné. A toto pojetí se ukázalo jako nesmírně přitažlivé.

Abych se vrátila zpět k tomu, proč toto vše rozvádím, z provedeným rozhovorů jsem nabila dojmu, že abychom označili určitý sen za „dobrý“, musí splňovat podobné podmínky jako dobrý film. Stejně jako ve filmu nás nebaví sledovat rutinní činnosti a očekáváme „něco navíc“, podobně nás často nebaví dívat se na bizarnosti, které nedávají ani kapku smyslu. Analogicky se tato tendence objevuje i ve snech. Jako dobrý sen se v rozhovorech ukazoval takový, ve kterém se objevovaly zajímavé zážitky, jež se mají od reality odlišovat „tak akorát“, aby to mohlo být považováno za „speciální“ a zábavný prožitek, nemělo by to však sklouznout až k příliš velké hyperbole.

• Ovládání obsahu snů

V rozhovorech s participanty se objevila otázka vědomého ovlivňování obsahu našich snů. Při bližším prozkoumání se ukázalo, že tendence přisuzovat si moc nad obsahy snů by mohla být ovlivněna genderem, neboť ji vykazovali hlavně muži. Ti se aktivně snažili obsah svých snů ovlivňovat, nebo si alespoň přisuzovali moc takto činit. Je otázkou, zda k tomu nedochází v rámci snižování úzkosti z nahodilosti našich snových obsahů.

Zde vidíme, že participant věří, že když bude na něco myslet, objeví se mu to následně ve snu:

A co vlastně ty a sny, jak to máš se sny?

No, začal jsem si psát sny před rokem a půl a daří se mi to úspěšně, zapsat si sny tak 2x týdně a vždycky si to, řekněme, každý měsíc reflektuji, co se mi zdálo, jestli to, o čem přemýšlím před spaním koresponduje s tím, co se mi zdá a můžu říct, že ano, takže... si vlastně ovládám ty sny podle svého, aby se mi nezdály nepříjemné sny. (Jiří)

Moji participanti si tímto způsobem vykládali i nepříjemné snové obsahy, případně své noční můry, u kterých věřili, že se jim zdály proto, že na ně mysleli. Ukážeme si to na Filipovi a Matyášovi.

Zdaj se ti ještě noční můry?

(...) tak já si občas vyvolávám ten pocit i sám, jako před tím usnutím. Před tím, než se mi to začne zdát, tak já si to sám vyvolávám (...) (Filip)

Popřípadě jak uvedl Matyáš:

Nenapadá tě, proč se ti zrovna tenhle sen opakoval?

Hmmm, já si myslím, že to bude hodně kvůli tomu, že fakt jsem z něj byl třeba hodně vyděšený poprvé, takže podruhý, když jsem šel spát, tak jsem na něj myslel. Zdál se mi třeba znova a pak, jak jsem říkal, když jsem prostě hodinu a půl usínal, nebyl jsem schopný usnout a furt jsem si jenom prostě přehrával ten sen. Pak, když už se mi zdál třeba popátý za sebou a už jsem si byl skoro jistý, že se mi bude zdát znova, tak jsem na něj prostě myslel už od večera. (Matyáš)

Považuji to za stejný projev tendence o přisuzování si vlivu nad obsahy snů, jako v první ukázce. Vidíme, že tento jev souvisí hlavně s negativními snovými obsahy. Otázkou je, zda máme opravdu takový vliv nad našimi sny, jestli to není pouze nástroj zvládnání těchto nepříjemných obsahů, které se snažíme všemi prostředky dostat pod kontrolu. To, co se ukazovalo při rozhovorech by se dalo shrnout jako: „Zdál se mi nepříjemný sen, protože jsem si před spaním vyvolával nepříjemné pocity, myslel na nepříjemné věci. Kdybych na tyto nepříjemné věci nemyslel (případně vynaložil úsilí, abych na ně nemyslel), pravděpodobně by se mi daný sen nezdál.”

Že nahodilost a nemožnost ovlivnit naše sny může vzbuzovat u některých jedinců nepříjemné pocity, usuzuji na základě rozhovoru s participantem, kterého jsem lehce zmínila již při prezentaci prvního tématu a byl to jedinec, který na sny nahlížel negativně. Jedním z důvodů, proč tomu tak bylo, byla právě absence kontroly, kterou měl nad snovými obsahy. Podle něj mu sny často ukazovaly věci, které vidět nechtěl.

K čemu osobně tobě snění slouží? Jakou má funkci, v tvym životě?

No já nevím, ale řekl bych, že jako u ostatních lidí. Já si nepřeju, abych měl nějaký sny. Svoje sny nemůžu ovlivnit. Nemůžu prostě jít spát a říct si: “A dneska se mi bude zdát o tom, jak jdu... pytláčit, nebo, jo... jak jdu do války... to asi těžko, že jo. Prostě se ti něco zdá, to neovlivníš.” (Richard)

Považuji za významnou tuto citaci zmínit i z toho důvodu, že ne vždy jedinec může sen vnímat jako jednoznačně přínosný a vzhledem k zaměření IPA analýzy by měl být tento pohled zmíněn.

Dalším důvodem, proč prezentovaný jev (téma) považuji hlavně za otázku kontroly, je ten, že ne vždy, když na něco myslíme, objeví se to ve snu. Například Bára ve svém rozhovoru zmiňovala sen, který se jí zdál do jejích deseti let věku a od té doby na něj pořád myslí, avšak nikdy jindy už se jí neobjevil. Také, jak Revonsuo (2000) zmiňuje, naše mysl se přes den intenzivně zabývá nejrůznějšími věcmi, ale ty se nám do snů nikdy nedostanou. Z části jsme to viděli i u Plhákové (2013). Vidíme film, myslíme na něj a pak říkáme, že se nám to či ono zdálo kvůli tomuto filmu, jenže ono to tak spíše není.

Co se zmiňovaných nepříjemných snů, případně nočních můr týče, teorie zmiňovaná v podkapitole této práce *Psychologie snění*, by se na noční můru dívala spíše jako na selhání funkce snu, kdy sen nastolil určitý problém a nebyl jej schopen uspokojivě vyřešit, a tak se začne objevovat mými participanty zmiňované opakování nepříjemného snu/noční můry ve spánku do té doby, než dojde úspěšného vyřešení (Revonsuo, 2000). Noční můra (špatný sen) se dle tohoto pojetí tedy neopakuje proto, že by na ni člověk myslel.

Otázky, kterým by se dalo věnovat v dalším výzkumu, jsou následující - dokážeme ovládat obsah svých snů? A pokud ano, jak moc, za jakých podmínek, případně kdo to dokáže?

• **Problém rozlišit sen a realitu**

Jako silné se ukázalo téma směsování zážitků ze snu a zážitků z bdělého života. Napříč rozhovory se ukazovalo, že si participanti mnohdy až po korektivním bdělém zážitku uvědomili, že jejich vzpomínka byla utvořena ve snu. Často se tak dělo u snových zážitků, které se byly natolik reálné, že by k nim mohlo skutečně dojít - například různé zážitky s kamarády, konverzace apod.

Poznáš, že je něco „jen sen” a něco „realita”?

Právě naopak, já to někdy úplně míchám, že se probudim a zdálo se mi, že proběhl ten den, který teprve má nastat a pak si myslím, že se třeba ty věci staly. To se mi jednou na základce zdálo, že se nám nějak prohodily dva předměty. Já jsem přišla do školy a ptala jsem se kamarádky: „Jako co teda s těma předmětama?” a ona vůbec nevěděla, o čem mluvím.

A kdy ti to pak dojde zpětně, že prostě to byl vlastně jenom sen?

Já se musím zeptat (úsměv). Jinak nevim. (Linda)

Avšak ve fázi brzy po probuzení může ke smíšení snu a reality dojít i u snových zážitků, které by s větším časovým odstupem neprošly úspěšným testem reality. Je však samozřejmě potřeba vzít v úvahu, že následující sen se zdál dítěti.

„Můj brácha... to je taková komická příhoda spíš... on prostě když byl malej, tak se mu... zdálo něco o medvědech, protože koukal na dokument o medvědovi, takovej přírodovědec prostě od malička (...) vím, že se brzy vzbudil a začal rvát na celej barák, že prostě: „Já potřebuju čurat!“, a seshora, z ložnice se ozvalo: „No tak přece běž, ne, neřvi!“ a on: „No já nemůžu!“

„A proč nemůžeš?“

„No na záchodě jsou medvědi!“ (smích) (Filip)

Toto téma je krásnou ukázkou toho, jak je sen opravdu velmi reálnou reprezentací (alternativního) světa. Panuje shoda nad tím¹⁶, že to, že jsme právě snili, poznáme až poté, co se probudíme ve své posteli¹⁷. Jak jsme si ukázali, ani po probuzení se však nemusí právě zažitá zkušenost odsunout do škatulky „byl to jen sen“, ale zůstane (alespoň po nějakou dobu) v naší mysli jako plnohodnotná vzpomínka utvořená za bdělého života. Až tak může být sen reálný.

• **Lucidní snění**

Mohu zkonstatovat, že v mém výzkumném vzorku nebylo lucidní snění řídkým úkazem, devět účastníků výzkumu jej v nějaké formě na různém stupni intenzity zažilo. Nejčastěji se vyskytovalo uvědomění si, že se jedinci zdá sen, velmi časté bylo následné probuzení. Je však důležité zmínit, že k tomuto uvědomění si snění docházelo v nezanedbatelném počtu případů po setkání se s určitou iracionální, bizarní situací ve snu (zmiňování této podmínky bylo lehce častější u mužů v mém výzkumném vzorku, ale vyskytlo se i u žen), nebo tehdy, když byl děj snu výrazně negativní.

¹⁶ Freud (1997), Boss (2002), Revonsuo (2000), Plháková (2013) aj.

¹⁷ Výjimkou je fenomén lucidního snění

V následujících řádcích se setkáme se dvěma velmi podobnými zážitky lucidního snění od Dominika a Richarda.

Máš to ještě někdy, že by sis třeba uvědomil, že sníš?

Jo, když se děje v tom snu fakt něco ošklivého a já to jako nechci pokračovat, tak si to jako začnu uvědomovat a nebo se mi stává, že v tom snu začnu já dělat něco, co bych normálně neudělal a začnu jakoby vnímat sám sebe, že nad tím přemejšlim a že už ten sen trošičku si jako ovládám a změním ten směr, ale většinou to trvá chvíličku a hned se vzbudim. (Dominik)

A zde Richardovo zkušenost:

Poznáš, že je něco sen a něco realita?

Jo, v tom snu to poznám.

Ve snu? Co tam poznáš?

Ve snu čas od času poznám, že to je sen a že to není realita.

A jak to poznáš?

Že se stane něco, co vím, že prostě fyzikálně nemůže být pravda.

Máš nějakou techniku na to?

No prostě když vidím, že třeba někam utíkám a místo toho, abych utíkal, tak třeba vyletím dva metry do vzduchu a pomalinku padám zpátky, tak vím, že to prostě je sen, že něco takového se stát nemůže.

No, ale kdy na to přijdeš? Až když se probudíš, nebo už ve snu?

No, v tu chvíli, kdy si to v tom snu uvědomím, se probudím. (Richard)

Kromě uvědomění si, že je člověk ve snu, se další (vyšší stupeň) lucidního snění pojí s ovládním daného snu. Možnost ovládat sen už se nejevila tak častá, i když se u jednoho participanta vyskytla v opravdu velmi rozšířené formě a mohl tak činit bez větších obtíží. Častěji je možnost ovládat sen spojena s větším množstvím vynaloženého úsilí a možnost ovládat je omezena jen na některé aspekty snu, často specificky na vlastní chování.

Co všechno dokážeš přemodelovat, nad čím vším máš kontrolu?

Není to vůbec jednoduchý, hlavně, v tom snu, je to hodně obtížný a je to spíš takový...hm, že se snažím přemodelovat svoje chování, ne to ostatní. Mám pocit, že to ostatní neovlivním, že ovlivním jenom sebe. (Dominik)

Jiný případ:

Pak jsi ještě psal, že dokážeš ovlivňovat děj svých snů, tak jak ho ovlivňuješ?

No, třeba že začnu utíkat, místo toho, abych utíkal jiným směrem... jako... tam, kam chci utíkat, tam se.. začnu utíkat.

Ale kdybys ho mohl ovlivnit, tak můžeš přece tu smrtku úplně odstranit a nemusíš utíkat, ne?

Tak to je něco jiného, to není ovlivňování, to je jakože bych byl režisér celého snu. (Richard)

Ve výzkumném vzorku jsem měla jednoho participanta, který označil jako lucidní naprostou většinou svých snů s tím, že v rámci snu může ovládat téměř vše a z vlastní vůle nechává sen plynout bez svých zásahů, protože ho více „baví“ sledovat, co mu sám sen přinese. Je však důležité zmínit, že ani on si neumí sen vykonstruovat od začátku do konce, vždy se ocitne v nějakém předem daném prostředí a až v rámci něj může začít se snem manipulovat, prostředí přetvářet (nikoli zcela utvářet). Jelikož jsou jeho sny velmi živé, vyvinul si systém testování reality - ve snu se snaží rozsvěcovat světla, která má doma, ale ve snu se mu nerozsvítí.

(...) to jsou sny, který jsou strašně živý, strašně realistický, já se probudím [probudí do snu] ve své posteli, kdy vůbec nevnímám, nevidím svoje tělo a poznám to tak, že jakoby... tu realitu druhou, že prostě rozsvítím světlo a ono nesvítí, takže šáhnu na svojí stolní lampičku a na ten čudlík, kterej prostě úplně... kterej prostě úplně znám, ten nesvítí, pak vstanu, rozsvítím velký světlo, to se vůbec nerozsvítí. (Filip)

U všech mých participantů došlo k projevům lucidního snění spontánně, bez toho, aby se o něj snažili. Zajímavé je, že pokud participant uvedl, že má schopnost lucidního snění, často první takový zážitek směřovali už do období dětství, případně že je to tak „odjakživa“. Táži se, jestli můžeme hovořit o určité vrozené predispozici k lucidnímu snění?

V teoretické části jsme si ukázali, že lucidní snění bylo v minulosti považováno za řídký

jev, v současnosti se však ukazuje, že se bude vyskytovat častěji, než se předpokládalo (Plháková, 2013). To se projevilo i v mém výzkumu, kde, jak jsme viděli, byla zkušenost s lucidním sněním velmi rozšířená. Celkově můžeme shrnout, že participanti jednoznačně vnímali lucidní snění jako zážitek pozitivní a žádoucí.

- **Konkrétní snové obsahy mých participantů**

Stejně jako tomu bylo ve výzkumech Halla a Van de Castla zveřejněných v roce 1966, podobně jako uváděla Plháková (2013), nebo zmiňoval Freud (1997), tak i v mých rozhovorech se můžeme setkat s prevalencí negativních snových obsahů. Většinu účastníků mého výzkumu se někdy zdál sen, ve kterém by byli v ohrožení, ve kterém by je někdo pronásledoval, nebo by v něm padali, či se pokoušeli o něco stále dokola. (To jsou jedny z nejčastějších snových obsahů ze studie Nielsena (2003), zmiňované v teoretické části práce). Pokud měl participant pohovořit o svých snech, vždy byl nějaký negativní obsah zmíněn, na druhou stranu téměř vždy jej doprovodil snovým obsahem pozitivním (což uvidíme ve výpovědi Simony uvedené níže).

Důležité je také zmínit, jak velký prostor se negativním obsahům snů dostal – Nielsonovo dotazník (2003) zahrnuje témata, která jsou sama o sobě spíše negativně nabitá a vyskytuje se zde absence témat pozitivních. Z dotazníkové části provedeného rozhovoru tedy můžeme usoudit na výskyt negativních snových obsahů, rozhodně ale nemůžeme hovořit o absenci pozitivních ve snech mých participantů. Což se ukazuje také v první, klasické části rozhovoru, kdy, jak jsem již uvedla, participanti pozitivní obsahy běžně a rádi zmiňovali.

(...) Řekla bych, že u mně převažuje kontrast dobra a zla, že jsou dny, kdy se mi zdají krásné sny. Plný, když to řeknu takhle, květů, krásných zahrad, léta, zimy a všeho takovýho toho pozitivního. A pak takový sny, který mně děsí, probouzím se třeba v noci, ne úplně noční můry, ale že z nich člověk nemá dobrý pocit.

Mohla bys mi některý, třeba z těch příjemných snů vyprávět, co se tam děje?

Z těch příjemných snů? Určitě. Tak kolikrát se mi třeba zdálo, že...běžím, loukou a že kolem mě, právě, jak jsem zmiňovala, rostou kytky, běhají tam zvířata a já běžím do dále a pořád ta cesta nekončí, a já jen tak běžím a jsem taková lehká a jako nadnáší mě vzduch a vlastně ani necítím to, jak běžím, je to takový jako že spíš... vzdušný lítání skoro až. (Simona)

K létání ve snu bych ráda dodala, že tento obsah byl mými participanty vnímán dosti rozporuplně. Někdy šlo o příjemný zážitek, jako vidíme u Simony, jindy se létání pojilo s pocity úzkosti a strachu z pádu.

Shrnout tedy můžeme, že účastníci mého výzkumu zažívali jak pozitivní, tak negativní snové obsahy, rozdíl byl v jejich frekvenci. Spíše však v otázce hodnocení snů jako pozitivního či negativního zážitku hrál roli (pozitivní) explanační styl, kterým jsou sny vykládány.

Jiné už to bylo se sexuálními zážitky, které v mém výzkumném souboru nebyly tak univerzálním snovým obsahem, jak by se dalo předpokládat (opět na podkladě Nielsonovo studie (2003), kde byly sexuální zážitky druhým nejčastějším obsahem). Častěji participanti v souvislosti s takto namířenou otázkou zmiňovali ve svém snovém obsahu „ořukávání“, seznamování, či randění.

Tys mi v tom dotazníku napsal, že se ti zdají erotický sny, tak mě by zajímalo, co bys mi k tomu řekl. Nechci po tobě, abys mi prostě popisoval do detailu nějaký erotický sny, ale spíš jak jsme se bavili o tom, jak vypadá třeba ta scéna toho snu, jaké z toho máš pocit ty, jestli tam je něco stejný, nebo jinak?

Ty scény nejsou nikdy stejný, u tohohle, pokaždý je to, můžu říct se slečnou, kterou neznám a nevidím jí do obličeje. Nevidím jí do obličeje nikdy, ale většinou cejtím jako takovej ten pocit zamilovanosti a takový to, eh, není to přímo jako úplně ten jako akt, jakože prostě, ten sex, ale je to spíš takový to seznamování, ořukávání se, takový jako... ty věci kolem, no. (Dominik)

Ve vyloženě erotických snech se objevovali cizí lidé, často ale také i partneři snícího. Je důležité zmínit, že vyloženě erotické sny byly málokdy otevřené a explicitní, dominantnější roli hrála pocitová složka daného snu než jeho vizuální stránka. Někdy se tyto sny vyskytovaly v souvislosti s nepříjemnými pocity nevhodnosti, viny.

Moji participanti spíše nesnili o přírodních jevech – jako jsou tornáda, záplavy apod., naopak bylo zmiňováno psaní, čtení, učení se a sny o škole hlavně v období, kdy je čekala v bdělém životě ve škole zkouška.

V následujících řádcích se podrobněji podíváme na vybraná témata obsahu snů, která určitým způsobem vystoupila do popředí.

○ Lidé

Obsahem, který prostupoval sny všech účastníků výzkumu, byli lidé. Jednalo se o naprosto dominující snový obsah. Málokdy se objevovaly sny, ve kterých nebyl žádný jiný člověk, v případě, kdy k tomu došlo, mívaly tyto sny negativní náboj. Když se blíže podíváme, co za lidi se ve snech participantů vlastně vyskytuje, tak to bývají příbuzní, blízká rodina, případně přítel, přítelkyně, kamarádi, zesnulí příbuzní, ale z velké části také cizí lidé. Právě přítomnost cizích lidí ve snu budila rozpaky a participant si jejich přítomnost snažil různými způsoby vysvětlit. Nejčastěji byli cizí lidé ve snu vysvětlováni tím způsobem, že to musel být někdo, koho participant potkal na ulici a tento neznámý člověk byl z nějakého důvodu zakomponován do snu.

Je něco, co tě na tvých snech překvapuje?

Jako že jsou tam třeba lidi, který jsem v životě neviděl. V životě neviděl, ale prostě v tom snu je znám. (Richard)

Dokážeš mi promluvit o nějakých postavách, který v těch snech máš?

Tak, je tam teda přítel, eh, je tam přítel, pak tam mam kamarádky, pak tam jsou úplně cizí lidi, který jsem v životě neviděla. Prostě nevím, jako jestli jsou vymyšlený, nebo jsem je viděla třeba někde na ulici a jako promítli se... vůbec nevím. Eh, pak tam jsou teda celebrity občas (smích). Třeba Tom Hardy. A i nějaký děti, ale to taky byly prostě cizí, úplně. Brácha, rodiče... no...asi celý. (Kateřina)

Dalším případem byl výskyt celebrit ve snu, jež se vázal na erotické sny. Při pročítání rozhovorů se ukázala být tato tendence ovlivněna genderem. Celebrity se vyskytovaly hlavně v ženských (erotických) snech.

V souvislosti s teorií Franklina a Zyphura (2005), kterou jsme si již představili, se častý výskyt lidí ve snu jeví velmi smysluplně. Ukázali jsme si, že jejich teorie spočívá v tom, že se naše sny zaměřují na sociální interakce a pomáhají nám nacvičovat adekvátní chování v sociálních interakcích v bdělém světě. Tedy že se ve snu učíme správně interpretovat určité signály, kteří k nám druzí vysílají a odhadovat jejich reakce, k čemuž je jistě zapotřebí přítomnost druhých lidí ve snu. Užiteční ve snech by nám právě mohli být i zmiňovaní cizinci, se kterými se dnes a denně na ulici setkáváme.

○ Zvířata

Pokud můžeme shrnout další všeobecnou tendenci ve snových obsazích, byla jí velká absence zvířat ve snech. Účastníci výzkumu je ve snech buď neměli vůbec, či velmi sporadicky. Jeden participant měl zvířata ve snech pravidelně.

Pokud participant zvířata ve snech uváděli, tak to ve velké míře bývali (vlastní) domácí mazlíčci - kočky, psi, králíci. Interakce s těmito zvířaty byly spíše vzácné, když už k nějakým docházelo, bylo to ve formě interakcí, které bychom očekávali s mazlíčky i v běžném životě - vyskytovalo se jejich hlazení, či jejich hlídání. Několikrát se ve snech participantů objevila i zvířata divoká, například medvědi, vlci. Zvířata však bývala také považována jen jako „vedlejší objekty“ ve snu, kdy pouze dokreslují jeho scénu a nenavazují kontakt se snícím.

A co tam [ta zvířata] dělají většinou?

Nevím no, tak třeba ta kočka jenom proběhla. Pes tam byl taky, tak hodně jako..nemají tam žádnou velkou úplně roli právě, jako že jsou takoví postranní...věci...nebo jako postavy v podstatě. (Kateřina)

Vybavíš si ještě nějaká zvířata ve snech? Opravdu se zamysli.

(....) Jako fakt nevzpomínám si, že bych tam měl další zvířata. Zvířata se mi ve snech moc neobjevují. Jako ne že by hrála nějakou hlavní roli... jako aspoň vedlejší? ... Prostě... možná tvoří panoráma okolní, nějakou kulisu, ale určitě ne, že by... zasahovala do děje. (Richard)

Ve světle Revonsuovy (2000) teorie simulace hrozby se absence zvířat ve snech jevila poměrně překvapující. Tato teorie pracuje se zvířaty jako s velmi častým snovým obsahem, přičemž ve snech by se nám měla vyskytovat hlavně divoká zvířata a interakce, jež s námi navazují, by měly být prodchnuty agresivitou. To vše i přes to, že dnes žijeme ve velké míře ve městech (to platilo i pro mé účastníky výzkumu) a setkání s medvědem, potažmo všemi divokými zvířaty je vzácné, protože z pohledu evoluční psychologie se poznávací struktury našeho mozku vytvářely v pleistocénu a tedy neseme si je dosud (Barret, Dunbar, Lycett, 2007). Náš mozek by měl být z podle teorie simulace hrozby adaptován na toto pleistocenní prostředí a měl by nám přehrávat sny se zvířaty, protože to pro nás bylo výhodné v daném prostředí (ačkoli dnes už tolik ne). Na druhou stranu tato teorie, ze stejného důvodu, ze kterého by se v nich měla vyskytovat zvířata, předpokládá absenci čtení, psaní, učení v našich snech - což

účastníci mého výzkumu také vyvrátili a tyto obsahy ve svých snech uváděli.

Můžeme se tedy tázat, co způsobilo převládající tendenci k absenci (aktivních) zvířat ve snech v mém vzorku, potažmo snad navrhnout provedení dalšího šetření ohledně tohoto snového obsahu.

- **Automobily**

Dalším významným snovým obsahem udávaný mými participanty byl automobil. Snící v něm buď jezdili jako spolujezdcí, případně jej řídili, ať už zcela bez problémů, nebo naopak jim řízení činilo velké potíže. Někdy bylo řízení auta nějakým způsobem odlišné od toho, jak se děje v bdělém životě, což uvidíme například v následující citaci, kde participantka řídila a nebylo ve snu nutné řadit. Auta byla také některými sníci v výzkumu spojována s typickými sny. (Tedy že vždy, pokud se participantovi zdálo o autě, byl to vždy stejný typ snu, ve kterém se děl podobný scénář).

Mně by zajímalo jestli dokážeš shrnout (...) témata těch tvých snů, jestli mi řekneš konkrétně(...), o čem se ti zdá?

(...) Ted' poslední dobou se mi hrozně často zdá, že je potřeba abych řídila a já nemám řidičák a vždycky jakoby sednu a začnu řídit a uvědomuju si, že nemám ten řidičák a hrozně se bojím, že mě chytanou policisti. A to se mi zdálo třeba... no hrozně mockrát, to se opakuje asi poslední dva měsíce.

Zkoušela ses zamyslet třeba nad tím, proč se ti to zdá?

No, protože chci auto (směje se), ale nemám auto, tak si nedělám řidičák.

A v tom snu, to řízení, normálně, jakej z toho máš pocit? Jako kromě toho, že nemáš ten řidičák, tak můžeš řídit normálně?

Normálně to umim, ale jako nedělám vůbec nic, jenom tam si sednu a čapnu tam volant a jako jedu. Že jako nějaký řazení, nic tam nepotřebuju, nic tam nedělám. (Linda)

Výskyt aut ve snech zmiňuje jungiánský přístup ke snu, který se soustřeďuje na to, kdo auto řídí, zda je auto naše vlastní, po jaké cestě jedeme a podobně (Hall, 2005). Znovu zmíním Revonsuovu teorii simulaci hrozby (Revonsuo, 2000), podle které bychom podobné obsahy neměli mít ve snu vůbec, nebo alespoň ne často, protože auta a řízení byla vymyšlena dlouho od dob pleistocénu, na který by měl být člověk podle evoluční psychologie adaptován (Barret, Dunbar, Lycett, 2007).

○ Padání ve snu

V obsazích snů se objevovalo padání, které bylo spojováno s negativním emocionálním prožitkem. Ukazovalo se, že participantů se snažili odhadovat výšku, ze které padají, a to dokonce i v průběhu snění. Mohla by to být zvláštní ukázka sebevědomí sebe sama ve snu, kdy nám sen může zobrazovat různé nereálné výjevy, neuvědomíme si, že sníme, ale je nám v tomto případě zachována snaha o zapojení (bdělé) reality do snu.

Jak to vypadá, když umřeš?

Hmmm...když odněkad' padám, tak prostě padám, padám, padám a takovej jakoby mam pocit, že třeba nějak podvědomě vim, kdy bych měl spadnout, protože vim, jaká je vejška a padám třeba pět vteřin a v tu chvíli už si říkám: „A ted', ted'ka už to přijde prostě,“ že jak třeba padám, koukám se do nebe, že jo, tak nevím, kde je přesně země, a v tu chvíli se probudim. (Matyáš)

Revonuso (2000) čerpající z Hallovo a Van de Castlovo výzkumu z 1966 uvádí padání spíše jako ne příliš častý snový obsah. Jak jsme si ukázali, padání bylo naopak častým snovým obsahem v Nielsonově studii z roku 2003 a vyskytuje se například i v jungiánském pojetí snů, kde se hovoří o procitnutí před dopadnutím. Tito autoři, popř. teorie však neuvádějí ještě ve snu probíhající odhadování výšky. Naskytuje se prostor pro další výzkum zaměřený na vnímání reality ve snu. Jakto, že se nám mohou zdát nejrůznější scénáře a ani nás nenapadne uvažovat v měřítkách naší bdělé reality, když na jiné oblasti našich snů je aplikujeme?

Shrnutí

Tato práce se zabývala snovou zkušeností a obsahy snů u mužů a žen. V teoretické části jsme se seznámili s klasickými a několika dalšími teoriemi o snu, které mimo jiné ukázaly, že naše sny bývají zaměřeny na negativní snový obsah.¹⁸ Tato zjištění podnítila otázky - když je tak velká část našich snů negativních a ve snech neustále před něčím utíkáme, padáme, čelíme hrozbám, tak jak to vnímáme? Jak jedinec své sny prožívá? Proč se nebojíme každou noc ulehnout do postele a oddat se spánku?¹⁹ A jsou opravdu naše snové obsahy takto výrazně negativní? Na podkladě těchto otázek vznikl výzkum, jež je představen v empirické části práce. Kládl si následující otázky: Jak muži a ženy zakoušejí snění? Jaké obsahy snů se vyskytují u mužů a žen a jak je muži a ženy prožívají?

Výzkumu se zúčastnilo 10 participantů, kteří vyplnili dotazník s otevřenými otázkami, zapisovali si na požádání své sny a následně s nimi byl proveden polostrukturovaný rozhovor.

Ukázalo se, že negativní snové obsahy byly participanty v mém výzkumu zmiňovány, avšak jejich přítomnost byla vyvažována obsahy pozitivními, takže převaha negativních snových obsahů nebyla tak výrazná, jako teorie naznačovaly. Co se však v tomto světle mohlo ukázat jako překvapivé zjištění je, že účastníci v mém výzkumu mnohdy i přes jednoznačně negativní snové obsahy měli ke svému snění pozitivní vztah. To bylo více rozpracováno v tématu *Pozitivní explanační styl ve vztahu ke snům*, který ve zkratce označuje tendenci mých participantů si i výslovně negativně nabitě snové obsahy vykládat pozitivně. Mohlo by to objasňovat jev, který zmiňuje Plháková (2013), tedy že výzkumníci identifikují ve snech snících spíše negativní emoce, zatímco snící udávají poměr emocí vyrovnaný. Na základě formulace tohoto explanačního stylu bychom mohli navrhnout, že dochází k určitému vyvažování negativních emocí díky tomu, jak sny jedinci chápou.

Ukázali jsme si také, co by mohlo být příčinou tohoto pozitivního explanačního stylu - tedy že sen může být vnímán jako užitečný jev. Moji participanti sen vnímali jako rádce, který k nám promlouvá, jako něco, co v nás vyvolává pozitivní emoce samo o sobě, či jako místo, kde si můžeme prožít alternativní scénáře. Jak jsme si ukázali v teoretické části práce, teorie o snění diskutují nad funkcí snu (Revonsuo, 2000). Objevuje se snaha zformulovat jak

¹⁸ Novější výzkumy, např. Nielsen (2003), podobně uvádí Plháková (2013), ale i Boss (2002) a Freud (1997)

¹⁹ Vynechejme případy různých spánkových poruch a vážné noční můry, které k podobnému strachu opravdu vést mohou (American Academy of Sleep Medicine - Nightmares & Other Disturbing Parasomnias, 2008)

biologickou, tak psychologickou funkci. Poznatky získané z mého výzkumu se jeví být v souladu s jungiánským pojetím snů, podle které nám mají sny upravovat a doplňovat náhled na naši bdělou realitu (Hall, 2005). Stejně tak jsou v souladu s tvrzeními psychologie snění podle kterých má člověku pomáhat vyrovnat se s jeho problémy v bdělém životě a přinášet psychickou pohodu (Revonsuo, 2000). V této práci jsme podrobněji rozpracovali, jakými způsoby může k navozování této psychické pohody a upravování náhledu na bdělou realitu prostřednictvím snu docházet.

Poněkud překvapivá se mohla jevit souvislost mezi snem a filmem, která v mém výzkumu silně vystoupila do popředí – moji participanti používali filmovou terminologii, vysvětlovali svoji snovou zkušenost prostřednictvím připodobnění filmům, nebo dokonce přisuzovali obsah svých snů filmům, na které se dívali. Jak jsme si ukázali, poslední zmiňovaný jev je lidmi přeceňovaný a ve skutečnosti k němu spíše nedochází (Plháková, 2013). Je otázkou, co vede k tak úzkému sepětí mezi snem a filmem a myslím, že by bylo vhodné tuto oblast prozkoumat dalším výzkumem. Na základě silného vztahu mezi filmy a sny se také objevilo téma „dobrého snu“. Zjistili jsme, jaký sen může být mými participanty vnímán jako „dobrý“ a opět zde hrál velkou roli film - ukázalo se, že dobrý film má podobné atributy jako dobrý sen, tedy musí participanty bavit - nebýt příliš banální a stereotypní, ani ne příliš bizarní.

Zajímavé hodnotím také zjištění, které bylo uvedeno v rámci tématu *Ovládnání obsahu snu*. Viděli jsme, že se v mém výzkumném vzorku hlavně mezi muži objevovala tendence k přisuzování si moci nad obsahy snů. Navrhli jsme, že to může souviset se snahou o minimalizaci úzkosti z nahodilosti snových obsahů. Osobně považuji i toto téma za hodné dalšího prozkoumání a již jsem v něm nastínila otázky, kterými by bylo vhodné se zabývat: Dokážeme ovládat obsah svých snů? A pokud ano, jak moc, za jakých podmínek, případně kdo to dokáže?

Identifikovali jsme jev, jež se vyskytoval u mých participantů. Byl jím problém rozlišení mezi snem a realitou, tedy že vzpomínky vytvořené během snění participanti považovali za vzpomínky utvořené v bdělém životě a až po korektivním zážitku původ vzpomínek přehodnotili. Autoři²⁰ zmiňovaní v teoretické části práce v této souvislosti zmiňovali pouze reálnost snů, jež se týká toho, že když sníme, považujeme daný sen za realitu, až do doby, než se probudíme. Co k tomu můžeme na základě tohoto výzkumu říct my je to, že realita snu přesahuje do reality bdělého života participantů možná daleko více, než se dalo očekávat.

Zmíněn byl i fenomén lucidního snění, které se ukázalo jako silné téma. Zkušenost s lucidním sněním se ve výzkumném vzorku objevila jako velmi častá, ačkoli bychom například

²⁰ Freud (1997), Revonsuo (2000), Boss (2002), Plháková (2013) aj.

na základě poznatků Franklina a Zyphura (2005) mohli usuzovat opak. V této práci prezentovaná zjištění korespondují spíše s výzkumem Schredla a Erlachera z roku 2011, který uváděla Plháková (2013), ve kterém se lucidní snění objevovalo u 51 % lidí. U mých participantů bylo nejčastějším způsobem, jak dochází k uvědomění si snění, po setkání s bizarní, nebo výrazně negativní situací ke snu, což by mohla být ukázka zvláštní schopnosti vhledu ve snu. Můžeme se tázat, kde se tento smysl pro vhled a usuzování na to co je, nebo není reálné bere, a na které aspekty snu se vztahuje.

V teoretické části práce jsme se také věnovali teorii simulace hrozby prezentované Revonsuem (2000), která předpokládá vysokou frekvenci zvířat a naopak téměř žádný výskyt čtení, psaní a učení ve snech. V části výzkumu změřené na obsahy snů se ukázalo, že zvířata se ve snech mých participantů téměř vůbec nevyskytují a naopak psaní, učení a čtení je poměrně běžným snovým obsahem. Otázkou je, co tento jev zapříčinilo a pokud bychom se chtěli více zaměřovat na teorii simulace hrozby, bylo by vhodné se věnovat výskytu těchto snových obsahů ve snech. Zjištění z mého výzkumu této teorii spíše odporují.

Jinak už by tomu bylo v upravené verze této teorie, kterou provedli Franklin a Zyphur (2005), kteří jako častý snový obsah uvádějí společenské interakce – ve snech má spíše docházet k simulaci těchto interakcí. Vzhledem k tomu, že nejvýznamněji uváděným snovým obsahem u mých participantů byli lidé (známí i neznámí) a interakce s nimi, tak má zjištění korespondují s touto teorií daleko více.

Hodnocení kvality výzkumu, limity, etické otázky

Ve výzkumu se můžeme setkat s tradičními kritérii kvality: jsou jimi objektivita, zobecnitelnost, standardizace, validita a reliabilita. Probíhala a dosud probíhá diskuse nad tím, jestli vůbec kvalitativní výzkum může ze své povahy tato kritéria splňovat (Hendl, 2005).

Jak říká Disman, kvalitativní výzkum má nízkou reliabilitu, neboť standardizace v kvalitativním výzkumu je slabá. Na druhou stranu slabá standardizace kvalitativním výzkumu, volná forma otázek a odpovědí nevynucuje taková omezení, jaká existují v kvantitativním výzkumu, potencionálně proto může mít kvalitativní výzkum vysokou validitu (Disman, 1993).

Pokud přihlédneme k mému výzkumu - těžko můžeme vzhledem k menšímu počtu participantů a technice jejich získávání hovořit o zobecnitelnosti. Já však chci získat vzhled do dané skutečnosti, nikoliv zobecňovat. Je spíše možné v této situaci hovořit o přenositelnosti, tedy možnosti aplikovat závěry jednoho případu na případ jiný, který se mu podobá (Hendl, 2005).

Pro zajištění kvality v mém výzkumu jsem se snažila neustále reflektovat, zda si sobě odpovídají můj výzkumný záměr, výzkumné otázky, teoretická východiska, metody sběru dat a jejich analýza, zda jsem byla ve všech směrech konzistentní, také však pečlivá, co se získávání jedinců do vzorku, dat, záznamu a následné prezentace výsledků týče. Snažila jsem se také neustále mít na paměti své předpoklady o tématu, které jsem na počátku výzkumného procesu uzavorkovala.

To vše mělo napomoci tomu, aby můj výzkum co nejvíce vyhověl kritériím kvality v kvalitativním výzkumu navržených Hendlem, a to důvěryhodnosti, hodnověrnosti, přenositelnosti, potvrditelnosti (Hendl, 2005).

Je několik možných úskalí, která se mohla v mém výzkumu projevit. Rozhovor je situační, výzkumník zjistí jen to, co si participant uvědomuje a participant neřekne, co říci nechce. Zároveň v případě snění se jedná vždy o zprostředkovanou zkušenost - jedinec si na svůj sen vzpomíná zpětně, může docházet ke zkreslování a upravování. Rozhovor s jedním participantem a jednou participantkou proběhl ve zkouškovém období, což by mohlo mít vliv na obsah snu. Ostatní rozhovory byly vedeny mimo zkouškové období.

K jistému ovlivnění kvality by mohlo dojít také v případě, kdy jsem pacienty osobně znala - pokusila jsem se však o minimalizaci této skutečnosti na výzkum.

Problémová je také otázka související s diagnostikovanou duševní poruchou - participant mi mohl tuto skutečnost buď zatajit, nebo si této skutečnosti ani nemusel být vědom. To by mohlo vychýlit výsledky výzkumu.

Všichni participanti byli poučeni o tom co, proč a jak budu zkoumat, že vstup do výzkumu je dobrovolný a mohou z něj také kdykoli vystoupit a že mě v případě dotazů, problémů mohou kdykoli kontaktovat. Participanti byli poučeni také o nahrávání, anonymizaci a archivaci dat. Výzkum jsem prováděla tak, abych jím, v rámci možností, co nejméně zasahovala do života participanta a nepřinesla mu žádné obtíže. Jelikož se však jedná o psychologický výzkum, zabývající se osobním tématem snů, bylo třeba zvážit eventualitu, že tento výzkum může participantovi otevřít nějaké jemu citlivé téma. V případě, že by k tomu došlo, byla participantům dostupná možnost obrátit se na psychologa. Za tuto možnost vděčím vedoucí své práce.

Úryvky rozhovorů zde uváděné byly v co největší možné míře ponechány v původním znění. Zachovány zůstaly nespisovné tvary a vyjadřovací styl mluvčích, vulgární výrazy byly nahrazeny výrazy vhodnějšími. Vybírány byly tak, aby dokreslily prezentovaná zjištění. Jména byla změněna.

Při prezentaci výsledků jsem se nevyhnula občasné slovní kvantifikaci – někdy si mohl čtenář všimnout, že používám slova jako „většina, jeden člověk, všichni, často, málokdy aj.“. Není to proto, že bych naznačovala, že je některé téma důležitější než jiné, případně popírala povahu kvalitativního výzkumu. Používala jsem je spíše, aby se mohl čtenář lépe orientovat v prezentovaných výsledcích a udělal si o nich lepší obrázek.

Závěr

Tématem mé bakalářské práce byla snová zkušenost a obsah snů u mužů a žen. V teoretické části představila některé teorie zabývající se sny, od klasických teorií Freuda a Junga, až k daseinanalytické teorii Medarda Bosse, kterou jsem považovala za vhodnou zmínit vzhledem k zaměření práce a také jako protiváhu dvou předešlých zmiňovaných teorií. Dále jsme se seznámili s některými novějšími teoriemi a poznatky o snění. V empirické části byl představen můj vlastní výzkum, který si kladl otázky jako jak muži a ženy zakoušejí své snění, jaké obsahy snů se vyskytují u mužů a žen a jak je muži a ženy prožívají. Jeho výsledky byly prezentovány v podobě zjištěných témat - byla představena témata jako je pozitivní explanační styl ve vztahu ke snům, vztahování se ke snu jako k užitečnému jevu, vysvětleno bylo pro někoho možná překvapivé téma spojení snu a filmu. Objevilo se také přisuzování si moci nad obsahy snů, problém odlišování snu a reality. Věnovali jsme se i obsahům snů, přičemž do popředí vystoupila obsahy jako lidé ve snu, zvířata, automobily a padání. Samozřejmě se jedná o obsahy, které se vyskytovaly v rozhovorech, jež byly provedeny na mém výzkumném vzorku a nesnažím se jim udělit všeobecnou platnost. Bylo by vhodné provést podobný výzkum na mnoha dalších, případně větších, skupinách, aby se zjistilo, jestli jsou daná zjištění charakteristická jen pro tu moji, nebo platí i jinde.

Snění je fenomén, se kterým se setkává každý, ačkoli ne každý si své sny pamatuje. Jako takové není dostatečně prozkoumané a mnoho informací o snění ještě čeká na své odhalení. Tato práce se snažila poznatky o snu ve své empirické části načerpat skrze jedincovu jedinečnou zkušenost a následně se pokusila tuto zkušenost prezentovat v ucelené podobě, díky čemuž snad přispěje k obohacení snového poznání.

Bibliografie

BARRET, Louise. DUNBAR, Robin. LYCETT, John. 2007. *Evoluční psychologie člověka*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7178-969-7

BOSS, Medard. 2002. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-229-X

DISMAN, Miroslav. 1993. *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum. ISBN: 80-7184-141-2

DRAPELA, Victor. 2008. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-505-9

FERJENČÍK, Ján. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha:Portál. 978-80-7367-815-9

FRANKLIN, Michael, S., ZYPHUR, Michael, J., 2005. *The Role of Dreams in the Evolution of the Human Mind*, Evolutionary Psychology, Volume 3. human-nature.com/ep –2005.3:59-78. Dostupné z <http://evp.sagepub.com/content/3/1/147470490500300106.full.pdf>

FREUD, Sigmund. 1997. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna. ISBN 80-901916-0-6

HALL, James, A. 2005. *Jungióanský výklad snů, Příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, s. r. o. ISBN 80-85880-38-5

HENDL, Jan. 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-485-4

JUNG, Carl, Gustav. 1996. *Výbor z díla I.: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, s. r. o. ISBN: 80-85880-12-1

KAHN, David. 2011. *The synthesis of dream sources*, International Journal of Dream Research, Volume 2, No. 2 (2011)

LINDOVÁ, Jitka. STELLA, Marco. 2010. *Společnost a společenskost z evolučního pohledu*. In: Šubrt, J. a kol. *Soudobá sociologie IV. Aktuální a každodenní*. Praha: Karolinum.

NIELSEN, Tore. A., a kol. 2003, *The typical dreams of Canadian University Students*, *Dreaming*, Vol. 13, No. 4, December 2003, 1053-0797/03/1200-0211/1 2003 Association for the Study of Dream. Dostupné z [http://postcog.ucd.ie/files/Nielsen et al 2003 The Typical Dreams of Canadian Students_0.pdf](http://postcog.ucd.ie/files/Nielsen%20et%20al%202003%20The%20Typical%20Dreams%20of%20Canadian%20Students_0.pdf)

PLHÁKOVÁ, Alena. 2013. *Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0365-0

REVONSUO, Antti. 2000. *The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming*. *BEHAVIORAL AND BRAIN SCIENCES* 23, 793–1121
Printed in the United States of America. Dostupné z www.unil.ch/webdav/site/ln/shared/Revonsuo_1.pdf

ŘIHÁČEK, Tomáš. ČERMÁK, Ivo. HYTYCH, Roman., a kol., 2013. *Kvalitativní analýza textů*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2

SCHREDL, Michael. 2010, *Dream content analysis: Basic principles*, *International Journal of Dream Research*, Volume 3, No. 1, Dostupné z https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/download/474/pdf_11

SKANCKE, Joacim, F., HOLSEN, Ingrid. SCHREDL, Michael. 2014. *Continuity between waking life and dreams of psychiatric patients: A review and discussion of the implications for dream research*. *International Journal of Dream Research*, Volume 7, No. 1.
Dostupné z <http://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/IJoDR/article/view/12184>

Internetový zdroj:

Dokument American Academy of Sleep Medicine - Nightmares & Other Disturbing Parasomnias, 2008. [cit. 13-5-2016] Dostupné z www.aasmnet.org/resources/factsheets/nightmareparasom.pdf

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Scénář polostrukturovaného rozhovoru

Příloha 3: Rozhovory s účastníky

Příloha 1: Dotazník

Díváte se na dotazník, který se týká snů u mužů a žen. Jedná se o projekt, který zpracovávám v rámci své bakalářské práce. Jeho cílem je získat orientaci v tématech, která se ve snech vyskytují, více porozumět snění a jeho prožívání. Prosím vás o vyplnění tohoto dotazníku, nezabere vám to moc času. Žádná odpověď není správná či špatná, je důležité, abyste na otázky odpověděl/a upřímně.

1. Kolik hodin denně průměrně spíte?

.....

2. Jak často sníte (máte sny, něco se vám zdá)? (např. každý den, několikrát týdně, měsíčně...)

.....

3. Jak dobře si vybavujete své sny? (prosím zakroužkujte číslo na stupnici)

dobře 1 2 3 4 5 6 7 špatně

4. Zaznamenáváte si běžně své sny?

.....

5. Pokoušel(a) jste se někdy o výklad svého snu?

.....

6. O čem se vám nejčastěji zdá? (stačí stručně, heslovitě)

.....

.....

7. Zkuste se zamyslet nad svými sny - jsou vaše sny spíše příjemné nebo nepříjemné? (prosím zakroužkujte číslo na stupnici)

příjemné 1 2 3 4 5 6 7 nepříjemné

8. Dostal(a) jste se někdy ve svém životě do situace, ve které vám šlo o život?

.....

9. Sníte erotické sny?

.....

10. Míváte noční můry?

.....

11. Uvědomil(a) jste si někdy ve snu, že sníte?

.....

12. Dokážete ovlivňovat děj svých snů?

.....

13. Zemřel(a) jste někdy ve snu?

.....

14. Vyskytují se ve vašich snech zvířata?

.....

15. Zažil(a) jste někdy sen, který se vám zdál několikrát za sebou? (opakující se sen)

.....

16. Zdálo se vám někdy, že jste ve snu psal(a) / učil(a) se / četl(a) si ?

.....

Pohlaví: muž / žena (prosím zakroužkujte)

Věk:

Máte zájem zúčastnit se rozhovoru o snech?

Jak vás kontaktují? Kontakt na vás:

Děkuji za vyplnění.

V případě dotazů a připomínek mi můžete napsat na zany.slamova@seznam.cz.

Příloha 2: Scénář rozhovoru

Poučení o nahrávání, anonymitě, archivaci, možnosti kdykoli se na cokoli zeptat. Poučení o dobrovolnosti účasti ve výzkumu a možnosti kdykoli z výzkumu vystoupit.

Úvod

Účastníte se výzkumu, který se zabývá sny - co vás vedlo k tomu, abyste se do tohoto výzkumu zapojil?

Když se vás zeptám, co vy a sny, jak to s nimi máte, co byste mi řekl?

Když se řekne sen, co vás napadne jako první? Co vám projde hlavou? Co ještě?

Je pro vás sen téma k hovoru? Hovoříte s někým o (svých) snech? Proč? (Pokud ano - s kým, kde, proč své sny probíráte?)

Uměl byste nějak rozlišit různé typy snů? Jak?

Jaké se vyskytují u **vás**? Respektive o Čem jsou vaše sny, jak byste je rozdělil?

Je nějaký, který u vás převládá / je pro vás nejvýznamnější? Mohl byste mi ho vyprávět?

Význam snů

K čemu osobně vám snění slouží? K čemu vám je, nebo není dobré?

Jakou má vlastně funkci ve vašem životě?

Poznáte, že něco je "jen sen" a něco realita?

Má váš snový život nějakou souvislost s vaším bdělým životem?

Podoba snů

Teď se zkuste zamyslet nad svými sny... A mě by zajímalo, jak vaše sny vypadají? Jak vypadá scéna toho snu? Zkuste mi to popsat co nejdetailněji (*pokud nebude participant vědět, zeptat se na barvy, detaily, jestli ve snech zaznamenává podněty zrakové, sluchové, čichové, dotykové, chuťové...*)

Obsah snů

O čem se vám vlastně zdá? Dokážete ve svých snech identifikovat nějaká témata?

Když sníte, zaměřují se vaše sny na něco? Je něco, co v nich hraje dominantní roli?

Dokážete mi pohovořit o nějakých postavách, objektech, jevech, které se ve vašich snech vyskytují? Jak vypadají? Kdo/co to je? Jakého jsou pohlaví?

Opakují se některé ve vašich snech pravidelně?

Je něco, co vás na vašich snech překvapuje? (*Pokud ano - Co to je? Povídejte mi o tom - Proč je to pro vás překvapivé?*)

Zdál se vám někdy sen, který je pro vás nějakým způsobem výjimečný, nemůžete ho dostat z hlavy? Co je na něm zvláštního?

Pokud bych po vás chtěla, abyste mi své sny celkově zhodnotil spíše jako příjemné nebo nepříjemné, jak byste je popsal? Proč?

Vybavování snu

Dokážete mi popsat jak to probíhá, když si vybavujete nějaký sen? Jak si na něj vzpomínáte?

Je nějaký sen, který se vám vybavuje snáze? Jaký? Proč si myslíte, že tomu tak je?

Oblasti, které budou do rozhovoru zařazeny / nebo vynechány / podle odpovědí v dotazníku;

Výklad snů

Když se řekne výklad snů, co vás napadne?

Co si o výkladu snů vůbec myslíte?

V dotazníku jste uvedl, že jste se někdy pokoušel o výklad svého snu;

Co vás k tomu vedlo ?

Jak jste si svůj sen vykládal? Jak jste postupoval? O čem ten sen byl a jak jste si ho vyložil?

V čem je (pro vás) výklad snu užitečný/neužitečný?

Erotické sny

V dotazníku jste uvedl, že sníte erotické sny:

Budete schopen mi to rozvést nějak více (samozřejmě tak, aby vám to bylo příjemné)? Jak takové sny vypadají?

Jsou pro vás příjemným nebo nepříjemným zážitkem?

Noční můry

Jak to vy osobně máte s nočními můrami?

V dotazníku jste uvedl, že zažíváte noční můry...

Mohl byste mi to trochu více rozvést? Jak je prožíváte? Jak často se vám zdají? Jak vypadají, co se v nich děje?

Jste například schopen mi nějakou popsat?

Proč myslíte, že se vám noční můry zdají?

Sny o smrti

V dotazníku jste uvedl, že jste zažil sen o smrti:

Vybavíte si jej? Můžete mi tento sen popsat? Co se v něm dělo?

Jak jste se cítil po probuzení?

Lucidní snění

V dotazníku jste uvedl, že jste zažil to, čemu říkáme lucidní snění (uvědomění si, že sníte ve snu, ovládnutí děje snu);

Popovídejte mi o tomto zážitku / zážitcích - Jak to vlastně vypadá, jak takové snění probíhá?

Děje se vám to běžně, nebo je to spíše vzácné?

Vybavíte si, kdy k tomuto zážitku došlo poprvé?

Co vše jste ve snu schopen ovlivnit?

Zvířata ve snech

V dotazníku jste uvedl, že se vám zdá o zvířatech;

Mohl byste mi o tom teď pohovořit trochu více? - O jakých zvířatech se vám zdá? Jak vypadají? Co ve vašich snech dělají?

Navazujete se zvířaty ve snu nějaký kontakt? Jak takový kontakt vypadá?

Opakující se sny

V dotazníku jste uvedl, že jste někdy prožil opakující se sen;

Vybavíte si tento sen příp. sny? Mohl byste mi ho vyprávět?

Po jak dlouhou dobu se vám opakoval (nebo stále opakuje)? *(Pokud již přestal, zamyslel jste se někdy nad tím, proč by tomu tak mohlo být?)*

Když se vám sen opakoval, opakoval se v nezměněné podobě, nebo v něm bylo pokaždé něco trochu jinak?

Proč si myslíte, že se vám opakuje/opakoval právě tento sen/sny?

Popis snu

Byla bych ráda, pokud byste mi teď mohl povyprávět jakýkoli váš sen, popřípadě sny co nejdetailněji. *(Když nebude participant vědět, napovědět - mohou to být bud' sny z posledních dní, sny, podle kategorizace, co jste uvedl, nebo nějaký silný sen.)*

Klidně si to promyslete a rozmyslete a pokud budete připraven, můžete začít.

Proč jste si zvolil právě tento sen/sny?

V této části přišla na řadu dotazníková část rozhovoru. (Dotazník viz níže)

Závěrem

Kdybyste měl něco vzkázat autorovi výzkumu, co by to bylo?

Je něco, na co jsem se vás nezeptala a měla jsem? Je nějaká oblast, kterou jsem zapoměla zmínit?

Je nějaká otázka, kterou bychom se dostali k tomu podstatnému o snech, která nepadla?

Převzato z: NIELSEN, Tore. A., a kol. 2003, *The typical dreams of Canadian University Students*, Dreaming, Vol. 13, No. 4, December 2003, 1053-0797/03/1200-0211/1 2003 Association for the Study of Dream

V rozhovoru byly vynechány položky č. 47, 51, 52, 54, 55 a doplňující otázky na konci dotazníku.

APPENDIX 1—THE TYPICAL DREAMS QUESTIONNAIRE

Name: _____ Date: _____

Age: _____ Sex: _____ Occupation: _____

For the following items, please check all of the boxes [] that apply.

Have you ever dreamed of . . .

- | | |
|---|--|
| 1. [] being chased or pursued, but not physically injured | 29. [] vividly sensing, but not necessarily seeing or hearing, a presence in the room |
| 2. [] being physically attacked (beaten, stabbed, raped, etc) | 30. [] being unable to find, or embarrassed about using, a toilette |
| 3. [] trying again and again to do something | 31. [] school, teachers, studying |
| 4. [] being frozen with fright | 32. [] sexual experiences |
| 5. [] eating delicious foods | 33. [] losing control of a vehicle |
| 6. [] arriving too late, e.g., missing a train | 34. [] fire |
| 7. [] swimming | 35. [] a person now dead as alive |
| 8. [] being locked up | 36. [] a person now alive as dead |
| 9. [] snakes | 37. [] being on the verge of falling |
| 10. [] finding money | 38. [] failing an examination |
| 11. [] flying or soaring through the air | 39. [] being smothered, unable to breathe |
| 12. [] falling | 40. [] wild, violent beasts |
| 13. [] being inappropriately dressed | 41. [] being at a movie |
| 14. [] being nude | 42. [] killing someone |
| 15. [] being tied, unable to move | 43. [] lunatics or insane people |
| 16. [] having superior knowledge or mental ability | 44. [] being half awake and paralyzed in bed |
| 17. [] creatures, part animal, part human | 45. [] seeing a face very close to you |
| 18. [] your teeth falling out/losing your teeth | 46. [] seeing a UFO |
| 19. [] seeing yourself in a mirror | 47. [] seeing extra-terrestrials |
| 20. [] having magical powers (other than flying or floating through the air) | 48. [] travelling to another planet or visiting a different part of the universe |
| 21. [] floods or tidal waves | 49. [] being an animal |
| 22. [] tornadoes or strong winds | 50. [] being a child again |
| 23. [] earthquakes | 51. [] seeing an angel |
| 24. [] insects or spiders | 52. [] encountering God in some form |
| 25. [] being a member of the opposite sex | 53. [] discovering a new room at home |
| 26. [] being an object (e.g., tree or rock) | 54. [] seeing a flying object crash (e.g., airplane) |
| 27. [] being killed | 55. [] someone having an abortion |
| 28. [] seeing yourself as dead | |

Other (please describe):

Which theme occurred *most often* in your life (please specify number from 1–55)? _____

Which theme occurred *earliest* in your life (please specify number from 1–55)? _____. At what age? ____ years

How many dreams of any kind do you recall *in an average month*? _____ How many nightmares? _____

Thank you for your assistance.