

Výklad snů
v pojetí pěti škol

Obsah

OBSAH.....	1
ÚČEL A CÍLE PRÁCE	2
1 RŮZNÁ POJETÍ SNŮ A METOD JEJICH VÝKLADU.....	3
1.1 ARCHAICKÝ A BIBLICKÝ POHLED NA SNY	3
1.1.1 Sný v archaických kulturách	4
1.1.2 Artemidóros	4
1.1.3 Biblický koncept snů	5
1.2 SIGMUND FREUD	7
1.2.1 Freudovo pojetí snů a jejich výkladu.....	7
1.2.1.1. O povaze snění – co Freud převzal od jiných autorů	7
1.2.1.2. Vlastní Freudův vklad	9
1.2.2 Postup výkladu snů podle Freuda.....	10
1.2.3 Sen jako splnění přání a jeho zjevný a latentní obsah	11
1.2.4 Doplnující Freudovy postřehy k obsahu snů	12
1.2.4.1. Typické sný	13
1.2.5 Snová práce.....	14
1.2.5.1. Zhušťování.....	14
1.2.5.2. Přesun	15
1.2.5.3. Znázornitelnost	15
1.2.5.4. Druhotné zpracování.....	18
1.2.6 Freudovy závěry	19
1.2.7 Kritické zhodnocení Freudova pojetí	20
1.3 CARL G. JUNG.....	21
1.3.1 Jungovo pojetí snů a jejich výkladu	21
1.3.2 Kompenzační funkce snu.....	21
1.3.3 Postup výkladu snů podle Junga.....	23
1.3.4 Kritické zhodnocení Jungova pojetí	25
1.3.5 Jungovi následovníci	26
1.3.5.1. John A. Sanford	26
1.3.5.2. James A. Hall.....	29
1.4 FREDERICK PERLS A GESTALT PŘÍSTUP	33
1.4.1 Gestalt terapie	33
1.4.2 Základní principy Gestaltu	34
1.4.3 Práce se sný v Gestalt terapii.....	34
1.4.3.1. Výklad snu jako rituál uzavírání tvarů a následné kroky	35
1.4.3.2. Uvědomování si a prožívání v přítomnosti.....	35
1.4.3.3. Tvořivost při vytváření experimentů	35

1.4.4	Příklad výkladu snů podle Gestaltu	36
1.4.5	Zhodnocení Gestaltistického pojetí výkladu	37
1.5	MEDARD BOSS A DASEINSANALÝZA SNŮ	37
1.5.1	Bossova kritika předchůdců.....	37
1.5.2	Brát snové obsahy takové, jaké jsou.....	38
1.5.3	Základní postup výkladu snů podle Bosse	38
1.5.3.1.	Údajná nepotřebnost freudovských asociací a škodlivost jungovských amplifikací	39
1.5.4	Další kroky při výkladu	40
1.5.5	Výklady typických snů	40
1.5.6	Čím se liší snění od bdění a místo snu v terapii	41
1.5.7	Shrnující Bossovy postřehy	42
1.5.8	Kritické zhodnocení Bossova pojetí	44
2	INTEGRATIVNÍ POJETÍ VÝKLADU SNŮ	45
2.1	SLOVNÍKY SYMBOLŮ JAKO MODERNÍ PSYCHOLOGICKÉ SNÁŘE?	46
2.2	PŘÍKLAD APLIKACE INTEGRATIVNÍHO POSTUPU VÝKLADU.....	47
3	ZÁVĚR.....	48
	POUŽITÉ ZDROJE.....	49

Účel a cíle práce

V této mé práci bych rád navázal na Písemnou práci I studentky psychologie na UK v Praze Lenky Křišťanové (2009) na téma Sen, která se podrobně zabývala spánkem, sny a empirickým výkladem snů, avšak nepokryla detailně jednotlivé metody výkladu snů, jak jsou používány v dnes nejrozšířenějších přístupech.

Má práce tudíž vědomě vynechává vše, o čem se ve svém díle zmiňuje autorka. Například se vůbec nezabývám spánkem samotným, jako předpokladem snění a též pomíjím vše z výzkumů snů jako takových, co se přímo netýká psychologického porozumění jejich obsahu.

Mám za to, že tyto informace ve svém díle dobře zpracovala kolegyně (Křišťanová, 2009) a je možno je tam snadno vyhledat. Naše práce se tak vzájemně doplňují.

Neprobírám tedy ani roli spánku v životě člověka, jeho fáze, ani místo snů v něm. Také nepopisuji osvěžující a energii obnovující funkci spánku a snů. Též se nezabývám studii, které potvrzují, že *každý člověk z osmi hodin spánku minimálně asi jednu a půl hodiny sní* (Sanford, 1993, s. 13) a během této doby se mu zdá 4-5 snů, ani neřeším fyziologické aspekty snění.

K těmto tématům zde v úvodu pouze stručně uvedu, že dnes se považuje již za prokázané, že ty „pravé“ sny, při jejichž prožívání máme dojem reálnosti a které obsahují živě zakoušené obrazy, se nám zdají pouze v REM fázi spánku (charakteristické rychlými očními pohyby pod zavřenými víčky). Naopak sny, které se nám zdají v non-REM fázi, se podobají spíše mlhavému přemýšlení v pojmech a nemají tedy všechny atributy pravých snů –

tedy především smyslové vnímání připomínající účast na obrazném příběhu (Černoušek, 1988, s. 51).

Při narušení REM fáze tudíž dochází ke snové deprivaci a v důsledku toho po krátké době i k nervozitě a celkovému vyčerpání organismu. William Dement na tomto základě vytvořil teorii o biologické potřebě REM spánkové fáze, dle které *sen očišťuje duši*. Podle ní *nás sny zbavují zplodin psychického života, které se nashromáždily v bdělém stavu. Vyplavují přebytečné psychické obsahy, jako by se jednalo o nějaké symbolické vyměšování, symbolickou výměnu látkovou* (Černoušek, 1988, s. 47-51).

Já se v této ročníkové práci chci naopak zaměřit výhradně na důkladné rozpracování - podle mě nejneproduktivnějších a dnes nejpoužívanějších - pojetí výkladu snů v podání Freuda, Junga, Bosse, Gestalt terapie a pro srovnání také Bible. Pokusím se o jejich vzájemné porovnání a kritickou oponenturu a nakonec navrhnou takový integrativní přístup ke snům a k jejich výkladu, který využije to nejlepší ze všech zmíněných škol.

1 Různá pojetí snů a metod jejich výkladu

Zatímco sny zaměstnávaly lidstvo už od nepaměti (z Antiky vzpomeňme například zmínky o snech u Aristotela a Hippokrata), vědecké pojetí jejich zkoumání počíná spolu s rozvojem psychologie jako vědy až v 19. století. Podívejme se zde tedy alespoň na pět základních přístupů k roli snů v psychickém životě člověka a k interpretaci jejich významu.

1.1 Archaický a biblický pohled na sny

U starověkých národů a primitivních civilizací po celém světě byl sen většinou považován za zprávu z jiného světa. Za něco tajemného, co člověku umožňuje pohled do jiné dimenze. V podobě tzv. „velkého snu“ v sobě často nesl zprávu od bohů – obvykle ve formě proctví nebo upozornění či varování před nastávajícími událostmi.

Lidé také ve snu často dostávali potvrzení svého poslání či konkrétní vedení od svého božstva, kudy a jak se dál v životě ubírat. Není divu, že vykladač snů, šaman, kněz či prorok pak byli v komunitě ve velké vážnosti. Dnes na sebe jejich roli povětšinou převzal psycholog či terapeut.

Nahlédneme-li tedy touto prací trochu hlouběji do jejich umění, možná to dodá i nám něco té moudrosti a dovedností pro praktickou práci s lidskou psyché.

Již v Antice se ale objevily i jiné hlasy, např. právě Aristotelův, že *sen není seslán bohy, nepramení z nějakého nadpřirozeného zjevení, ale vyplývá ze zákona lidského ducha*. Tak je vymezován jako pouhá přirozená *duševní činnost spáče* (Freud, 2005, s. 7).

V souladu s tímto pojetím pak většina dnešních lidí nepřikládá snům vůbec žádný význam a v kontrastu k ještě nedávné minulosti by je ani nenapadlo se něčím takovým, jako je výklad snů, vůbec zabývat, natož aby to považovali za cokoliv slučitelného s vědeckým či racionálním počináním.

V naší práci však uvidíme, že i současná vědecká a psychologická pojetí snu v sobě dodnes zahrnují oba tyto póly a stále sen považují za důležitý prvek sebepoznání i osobního rozvoje a že možná jeho zanedbávání a přehlížení moderním člověkem není úplně moudré. Vždyť se jedná vlastně o jakýsi *třetí stav existence* (Plháková, 2004, s. 93), tedy o změněný stav vědomí jak oproti bdění, tak i vzhledem k hlubokému spánku, kdy spí i vědomí.

1.1.1 Sny v archaických kulturách

Ve své studii pojetí snů v archaických kulturách zdůrazňují editoři Starý a Hrdlička (2008, s. 12-14), že všechny tyto kultury mají společné to, že sen vnímají jako stav odlišný od bdění, který je v podstatě *prchavý a nestálý, ovšem přesto člověku nejednou vyjevuje věci, jež za bdělého stavu nahlédnout nedokáže*. Co se však týká jeho původu a významu, vyskytují se u nich oba zmíněné odlišné přístupy.

Jeden tvrdí, že *původ snu je v člověku samém, ve fyziologických pochodech jeho těla nebo v jeho psychickém či fyzickém naladění*. Zastánci tohoto pojetí jsou kromě již zmíněného Aristotela a Hippokrata např. i Cicero, či indické Upanišády. Tento pohled by odpovídal více dnešnímu modernistickému materialistickému náhledu, u jehož hlubšího formování ve vztahu ke snu stál především Freud.

Druhý přístup *pokládá sen za něco, co není dílem člověka a nevzniká uvnitř něj* – je mu našeptáván démonem či bohem. *Sen je ve své podstatě pouhým médiem a vyjevuje realitu, která je vyšší než lidská a které většinou nelze v bdělém stavu dosáhnout*. Toto pojetí zastávali např. povětšinou staří Řekové a Římané se svými Asklepiovými chrámy, ve kterých lidé ve spánku čekali na boží vnuknutí, či Egyptané.

Většina starých kultur však připouští obě pojetí současně. *Pro archaického člověka je ovšem sen povětšinou „vnější“ a na člověku nezávislý* (Starý, Hrdlička, 2008, s. 15).

Ve snech našich předků se totiž mnohdy vyskytovaly rozmanité božské postavy a takový sen měl často formu přímého sdělení, vzkazu či varování, které je vysláno vyšší mocí a nepotřebuje další výklad ani osvědčení (Starý, Hrdlička, 2008, s. 16).

Např. i podle amerických Indiánů *přicházejí sny a vize od Velkého Ducha, aby duši vedly* (Sanford, 1993, s. 12).

Ve většině kultur se vedle tohoto snu jako poselství objevuje i „symbolický“ či „alegorický“ sen, v němž se přímo či skrze symboly ukazují věci, které se udály, právě dějí a vůbec nejčastěji teprve stanou. Snění tak přímo hraničí s věštbou či prorockým. Snopravectví jako propracovaná mantická technika tak byla nejednou svěřována specifickému typu odborníků, kteří se na výklad snů specializovali (Starý, Hrdlička, 2008, s. 16).

Pojetí v souladu se dvěma předchozími odstavci je zase velmi blízké Jungovi jako druhému velkému současnému guruovi výkladu snů a jeho následovníkům.

I dle nich si zejména symbolický sen výklad přímo žádá. *Podle Talmudu je nevyložený sen jako zapečetěný dopis*. Sny jsou pouze rozlišovány na ty, jež nesou význam od těch, které nic neznamenaají. Nejdříve je tedy třeba rozřešit otázku, *zda má vůbec smysl daný sen vykládat* (Starý, Hrdlička, 2008, s. 16) – tedy do které ze zmíněných kategorií patří.

Často se ovšem také vyskytuje názor, že význam snu lze modifikovat - či dokonce přímo zvrátit - právě skrze jeho výklad. Např. podle Talmudu *„sen vždy následuje svůj výklad“* (Starý, Hrdlička, 2008, s. 17).

1.1.2 Artemidóros

Ke shrnutí starověkého pojetí snů uvádí v 2. století našeho letopočtu Řek Artemidóros jako asi největší autorita na sny své doby (napsal pětisvazkové dílo s názvem Snář) toto jejich základní dělení (Starý, Hrdlička, 2008, s. 19):

- Symbolický sen vyžadující výklad
- Prorocký sen, který brzy dojde doslovného naplnění
- Sen o pronesené věštbě

- Noční můra, která je odrazem stavu těla či ducha
- Přízračné vidění v polospánku (které by v našem dnešním pojetí odpovídalo halucinačním stavům při usínání a probouzení, které se od klasického snu liší například těsnějším a přímějším propojením s bdělými myšlenkami).

K tomuto dělení by snad dnes bylo třeba doplnit jen kategorií snů obsahujících běžné psychické zbytky dne, případně i v kombinaci s některými dávnějšími vzpomínkami.

Artemidórovo pojetí je vůbec zajímavé, minimálně pro srovnání s pozdějším Freudovým přístupem, tak si z něj uveďme ještě některé jeho další hlavní postřehy (Černoušek, 1988, s. 26-29):

- Sny skládají dohromady významné symboly.
- Význam snových obrazů musí vykladač posuzovat pružně, s ohledem na osobnost snícího, na jeho životní situaci a další okolnosti – význam téhož snu je pokaždé jiný.
- Za mužské univerzální symboly pokládal zbraně, meče, hole a hady, za ženské symboly zase duté nádoby, zahrady, údolí, lodě, přístavy a dutiny vůbec.
- Rozlišoval sny z rozpaků, úzkostné sny a sny splňující tajná přání.
- Sen představuje výsledek utlumené psychické činnosti během spánku.
- Snům, které se opakují, je nutno věnovat zvýšenou pozornost, protože znamenají něco důležitého.
- Sen se objevuje jako archaická, primitivní řeč, plná obrazných symbolů, jako nějaký zapomenutý jazyk, který je nutno nejprve dešifrovat a z něhož známe jenom úlomky.
- Vykladač by neměl sen vykládat, když nezná širší okolnosti životní situace snícího, ani když není podrobně obeznámen s kulturními a dobovými zvláštnostmi.

Hle, jak překvapivě moderní pohled, který plně ob stojí i ve světle současného poznání. Později uvidíme, že v podstatě celé toto pojetí přebírá do své koncepce Freud a je otázkou, zda k němu vůbec přidal něco zásadnějšího navíc, snad kromě podrobného rozpracování mechanismu cenzury.

1.1.3 Biblický koncept snů

Ale vraťme se na chvíli ještě do dávnější historie zacházení se sny. Již ve starověkém Egyptě a Babylónii byli za vykladače snů par excellence považováni Židé.

Josef zhruba v 18. století před Kristem předpověděl faraonovi na základě výkladu jeho snu sedm let hojnosti následovaných sedmi roky hladu a tento výklad umožnil Egyptu se na tuto událost důkladně připravit a předzásobit se (Gen 41,1-57, Bible, 2009, s. 47-49).

Josefovy ranější sny se však netýkaly jen takovýchto záležitostí celosvětového významu, ale naznačily mu i jeho vlastní poslání - budou se mu klanět otec (symbolizován ve snu sluncem), matka (měsíc) i bratři (jedenáct hvězd) a též snopy jeho bratrů se na poli poklonily jeho snopu (Gen 37,1-11, Bible, 2009, s. 43-44).

Za tyto sny jej bratři samozřejmě moc rádi neměli a prodali jej tudíž do otroctví do Egypta, aby se tyto sny nemohly naplnit. To však paradoxně naopak umožnilo to, aby později Josef vyložil sen faraonovi, stal se druhým nejmočnějším mužem říše a nakonec zachránil před

hladem i své bratry, kteří se mu v závěru příběhu skutečně poklonili až k zemi (Gen 42,1-45,28, Bible, 2009, s. 49-54).

V biblické knize Daniel z šestého století př. Kr. vysvětluje prorok Daniel králi Nabúkadnezarovi, proč se mu zdál jeho sen a tím určitým způsobem shrnuje i celé starověké chápání funkce snů: „*Na nebi je Bůh, který zjevuje tajemství... ten králi ukázal, co se stane... aby se král dozvěděl, co sen znamená a aby porozuměl tomu, o čem přemýšlel*“ (Daniel 3,28-30, Bible, 2009, s. 1154).

V Danielových výkladech Nabúkadnezarových snů je přesně předpovězen jak vývoj evropské a předně-východní civilizace na mnoho století dopředu, tak i osobní osud krále Nabúkadnezara. Ten se ovšem ke své škodě nenechal obsahem svých snů varovat a výsledkem bylo, že na sedm let přišel o zdravý rozum i o své království.

Funkcí snu podle bible tedy je zjevovat tajemství, zprostředkovat vedení od Boha, nahlédnout do budoucích událostí, případně před nimi varovat a vést k nápravě, avšak také - podle ještě jiného českého překladu výše uvedeného místa z Daniele - také to, *aby člověk pochopil své nejvnitřnější myšlenky*. Tou nejvnitřnější myslí může snad být míněno to, co dnešní psychodynamické školy nazývají nevědomím.

Sny tedy v biblickém pojetí mnohdy skutečně *přicházejí* od Boha, ale zároveň také odhalují i obsah nejvnitřnějších myšlenek člověka či *nevědomí*, což je jak v souladu se všemi ostatními starověkými koncepty, tak se stává podkladem i pozdějšího Jungova chápání snů a jejich výkladu (Sanford, 1993, s. 19).

Jungián Sanford z tohoto verše v Danielovi dále vyvozuje, že vlastním *úmyslem snů je, aby byly pochopeny* (Sanford, 1993, s. 22).

Vrátíme-li se ještě na chvíli k biblickým zprávám o snech, zaujme nás, že v Bibli lidé skutečně velmi často přijímali zjevení, oslovení a Boží vedení právě skrze sny. Např. anděl jako Boží poslové k člověku sice někdy přicházeli fyzicky za jeho bdělého stavu, ale většinou se tak dělo spíše ve spánku.

Příkladem může být třeba známý novozákonní vánoční příběh o narození Ježíše, kdy Josefovi anděl ve snu řekl, že se nemusí bát vzít si těhotnou Marii za manželku, protože počala z Ducha svatého. Podobně když pak Herodes chtěl narozeného Ježíše pronásledovat, obdržel Josef opět ve snu pokyn, aby se s dítětem nevraceli do Nazareta, ale utekli se skrýt do Egypta. Po Herodově smrti se pak znovu ve snu dozvěděl, že už se mohou vrátit (Matouš 1,8-2,23, Bible, 2009, s. 1256-7).

Tento úkol snů zprostředkovávat zjevení, návštěvy andělů a Boží hlas také plasticky demonstrovuje Jákobův sen, ve kterém viděl žebřík sahající od země až k nebi a po něm vystupovali a sestupovali Boží andělé (Gen 28,11-22, Bible, 2009, s. 31-32). Použijeme-li alegorického výkladu, pak můžeme říci, že sny možná mohou být právě oním žebříkem, který spojuje zemi s nebem a přinášet člověku Boží poselství.

Z hlediska právě tohoto biblického pojetí role snů, na které pak navazuje Jung, je ještě obzvláště zajímavá jedna pasáž z Joba (Job 33,14-18 a 29-30, Bible, 2009, s. 613-614), ve které stojí:

Bůh totiž mluví jednou i podruhé, člověk to ale sotva postřehne.

Ve spánku, v noční vidině, když lidi zmáhá těžký sen, když na lůžku leží v dřímotě, tehdy Bůh lidem otevírá uši a svými hrozbami je děsí.

To aby člověka od skutků odvrátil, aby mu v jeho pýše zabránil, aby jeho duši uchránil od jámy, aby jeho život nepronikl šíp...

...Toto vše tedy dělá Bůh dvakrát i třikrát při člověku, aby jeho duši odvrátil od jámy, ve světle živých aby mohl žít.

Z toho plyne, že ani v biblickém konceptu tedy ne každý sen musí být od Boha, ale že důležitou rolí některých snů je upozornit člověka na hrozící nebezpečí a odvrátit jej od něj. Před danou hrozbou však bude člověk uchráněn teprve tehdy, když jemné varování snu postřehne, dá na něj a upraví odpovídajícím způsobem svůj život.

V Bibli je však obsaženo i známé Freudovo pojetí snů jako duševních procesů plnicích přání, když hovoří o snech plynoucích ze smyslových a fyzikálních podnětů. Např. výňatek z pasáže u Izaiáše říká: *Jako když lačný sní o tom, jak jí, ale probudí se hladový a jako když žíznivý sní o pití, ale probudí se vyčerpán a s hrdlem vyprahlým...* (Izaiáš 29,8, Bible, 2009, s. 901).

Bible ovšem také varuje, že některé sny mohou být naším vlastním přáním natolik ovlivněny, že již neobsahují žádnou „vyšší“ či objektivní pravdu o skutečnosti, ale jsou pouhým zhmotněním tohoto přání (podobně jak se říká, že přání je otcem myšlenky):

Neposlouchejte proto své proroky a věštce, své vykladače snů, jasnovidce a čaroděje, kteří vám říkají, ať se babylonskému králi nepoddáváte. Prorokují vám jen lži, které vás nakonec odloučí od vlasti (Jeremiáš 27,9-10, Bible, 2009, s. 1018).

Tuto kapitolu tedy uzavřeme tak, že bible nepovažuje samotné snění přímo za výhradně božské, ale spíše za normální proces probíhající uvnitř lidské duše, který však může být občas využit k tomu, aby skrze tento kanál k člověku promluvil hlubší hlas Božské moudrosti a vedení. A tím máme zároveň hezky shrnuto i celé starověké učení o snech.

1.2 Sigmund Freud

Teprve s Freudem však hlavní slovo dostává skutečně vědecký zájem o způsob fungování snu a o jeho místo a význam v duševním životě člověka.

Freud totiž vrátil sen do centra pozornosti moderní psychologie a díky jeho zkoumání rozpracoval ve své klíčové práci Výklad snů (2005) i své nejzákladnější koncepty nevědomí, předvědomí, potlačení, vytěsnění, cenzury (a později superega), regrese, důležitosti zážitků z dětství, působení libidinózních pudů (princip slasti) a centrálního místa sexuality v duševním životě člověka.

Freudovým vědeckým přínosem bylo i to, že ve své práci shrnuje všechny doposud rozptýlené a roztržité dosavadní poznatky a významné historické názory o snech a celkem úspěšně se je pokouší vřadit do své koncepce, a to včetně těch, které původně stály proti sobě a vypadalo to, že se vzájemně vylučují.

Jak tedy tato jeho koncepce vypadá?

1.2.1 Freudovo pojetí snů a jejich výkladu

Ve své práci se pokouší doložit, že *každý sen je psychickým útwarem, který má smysl, dá se včlenit do duševních pochodů bdění* a je možné mu také pomocí výkladu porozumět (Freud, 2005, s. 7).

1.2.1.1. O povaze snění – co Freud převzal od jiných autorů

Před nahlédnutím do jeho vlastních myšlenek ovšem nejprve uvedu některá z Freudových shrnutí - jak už bylo řečeno někdy protichůdných - poznatků jeho předchůdců, které pak

zakomponoval i do své teorie. Kvůli plynulosti a přehlednosti textu zde nejmenuji originální autory - zájemci si je mohou dohledat na uvedených stranách Freudova díla:

Sen je součástí *samoléčebné povahy ducha... Snící duše je odloučena od pravidelného obsahu a průběhu života za bdění... Ale v kontrastu s tím také: Naše sny vždycky navazují na představy, které byly krátce předtím ve vědomí... Zdá se nám o tom, co jsme viděli, říkali, dělali nebo si přáli... Častěji se nám zdá o věcech, k nimž směřují naše nejvřelejší vášně... Snové obrazy nejvíce obsahují to, co si člověk už myslí, když bdí... Sny přejímají svou látku z toho, co jsme již zevně nebo vnitřně prožili...* (Freud, 2005, s. 10-11). Freud zde uzavírá, že platí obojí – sen je odloučen od skutečného života, ale přesto na něm závisí.

Veškerý materiál tvořící obsah snu nějakým způsobem pramení z prožitků, tedy je ve snu reprodukován, vybavován... Sen vládne i vzpomínkami, které nejsou přítomné našemu bdění... Obvyklý je úkaz, že sen svědčí o vědomostech a vzpomínkách, jimiž bdící člověk, jak se domnívá, nevládne... Jedním ze zdrojů, z nichž se čerpá materiál k reprodukci, je dětský život... (Freud, 2005, s. 12-14). Z toho mu vyplývá jak existence obsahů nevědomí, tak i důležitost dětských zasutých vzpomínek.

K ve snu vybavovaným vzpomínkám Freud sám shrnuje (2005, s. 16-17): *Ve snu se nejčastěji zhodnocují dojmy z druhého nebo třetího dne před dnem snu... Dojmy, které silně zaměstnávají bdělé myšlení, se vyskytnou ve snu teprve tehdy, když byly poněkud odsunuty z denní myšlenkové práce... Považováno za hodné vzpomínky je i to, co je nejnepatrnější... Duševní činnosti, které jsou za bdění nejintenzivnější, spí nejhloběji... To, co jsme jednou vlastnili, se nikdy nemůže úplně ztratit... Každý dojem, i ten nejméně významný, zanechává nerasmazatelnou stopu, neomezeně schopnou znovu se projevit... Z toho opět vyplývá jeho důraz na zápis všech zážitků člověka do jeho nevědomí a jejich pozdější vynořování z něj během snu.*

Freud (2005, s. 18-19) oponuje Artemidórovu výčtu zdrojů snů, když je dělí na způsobené vnějším nebo vnitřním podrážděním smyslů, organickými tělesnými podněty, či nakonec ryze psychickými zdroji podnětů. Na ty se ve své práci zaměřuje nejvíce.

K odlišnosti snů od bdělého fungování psychiky Freud poznamenává: *Myšlenková činnost probíhá v pojmech, nikoli v obrazech, sen však myslí hlavně v obrazech... Sen nahrazuje myšlenky halucinacemi... Sen dramatizuje ideu... Ve snu se domníváme, že nemyslíme, ale že prožíváme, tedy naprosto věříme halucinacím... Snové prvky jsou však pravdivými a skutečnými prožitky duše, jaké nastávají za bdění prostřednictvím smyslů... Duše se v poměru ke svým obrazům a vjemům nalézá za spánku ve stejném postavení, jako za bdění...* (Freud, 2005, s. 34-35). Zvláštností snů tedy je v obrazech prožívaný příběh.

Vyšší intelektuální výkony se ve snu nevyskytují, nebo jsou přinejmenším velmi vadné... Sen je psychická, citová, mentální anarchie, hra funkcí, které jsou ponechány samy sobě a pohrávají si bez dozoru a bez cíle; ve snu je duch psychickým automatem... (Freud, 2005, s. 37). S tímto názorem Freud v podstatě souhlasí, avšak hledá právě onen princip fungování tohoto psychického mechanismu, který skladbu snů řídí.

Představy ve snu jsou úplně vyjmuty ze zákona příčinnosti... Asi nejméně ve snu utrpěla paměť a reprodukční schopnost, která dokonce vykazuje jistou převahu nad stejnou funkcí za bdění... Co není spánkem zachvacováno a co řídí sen, je citový život duše... Ve snu je zachováno vědomí, ale ne sebe-vědomí... Součet pocitových podnětů vyvolává v duši četné představy, které se znázorňují v podobě halucinací. Ty se sdružují podle známých asociacních zákonů... Asociace jsou zvláštního druhu a liší se od představ bdělého myšlení... Celý materiál je pak zpracován ještě zbytkem pořadajících a myslících duševních sil... (Freud, 2005, s. 38-39). Toto jsou důležité myšlenky jeho předchůdců, na kterých pak Freud postavil celou svou teorii, jak sen vzniká.

Sen je archaický svět mocných vzruchů a nedokončených myšlenek, jejichž studiem bychom mohli poznat primitivní stupně vývoje psychického života... Když spíme, vracíme se k starým způsobům nazírání na věci a pocíťování věcí, k popudům, které nás v dávné době ovládaly... (Freud, 2005, s. 40). Toto je pasáž, která pak Freuda vedla k prohloubení učení o nevědomí a nakonec mimo jiné inspirovala i Junga při vytváření jeho konceptu kolektivního nevědomí.

Snový obraz je otiskem myšlenky; vidina je jen přídavná... Nejpodivnější sny se dají úplně logicky vysvětlit, dovedeme-li je analyzovat... (Freud, 2005, s. 40). Na tomto přesvědčení postavil Freud svou základní koncepci rozdílu mezi původními snovými myšlenkami a aktuálním obrazným a symbolickým obsahem snu a analýza se pro něj stala nástrojem, jak se od metaforických obrazů snu dostat k podstatě originálních snových myšlenek.

Někteří Freudem citovaní autoři tvrdí, že *svědomí ve snu mlčí...*, zatímco jiní naznačují, že *čím čistší život, tím čistší sen*. Freud si však všimá, že *obzvláště bezuzdný je sen ve smyslu pohlavním* (Freud, 2005, s. 43) a z toho pak vyvozuje svou teorii potlačených sexuálních pudů.

Zajímavá je v této souvislosti zase jiná poznámka staršího autora, že *každý ve snu jedná a mluví v úplné shodě se svou povahou... Nelze si představit žádný snový čin, k němuž by první pohnutka neprošla předtím duší bdícího...* (Freud, 2005, s. 43-45).

Výše uvedený rozpor je pro Freuda vyřešen dalším pozorováním jeho předchůdců, že *sen nám mnohdy umožňuje nahlédnout do hlubin a záhybů naší bytosti, které nám jsou v bdělém stavu ponejvíce uzavřeny... Je asi úkolem snu, aby nám odkrýval a zjevoval skryté vlohy - tedy nikoli čím jsme, nýbrž čím bychom se mohli stát... Sen nám jenom zjevuje, co si nechceme přiznat... Sklony, které jsme považovali za potlačené a vymýcené, ožívají... Sen má úlohu varovného faktoru, který nás upozorňuje na skryté mravní újmy naší duše... Ve snu se sám sobě člověk odhaluje ve své nahotě a vrozené ubohosti. Jakmile zastavil uplatňování vůle, stává se hříčkou všech vášní, proti nimž nás za bdění chrání vědomí, cit pro čest a strach... Ve snu se především projevuje člověk pudový... Člověk, když sní, se jaksi vrací do přírodního stavu...* (Freud, 2005, s. 46-47).

To jsou tedy další pasáže z jeho předchůdců, ze kterých Freud vyvodil, že obsah snu ukazuje na potlačená pudová hnutí. Zde se ztotožňuje s jedním z autorů, který uzavírá: *Sny jsou výměšky myšlenek udušených v zárodku... Sen slouží přetížené paměti jako bezpečnostní ventil. Sny mají léčivou, úlevnou sílu... Psychická energie nastřádaná za dne útlu mem a potlačením se v noci stává popudem ke snu. Ve snu vychází najevo to, co je psychicky potlačeno...* (Freud, 2005, s. 50-52).

Ve snu se, zbavena veškeré vlády rozumu, k neomezené vládě vyšvihává fantazie... Ústřední silou každého snu zůstává symbolizující činnost fantazie... Duše si, když sní, hraje s podněty, které se jí nabízejí... (Freud, 2005, s. 53-55).

Při srovnání rozdílů a podobností snů a psychóz v dílech svých předchůdců pak Freud objevuje svůj hlavní klíč k výkladu snů: *Člověku trpícímu tělesně i duševně skýtá sen, co mu odepřela skutečnost: blahobyt a štěstí... Pomyslné splnění přání bývá často hlavním obsahem bludu... Splňování přání je společné snu i psychóze. Tady vězí klíč k psychologické teorii snu a psychóz... Šílenství je třeba považovat za stupňování periodicky se opakujícího normálního stavu snění...* (Freud, 2005, s. 57-58).

1.2.1.2. Vlastní Freudův vklad

Z výše uvedeného lze už nyní vidět, že Freud ve své následné teorii v podstatě nepřišel s ničím výrazně novým, jen poznatky svých předchůdců sestavil do uceleného konceptu a

podrobně rozpracoval mechanismy, jakými sen vzniká a jakými tedy podle něj lze i zpětně rekonstruovat původně zamýšlený význam snu.

Jeho vlastním vkladem tak bude - samozřejmě kromě metody volných asociací - snad jen vysvětlení psychického mechanismu cenzury, kterým se dle něj přetvářejí původní snové myšlenky a v nich obsažený latentní obsah snu do obrazného a symbolického zjevného obsahu, který skutečný význam snu skrývá a výklad snů pak má tudíž za úkol jeho původní nezakrytý význam odhalit.

Otázkou ovšem je, jestli právě tato složitá konstrukce nakonec není i největším zatemněním, bez kterého bychom se při výkladu snů mohli i docela dobře obejít, protože do lidské psychiky vnáší koncept vnitřních bojů, skrývání a obelhávání se mezi jednotlivými psychickými složkami navzájem. Tedy pojetí světa a člověka, jak ho možná chápal a prožíval sám Freud, ale jakým ve skutečnosti také vůbec nemusí být - jak uvidíme později např. při seznámení se s Bossovou Daseinsanalýzou.

1.2.2 Postup výkladu snů podle Freuda

Freud říká, že už použití samotného výrazu „výklad snů“ naznačuje, že sen není přímo pochopitelný sám o sobě, ale je nutné hledat jeho více nebo méně skrytý smysl.

Laici pak podle něj sny vykládají buď symbolicky na základě intuice, momentálního vjemu či mimořádného nadání vykladače, nebo pomocí dešifrování či překladu jednotlivých částí snu do srozumitelné řeči na základě jakéhosi klíče či slovníku – tímto překladačem v lidové tradici býval obvykle snář. Proti oběma těmto přístupům se Freud ohrazuje a snaží se navrhnout vědecký postup.

Ten u něj spočívá v období s psychotherapeutickým postupem, který používá při léčbě neuróz: *U chorobných příznaků (například nutkavých představ) se rozřešení kryje s odstraněním. Nalezneme-li v duševním životě nemocného prvky, ze kterých taková patologická představa vzešla, rozpadne se zároveň představa a nemocný je od ní osvobozen* (Freud, 2005, s. 63).

I u výkladu snů tedy zdůrazňuje psychickou přípravu snícího, která sestává ze *stupňování jeho pozornosti ke svým psychickým vjemům a ve vyloučení kritiky. Klient zaujme klidnou polohu, zavře oči a výslovně je mu uloženo, aby se zřekl kritiky vnímaných útvarů. Dále je mu řečeno, že úspěch závisí na tom, zda si bude všimát všeho a sdělovat všechno, co mu připadne na mysl a že se nedá svést, aby potlačil jeden nápad, protože jej má za nedůležitý nebo nepříslušný k tématu nebo se mu zdá nesmyslný* (Freud, 2005, s. 64).

Stav muže, který přemýšlí, je totiž docela jiný, než toho, kdo pozoruje své psychické pochody. Sebeopozorovatel má jedinou práci, aby potlačoval kritiku; jestliže se mu to zdaří, přijdou mu na mysl nesčíslné nápady, které by jinak zůstaly nepostižitelné. S pomocí tohoto materiálu, nově získaného sebeopozorováním, lze provést výklad patologických myšlenek i snových útvarů (Freud, 2005, s. 64).

Freud upozorňuje, že *zaměření k zdánlivě volně se vynořujícím nápadům a současné zřeknutí se kritiky nebývá pro některé osoby snadné, ale hned dodává, že takové „odvolání stráže od bran rozumu“ a uvedení se do stavu nekritického sebeopozorování není vůbec těžké... První krok učí, že nemůžeme udělat předmětem pozornosti sen jakožto celek, ale jen jednotlivé části jeho obsahu. Musím klientovi sen předložit rozkouskovaný, pak dodá ke každému kusu řadu nápadů, které lze označit za skryté („postranní“) myšlenky této části snu. Mnou provozovaná metoda výkladu snů vykládá jednotlivosti, nikoli hned celek; od počátku chápe sen jako něco složeného, jako konglomerát psychických útvarů* (Freud, 2005, s. 65).

Dále Freud na rozdíl od šifrovací metody, která vykládá symboly podle ustáleného klíče, počítá s tím, že *týž snový obsah může u různých osob a v různé souvislosti skrývat také jiný smysl* (Freud, 2005, s. 66).

K tomu navíc skutečně osvědčeně poznamenává, že jeho technika odlišně od mnohých jiných *vykladačskou práci samotnou ukládá snícímu samému. Nechce přihlížet k tomu, co k příslušnému snovému prvku napadne vykladače snů, ale snícího* (Freud, 2005, s. 76). Tato poznámka, kladoucí důraz na klienta samotného, patří k Freudovým opravdu významným přínosům nejenom pro výklad snů, ale i vůbec pro psychologii a terapii.

V tom se odkazuje i na moderní arabské vykladače, kteří prý také, *aby přesně vyložili sen, táží se těch, kdo si přejí jejich rady, na všechny okolnosti, které považují za nutné pro správné vysvětlení* (Freud, 2005, s. 76).

1.2.3 Sen jako splnění přání a jeho zjevný a latentní obsah

Freud tvrdí: *Sen je plnoprávným psychickým úkazem, a to splněním přání... Sen znázorňuje přání jako splněné*. A pak velmi radikálně a kontroverzně dodává: *Splnění přání je smyslem každého snu, tedy nemohou existovat jiné sny, než sny splňující přání*.

K tomu upřesňuje, že samozřejmě existují i trapné a úzkostné sny plné obav, ale i u nich výše uvedené tvrzení platí, protože *naše nauka se nezakládá na hodnocení zjevného obsahu snu, ale týká se myšlenkového obsahu, který vykladačskou prací poznáváme v pozadí snu*. (Freud, 2005, s. 85).

Tak staví *zjevný obsah snu proti latentnímu* a uvádí, že *sny ukazují svůj smysl zahaleně v důsledku snového zkreslení* (Freud, 2005, s. 86). K tomuto konceptu dochází Freud pozorováním snů svých neurotických a hysterických pacientů. Tato myšlenka zjevně dává určitý smysl a leccos z kompozice snů vysvětluje.

Otázkou ovšem je, zda níže uvedené dvě psychické síly jsou skutečnými realitami, nebo jen vědeckou spekulací, která se v některých případech podobá pravdě, ale jindy nikoliv: *Původci utváření snu jsou v každém člověku dvě psychické síly, z nichž jedna vytváří přání, projevené snem, kdežto druhá toto snové přání cenzuruje a touto cenzurou si vynucuje zkreslení jeho projevu... Přednostním právem této druhé instance je připouštění k vědomí* (Freud, 2005, s. 90).

Freud uvádí, že nesplnění některých přání je splněním jiných – např. aby analytik neměl pravdu, nebo sny odporující přáním druhé složky ukojením masochistických sklonů složky první.

Sny jsou zkresleny a k nepoznání zastřeny právě proto, že existuje odpor proti tématu snu nebo proti přání, které z něho poznáváme, že existuje úmysl zapudit ono téma nebo přání... Snové zkreslování je skutečně úkonem cenzury... Svou úvodní definici tady Freud upřesňuje, že *sen je (zahaleným) splněním (potlačeného, zapuzeného) přání* (Freud, 2005, s. 99).

Tady ovšem napadne nezaujatého čtenáře otázka, proč by však naše psychika potřebovala sama před sebou něco skrývat? Podle Freuda je to kvůli studu a úzkosti často pramenících z tužeb ale i obav spojených s porušením sexuálních tabu platných v dané době:

Neurotická úzkost pochází ze sexuálního života a odpovídá libidu, které je odvráceno od svého určení a nebylo využito. Úzkostné sny jsou sny povahy sexuální, jejichž příslušné libido se proměnilo v úzkost (Freud, 2005, s. 100).

Freudův žák a přítel Otto Rank na tomto základě jeho výše uvedenou definici upravuje takto: *Sen obyčejně na základě a pomocí zapuzeného infantilně sexuálního materiálu znázorňuje zahaleným a symbolicky zastřeným způsobem aktuální, zpravidla také erotická*

přání jako splněná (Freud, 2005, s. 102). K tomu Freud výslovně konstatuje, že se nejedná o jeho výrok, ale Rankův.

Co vše výše uvedené znamená pro samotný proces výkladu snů? Na to odpovídá: *Zpravidla nejsme schopni vykládat sen druhého člověka, nechce-li nás zasvětit do nevědomých myšlenek, skrytých za snovým obsahem* (Freud, 2005, s. 145).

I z úsudků, jež o vybaveném snu vyslovujeme po procitnutí, z pocitů, které v nás vyvolává reprodukce snu, patří značná část k latentnímu obsahu tohoto snu a má se věčnit do výkladu (Freud, 2005, s. 267).

A ještě jedna z toho plynoucí metodická poznámka k samotnému výkladu snů: *Máme pojímat jako nepodstatné zdání souvislost mezi snovými součástmi, vytvořenou snem a sledovat směrem k jeho základu každý snový prvek zvlášť* (Freud, 2005, s. 269).

1.2.4 Doplnující Freudovy postřehy k obsahu snů

Nyní zde uveďme některé metodicky hodnotné Freudovy postřehy k vlastnímu obsahu snů, které sice již nejsou podstatné pro komponování jeho teorie, ale mohou nám pomoci při samotném výkladu:

V každém snu lze najít napojení k prožitkům právě uplynulého dne... Mohu začít výklad snu tak, že nejprve pátrám po zážitku dne, který dal ke snu podnět... Sen si může svůj materiál vybrat v kterékoli době života, jen když od zážitků snového dne vede k těmto dřívějším nějaký myšlenkový spoj (Freud, 2005, s. 103 a 105).

Sen vládne našimi nejranějšími vzpomínkami z dětství a vyhrabává z tohoto životního období dokonce podrobnosti, které se nám zdají triviální a které jsme za bdění dávno měli za zapomenuté (Freud, 2005, s. 103).

Co nás zaujalo za dne ovládá také snové myšlenky a sněním se namáháme jen při takových předmětech, které by nás i za dne podněcovaly k myšlení... Že sním o lhostejném dojmu ze dne, zatímco mne ke snu podnítil dojem vzrušující, lze asi nejsnáze vysvětlit tím, že tu opět běží o úkaz snového zkreslení, které je způsobeno psychickou mocí konající cenzuru (Freud, 2005, s. 108).

Snová práce je nucena všechny existující zdroje snových podnětů shrnout ve snu do jednoty (Freud, 2005, s. 111).

*Co zůstalo skutečně lhostejné, nemůže být reprodukováno již ani ve snu... Vůbec **neexistují** lhostejní vyvolavatelé snů a tudíž ani **žádné nevinné sny**... O čem sníme, je buď zjevně psychicky významné, nebo zkreslené a dá se posoudit pouze po provedeném výkladu a pak se zase ukáže, že je to významné. **Sen se nikdy nezabývá maličkostmi*** (Freud, 2005, s. 113).

Sen je pravidelně mnohoznačný; může v něm být spojeno nejen několik splnění přání vedle sebe; jeden smysl může také zakrývat druhý, až nejspodněji narazíme na splnění přání z nejranějšího dětství (Freud, 2005, s. 133).

Sen má svou vlastní hodnotu jakožto psychická činnost, že pohnutkou k jeho tvorbě je přání a že zážitky předešlého dne dodávají nejbližší materiál pro jeho obsah... Snová práce je nucena zpracovat všechny současně existující podněty snu do jednoty... Sen je tedy reakcí na všechno, co jako aktuální současně existuje ve spící duši (Freud, 2005, s. 138).

V jistém smyslu jsou všechny sny – sny z pohodlnosti: slouží úmyslu pokračovat ve spánku místo procitnutí. Sen je strážcem spánku, nikoli jeho rušitelem... Přání spát musí být vždy pojímáno mezi pohnutky tvorby snu a každý zdařilý sen je jeho splněním (Freud, 2005, s. 141-142).

1.2.4.1. Typické sny

Freud ve své knize uvádí i několik typických snů včetně jejich nejčastějších významů. Ač předem varuje, aby nebyly brány za dogma, nepodařilo se mu tomu zabránit ani u svých následovníků a dokonce ani u sebe sama.

Sny o nahotě:

Sny o nahotě jsou sny exhibiční... Mnoho cizích lidí vždy znamená, jakožto protiklad přání, tajemství... Pocit zaraženosti ve snu výborně zobrazuje konflikt vůle. Podle nevědomého záměru se má v exhibici pokračovat, podle požadavku cenzury ustát (Freud, 2005, s. 148).

Sny o smrti blízkých:

Pociťujeme-li bolestný afekt, takové sny znamenají to, co říká jejich obsah, totiž přání, aby uvedená osoba zemřela... Není-li smutek pociťován, pak pocit obsažený ve snu vůbec nepatří ke zjevnému obsahu snu, ale k latentnímu – efekt snu vůbec nebyl dotčen zkreslením, které stihlo představný obsah (Freud, 2005, s. 150).

Sny o smrti rodičů se převážně týkají toho z nich, který je stejného pohlaví jako snící... Je tomu – zhruba řečeno – tak, jako by hoch považoval otce a děvče matku za soutěžitele v lásce, jejichž odstraněním může jen získat (Freud, 2005, s. 153). A na tomto místě dále Freud popisuje oidipovský komplex, který je natolik známý a nesouvisí přímo s výkladem snů, že se mu zde nebudeme věnovat.

Raději dodejme ještě jedno jeho vysvětlení o účelu cenzury: *Stává se zřejmým, které tendenci cenzura slouží, když provádí snové zkreslení; jde o to, aby zabránila rozvoji úzkosti nebo jiným druhům trapného afektu (Freud, 2005, s. 160).*

Všechny sny jsou absolutně egoistické, ve všech vystupuje milované já, třebaže zahalené. Přání, která se v nich splňují, jsou zpravidla přání tohoto já; je jen klamným zdáním, že zájem o někoho jiného někdy vyvolává sen... Sen je přístupný jen egoistickým hnutím (Freud, 2005, s. 160-162).

Sen o zkoušce a o nedostihu vlaku:

Úzkostný sen o zkoušce se vyskytuje jen u těch, kteří v reálu v minulosti u této zkoušky prošli, nikdy u těch, kdo ztroskotali. Dostavuje se tehdy, když příštího dne očekáváme odpovědný výkon a možnost blamáže. Sen si v minulosti vybírá situaci, v níž se veliká úzkost ukázala neoprávněnou a byla vyvrácena výsledkem (Freud, 2005, s. 164). Takový sen nás má tudíž uklidnit a sdělit nám: „Zvládneš to stejně, jako i minule!“

Sny ze zubního podnětu:

Není nejmenších pochybností o tom, že u mužů není hybnou silou snů ze zubního podnětu nic jiného, než onanistické chťiče puberty a u žen význam snů o porodu (Freud, 2005, s. 234 a 237).

Toto je ovšem příklad Freudova výkladu, se kterým se osobně nemohu v žádném případě smířit a považuji jej za vrchol dogmatismu. Metaforické jazykové paralely, které ve své práci Freud uvádí jako důkazy podporující tento výklad mám za naprosto násilné a zcela zavádějící.

Sny o létání, padání a plavání:

Tyto sny se vztahují k pohybovým hrám z dětství... Valná část snů o létání jsou sny erekční. Sny o padání mívají častěji úzkostný ráz... U žen opisují povolnost k erotickému pokušení (Freud, 2005, s. 238-239).

V těchto pasážích to dle mého názoru ovšem Freud už se svou dogmatickou sexuální symbolikou, založenou na jazykových a somatických podobnostech, opravdu přehání.

Procházení úzkými prostory nebo pobyt ve vodě, jsou fantazie o nitroděložním životě a o zrození (Freud, 2005, s. 242). Tohle by tak možná mohlo být, ale skutečně nechápu, jaký by pro terapii mělo význam odhalit, že klient sní zrovna o tomto. Jak by s tím asi terapeut pracoval dál, aby to bylo pro klientův další růst konstruktivní?

Sen z močového podnětu je mnohdy zároveň zástupcem snu pohlavního (Freud, 2005, s. 243). Někdy to tak podle mého možná opravdu může být. Ale že by tomu bylo až tak často, jak Freud předpokládá, to si nemyslím.

1.2.5 Snová práce

Klíčovým prvkem vzniku snu je podle Freuda tzv. snová práce – tedy proces, ve kterém dojde k zahalení snových myšlenek z originálního – tedy latentního obsahu snu a k jejich přetvoření do manifestní snové podoby.

Snové myšlenky a snový obsah leží před námi jako dvoji podání téhož obsahu ve dvou různých jazycích, anebo lépe řečeno snový obsah se nám jeví jako převod snových myšlenek do jiného vyjadřovacího způsobu... Snový obsah je dán jakoby obrázkovým písmem, jehož znaky se musí jednotlivě převádět do původní řeči snových myšlenek... Sen je obrázkovou hádankou (Freud, 2005, s. 172).

Freud dále uvádí čtyři fáze této tzv. snové práce, tedy vlastně způsobu, jak ze snových myšlenek, neboli z toho, co sen opravdu znamená, postupně vzniká manifestní snový obsah. Těmito fázemi jsou:

- Zhuštění
- Přesun
- Zřetel k znázornitelnosti psychologickými prostředky snu, zejména vizuálními obrazy
- Druhotné zpracování

Podívejme se tedy na tyto fáze snové práce blíže, neboť právě v tomto bodě vykonal Freud asi nejvíce originálního samostatného myšlenkového úsilí:

1.2.5.1. Zhušťování

Sen je v poměru k rozsahu a hojnosti snových myšlenek stručný, chudý, lakonický. Napsaný sen obsáhne půl stránky, rozbor obsahující snové myšlenky vyžaduje šesti až dvanáctinásobné místo... Vlastně si nikdy nejsme jisti, zda jsme sen vyložili úplně; i když se rozřešení jeví uspokojivé a bez mezer, vždycky je možné, že se tímž snem projevuje ještě jiný smysl (Freud, 2005, s. 173)

Jednotlivé myšlenkové spoje sice vznikají teprve během analýzy, ale vždy se přesvědčujeme, že se takové nové spoje vytvářejí jen mezi myšlenkami, které byly jiným způsobem již spojeny v myšlenkách snových... Každý z prvků snového obsahu je předdeterminován, několikrát zastoupen ve snových myšlenkách, ale i jednotlivé snové myšlenky jsou ve snu zastoupeny několika prvky (Freud, 2005, s. 175-176).

Sen tedy zhušťuje mnoho různých myšlenek jen do několika obrazů. Při výkladu pak tudíž musí nastat opačný proces.

1.2.5.2. Přesun

*Co je ve snových myšlenkách podstatným obsahem, nemusí být ve snu vůbec zastoupeno. Sen je jinak centrován... Při tvorbě snu nastal přenos a přesun psychických intenzit jednotlivých prvků, jejichž následkem je rozdílnost textu snového obsahu a snových myšlenek... Snový přesun a snové zhuštění jsou dva dílovedoucí, jejichž činnosti v první řadě přičítáme utváření snu... Výsledkem tohoto přesunu je, že se snový obsah již nepodobá jádru snových myšlenek, že sen podává jen zkrácení snového přání, které je v nevědomí. Snové zkrácení jsme vysvětlovali cenzurou a snový přesun je jedním z hlavních prostředků k docílení tohoto zkrácení. **Snový přesun vzniká vlivem oné cenzury.** Jako druhou podmínku, jíž musí vyhovět prvky dospívající do snu uvádíme to, že musí být vyňaty z cenzury odporu (Freud, 2005, s. 188-190).*

Tyto zhuštěné obrazy jsou tudíž pak ještě podle Freuda převedeny na jiné a zkráceny. Mám za to, že právě toto je - kromě myšlenky o převažujících sexuálních potlačených pudech - asi nejkontroverznějším a nejzpochybnějším místem Freudovy teorie.

1.2.5.3. Znázornitelnost

Naopak u konceptu zřetele k znázornitelnosti Freud docela pěkně popisuje, jakými finálními mechanismy vznikají vlastní snové obrazy:

Sen líčí logickou souvislost jako současnost..., příčinnost je znázorňována posloupností (Freud, 2005, s. 192-194).

Zdá se, že „ne“ pro sen neexistuje. Protiklady jsou se zvláštní oblibou stahovány do jednoty nebo vyjadřovány jedním prvkem... Podobnost znázorňuje sen obyčejně sloučením v jednotu (Freud, 2005, s. 195-196).

Jedním ze znázorňovacích prostředků snové práce, které jsou nejoblíbenější, je obrácení, proměna v opak (Freud, 2005, s. 200). Toto tvrzení může někdy platit, ale jeho zobecnění bych se bránil.

Všechny sny téže noci patří svým obsahem k témuž celku... Po sobě následující sny mohou znamenat totéž (Freud, 2005, s. 204).

Další způsob přesunutí se projevuje záměnou jazykového výrazu – jeden prvek zamění své slovní znění za jiné... Zpravidla bezbarvý a abstraktní výraz snové myšlenky se zaměňuje za obrazný a konkrétní (Freud, 2005, s. 207). Freud vůbec hodně pracuje se slovními hříčkami a záměnami ve snu. Na můj vkus opět až příliš.

Ale on sám (2005, s. 208) k tomu poznamenává: *Slovo jakožto uzel většího počtu představ je takřkajíc předurčeno k mnohoznačnosti; neurózy užívají stejně bezostyšně jako sen výhod, které slovo poskytuje zhušťování a přestrojování.*

K samotnému výkladu snů sděluje: *Sen nikdy neříká, zda máme jeho prvky brát doslovně nebo v přeneseném smyslu, zda je máme na snový materiál vztahovat přímo nebo prostřednictvím vsunutých rčení. Zpravidla je při výkladu každého snového prvku sporné, zda jej máme:*

- chápat v kladném nebo záporném smyslu,
- vykládat historicky,
- symbolicky nebo
- zda jeho využití má vycházet z doslovného znění.

*Přes tuto mnohostrannost lze říci, že znázornění **snové práce**, jejímž **záměrem** přece **není, aby se jí rozumělo**, nedává překladateli překonávat větší svízele, než dávali např. pisatelé*

hieroglyfů svým čtenářům (Freud, 2005, s. 208). S tímto by Jungiáni ani Daseinsanalytici ovšem rozhodně nesouhlasili, neboť tvrdí, že záměrem snu není něco skrývat.

Sen užívá symboliky k zastřenému znázornění svých latentních myšlenek (Freud, 2005, s. 214).

Když jsme poznali, jak vydatně sen používá symboliky k znázorňování sexuálního materiálu, musíme si položit otázku, zda se snad velká část těchto symbolů nevyskytuje podobně jako těsnopisné samoznaky s významem, určeným jednou pro vždy a jsme v pokušení načrtnout nový snář podle šifrovací metody (Freud, 2005, s. 214).

A tady je Freud velmi blízko nebezpečí vytvořit precedens pro dogmatický výklad symbolů, kterému později mnozí z jeho následovníků také podlehlí, a to i přes Freudovo výslovné nabádání k opatrnosti:

Prvky snového obsahu, jež je třeba chápat symbolicky, nutí ke kombinované technice, která se jednak opírá o asociace snícího, jednak dosazuje to, co chybí, z vykladačova porozumění symbolům. Musí se sejít kritická opatrnost při rozřešování symbolů a jejich pečlivé studium na zvlášť průhledných příkladech snů, aby byla vyvrácena výtká libovůle při výkladu (Freud, 2005, s. 214).

Sexuální symbolika ve snech:

Asi nejkontroverznější pasáž z Freudova Výkladu snů (kterou ovšem - jak víme - v mnohém převzal od Artemidóra) zní: *Všechny do délky se táhnoucí předměty... a podlouhlé a ostré zbraně zastupují mužské pohlavní ústrojí... stejně tak pilníček na nehty..., klobouk a plášť..., dále všechny složité stroje a aparáty... a všechny zbraně a nástroje... Ženskému pohlavnímu ústrojí odpovídají krabice, bedny, skříně, pouzdra, ale též jeskyně, lodě a všechny druhy nádob... také stoly a prkna... Také velká část krajin, zvláště s mosty a lesnatými horami, ve snu popisuje pohlavní ústrojí... Schody, žebříky, schodiště, eventuálně stoupání i sestupování po nich, symbolicky znázorňují pohlavní styk* (Freud, 2005, s. 215-216).

Tady je vidět, jak se Freud nechal sexuální symbolikou unést a skutečně má sám silnou tendenci k vytváření jednoznačných výkladů bez ohledu na kontext života snícího. Podobné je to i v oblasti etiky:

Pravé a levé ve snu je třeba chápat eticky. Pravá cesta vždy značí cestu práva, levá cestu zločinu (Freud, 2005, s. 217).

Na Freudovu obranu je však třeba říci, že ve své knize přímo říká: *Důrazně varuji kolegy, aby nepřeceňovali význam symbolů pro výklad snů, neomezovali např. práci překládání snu na překládání symbolů a nezříkali se techniky, jež pracuje s nápady snícího. Obě techniky výkladu snů se musí vzájemně doplňovat; prakticky i teoreticky stojí však na prvním místě úkon, který přikládá rozhodující význam projevům snícího, zatímco námi prováděný převod symbolů k němu přistupuje jako pomocný prostředek* (Freud, 2005, s. 218).

Svou fascinaci sexuální symbolikou se snaží omluvit tvrzením, které možná platilo v jeho dobách u měšťanských vrstev ve Vídni, ale dnes dle mého už zdaleka neodpovídá skutečnosti:

Čím více se obíráme řešením snů, tím ochotněji musíme uznávat, že většina snů dospělých lidí se zabývá sexuálním materiálem a vyjadřuje erotická přání. To se snaží zdůvodnit tak, že: *Žádný jiný pud nebyl od dětství tak potlačován jako sexuální pud, ze žádného jiného nebyvají tak četná a tak silná nevědomá přání, která pak za spánku působí k vyvolání snu* (Freud, 2005, s. 240).

A protože v této věci oprávněně předvídá polemiku, předem se proti ní ohrazuje: *Tvrzení, že všechny sny vyžadují sexuální výklad, je mému Výkladu snů cizí* (Freud, 2005, s. 241).

Ale hned si přisazuje: *Nápadně nevinné sny se týkají veskrze hrubých erotických přání... Ale i mnoho snů, které se zdají indiferentní, se dá po rozboru převést na nepochybně sexuální přání často neočekávaného rázu* (Freud, 2005, s. 241). Tohle už ovšem je podle mě posedlost!

Chcete další příklad? Tady je: *Dějá vu „Tady jsem už jednou byl“ má ve snu zvláštní význam. Tímto místem je vždycky pohlavní ústrojí matky* (Freud, 2005, s. 241). To je tedy ještě větší – a tentokrát už opravdu nekritické – přehánění!

To koneckonců dokládá i další citát: *Snové „dole“ se velmi často vztahuje ke genitáliím... Divokými zvířaty symbolizuje snová práce zpravidla vášnivé pudy* (Freud, 2005, s. 247). Což o to, s druhou větou by se asi dalo v podstatě souhlasit, ale s tou první těžko. „Dole“ může přece znamenat i cokoliv jiného, například prostě jen „dole“!

Řeč ve snu:

Řeč ve snu je nezřídka pouhou narážkou na událost, při níž byla vybavená řeč pronesena... Řeč ve snu pochází z řeči v životě (Freud, 2005, s. 187 a 279).

Už jsme mluvili o tom, že mnohé sny často využívají při svém znázornění *dvojsmyslností a jazykových slovních hříček* (Freud, 2005, s. 246).

Absurdnosti ve snu:

Snová práce vytváří absurdní sny, má-li být jejím vyjadřovacím způsobem znázorněna kritika, posměch a výsměch (Freud, 2005, s. 267).

Afekty ve snu:

Mimořádně cenný je ovšem Freudův důraz na nezkrácený význam citového zabarvení snů:

Afekt prožitý ve snu není vůbec méněcenný proti stejně intenzivnímu afektu prožitému za bdění... Sen patří mezi skutečné zážitky naší duše (Freud, 2005, s. 276).

Analýza nás poučuje, že představové obsahy byly přesunuty a nahrazeny, zatímco afekty zůstaly neposunuté... Afekty jsou tou odolnou částí, jež jediná nám může být vodítkem pro správné doplnění... Psychoanalýza uznává afekt za oprávněný a vyhledává představu k němu příslušnou a nahrazením potlačenou (Freud, 2005, s. 276).

Afektů je ovšem ve snech méně, než v jejich podkladovém latentním obsahu: *Vyskytuje-li se afekt ve snu, vyskytuje se také ve snových myšlenkách, ale nikoli obráceně... Řekl bych, že snovou prací dosahuje sen potlačení afektů... Tolik snů se jeví lhostejnými, zatímco se nikdy nemůžeme vpravit do snových myšlenek, aniž bychom byli hluboce pohnuti* (Freud, 2005, s. 280).

Sotva se zmýlíme, když budeme potlačení afektů považovat za výsledek tlumení, které si vzájemně způsobují protivy a kterým působí cenzura na proudění, jež potlačuje (Freud, 2005, s. 281).

Snová práce si může s afekty snových myšlenek počínat ještě jinak, než je připouštět nebo stlačovat na nulu. Může je obracet i v opak. Poznali jsme již vykladačské pravidlo, že každý prvek snu může pro výklad znázorňovat svůj opak právě tak, jako sám sebe... Tato proměna v opak je umožněna těsným asociačním zřetězením, které v našem myšlení poutá představu jedné věci s představou jejího opaku... Jako každé jiné přesunutí slouží také toto účelům cenzury, ale mnohdy je též dilem splnění přání, neboť splnění přání nespočívá přece v ničem jiném, než v nahrazení nepříjemné věci jejím opakem. I afekty snových myšlenek se tedy mohou ve snu jevit obrácenými v opak (Freud, 2005, s. 282-283).

Toto pojetí je ovšem nebezpečné, neboť otevírá prostor zcela libovolnému a oportunistickému výkladu. Nehodí se mi nějaký snový aspekt nebo jeho výklad? Nevadí – prohlásím o něm, že se sen vlastně snaží říci pravý opak toho, co říká! Relativismus výkladu by pak nebral konce.

1.2.5.4. Druhotné zpracování

Poslední čtvrtý moment, který podle Freuda působí při tvorbě snu, je druhotné zpracování. Dá se ilustrovat třeba na vložených myšlenkách do snu. Např. *záměr myšlenky*: „*Vždyť je to jen sen*“ má snížit význam toho, co jsme právě zažili a umožnit, aby bylo strpěno pokračování (Freud, 2005, s. 293).

Cenzurující instance, jejíž vliv jsme dosud poznali jen z omezení a vypustek ve snovém obsahu, nepochybně také způsobuje jeho rozmnožení a vsuvky... Obrazně řečeno hadry a záplatami ucpává mezery ve skladbě snu... Tato psychická funkce se tím podobá bdělému myšlení (Freud, 2005, s. 294).

Poslední činností snové práce je tedy závěrečná snová revize, která se podobá bdělému zpracování, které pak následuje při hledání smyslu snu ve výkladu: *Tato pořádková a vykladačská činnost začíná již za snění a pokračuje za bdění* (Freud, 2005, s. 301). A vlastně vytváří závěrečný „stříh“ příběhu tak, aby byl ucelený, dával nějaký smysl a bylo mu rozumět.

Tato snová funkce jen v krajním případě tvoří něco nového. Pokud to lze, používá vše vhodné, co si může vybrat ve snovém materiálu (Freud, 2005, s. 294).

Přitom používá i některé celé již dříve vytvořené fantazie, čímž lze vysvětlit mimořádné časové zhuštění snu, který vede k probuzení například pádem z postele, kterážto událost je však integrálně zakomponována do snu. Předtím jí však předchází velmi dlouhý a komplikovaný sen, který právě tímto pádem končí, a tudíž by asi celý těžko mohl vzniknout v tak krátké chvíli před probuzením.

Freud k tomu říká: *Není však ani třeba, aby tato dávno hotová fantazie byla za spánku skutečně prožita; stačí, když se o ni, abychom tak řekli, ťukne* (Freud, 2005, s. 298). Pak se objeví celá v mžiku a bdělý dojem po probuzení ji do snu zakomponuje, takže to pak vypadá, jakoby se celý sen odehrál ve vteřině, než snící dopadl na podlahu.

Snové myšlenky jsou utvářeny úplně korektně a s vynaložením veškerých psychických sil, jichž jsme schopni; patří k našemu neuvědomělému myšlení, z něhož jistým převáděním vznikají i vědomé myšlenky... Proti tomu je ona druhá část práce, která proměňuje nevědomé myšlenky ve snový obsah, snovému životu vlastní a pro něj charakteristická... Nemyslí, nepočítá, nesoudí, nýbrž se omezuje na přetváření... (Freud, 2005, s. 303-304).

Freud celý proces snové práce, a tedy tvorby snu, nakonec shrnuje takto: *Sen má být především vyňat z cenzury a za tím účelem užívá snová práce přesouvání psychických intenzit až k přehodnocení všech psychických hodnot; myšlenky mají být podávány výlučně nebo převážně materiálem vizuálních či akustických vzpomínkových stop. Z tohoto požadavku vyplývá pro snovou práci zřetel k znázornitelnosti, jemuž vyhovuje novými přesunutími. Vytvoření větších intenzit slouží vydatné zhuštění, jemuž podléhají součásti snových myšlenek. Afekty snových myšlenek podléhají menším změnám, než jejich představový obsah* (Freud, 2005, s. 304).

Tento důkladný rozbor mechanismů, jak sen vzniká, je - jak jsme již řekli, a to i přes mou občasnou kritiku či skepsi - bezesporu významným Freudovým vědeckým příspěvkem k porozumění snům.

1.2.6 Freudovy závěry

Svou práci Freud zakončuje několika závěrečnými poznámkami a shrnutími:

Zapomínání snů je tendenční a slouží odporu... Zapomenutá část snu je vždy nejdůležitější (Freud, 2005, s. 317).

Snová práce dovede mnohoznačným vyjadřovacím způsobem zasáhnout sedm much jednou ranou (Freud, 2005, s. 320).

Stav spaní umožňuje tvoření snu tím, že snižuje nitroduševní cenzuru (Freud, 2005, s. 321).

Sám Freud uvádí možnou námitku proti své metodě volných asociací používané při hledání skutečného skrytého významu snu: *Na každou představu lze navázat nějakou asociací; proč bychom však takto měli dospět právě ke snovým myšlenkám? Tímto způsobem si každý může ke kterémukoli snu vyšťárat libovolný výklad* (Freud, 2005, s. 322).

Na tuto vlastní námitku ovšem sám uvádí, že si nelze představit myšlení bez cílových představ a pokud opustíme známé cílové představy, dostávají se k moci cílové představy neznámé – a ty právě vedou naše asociování k jádru snových myšlenek: *Vzdáme-li se cílových představ vědomých, přechází na cílové představy skryté a povrchní asociace jsou jen náhradami asociací potlačených, hlubších – to je zároveň základní pilíř techniky psychoanalýzy* (Freud, 2005, s. 324).

Všechny cesty tudíž nakonec vedou do Říma – tedy vlastně k nalezení pravého výkladu i za pomoci libovolných asociací. Moje námitka zde zní, že tím už jsme ovšem malinko opustili půdu vlastního výkladu snů a pustili se na území terapie. Ta sice také pracuje s klientovými aktuálními psychickými obsahy, ale od vlastní náplně snu jsme se tím mohli už docela vzdálit. To ovšem možná vadí nám, kterým jde o čistý výklad snů, avšak terapeutům to může být jedno.

Celé své pochopení vzniku snu Freud shrnuje takto: ***Sen je plnoprávným psychickým úkonem; jeho hybnou silou je vždy přání, které má být splněno; zastřenost přání a četné podivnosti a absurdnosti snu pramení z vlivu psychické cenzury, kterému podléhal, když byl tvořen; kromě toho při jeho vzniku spolupůsobí nutnost zhušťovat psychický materiál, zření k znázornitelnosti smyslovými obrazy a zření k racionálnímu a inteligibilnímu vnějšku snového útvaru*** (Freud, 2005, s. 325).

V závěru své knihy rozpracovává Freud ještě svůj koncept snové regrese v tom smyslu, že snový vzruch putuje opačným směrem, než v bdělém stavu, kdy nervovými drahami putují vzruchy od smyslových k motorickým zakončením, kdežto ve spánku je motorická strana odpojená a vzruchy se tak prý vracejí zpět k smyslovým čidlům - nejvíce ke zrakovým. Tak Freud vysvětluje vznik zrakových halucinací v průběhu snění.

Zároveň ale chápe regresi i jako návrat k infantilním pudům: *Snění je celkově jistou regresí k nejranějším poměrům snícího, oživením jeho dětství, pudových hnutí, jež v něm panovala a vyjadřovacích způsobů, jimiž vládlo dětství. Za tímto dětstvím nám kyne pohled do dětství fylogenetického, do vývoje lidstva... Ve snu pokračuje archaická část lidství... **Rozborem snů dospějeme k poznání archaického dědictví člověka, k poznání toho, co je mu duševně vrozeno*** (Freud, 2005, s. 334).

A hledíme, už u Freuda nalézáme to pojetí snu, jaké později rozpracoval Jung, když hovoří o archetypických obrazech z kolektivního nevědomí, které se ve snech často projevují.

A následuje myšlenka, na kterou později naváže i Gestalt přístup k výkladu: *Sen je myšlením pokračujícím do stavu spánku...* V něm se projevuje to, *co ve dne nebylo dokončeno, co nebylo vyřízeno nebo rozřešeno, co bylo zamítnuto a potlačeno, co bylo za dne vzbuze*

v nevědomí a ovšem také i *lhostejné a proto nevyřízené dojmy ze dne* (Freud, 2005, s. 335 a 337).

A ještě Freud přidává poznatek, za jakých podmínek se potlačené přání ve snu projeví: *Odkud pochází přání, jež se uskutečnilo ve snu? Z neuspokojených, potlačených a vytěsněných přání... Mám za to, že vědomé přání se stane vyvolavatelem snu jen tehdy, když se mu podaří vzbudit nevědomé přání stejného znění a posílit se jím... Vytěsněná přání jsou infantilního původu* (Freud, 2005, s. 335-336).

A tutéž myšlenku uvádí ještě jednou jinak: *Snění je částí překonaného dětského duševního života* (Freud, 2005, s. 344).

Když chce shrnout, za jakých podmínek tedy vzniká sen, přirovnává jej k hysterickým a neurotickým příznakům:

Abnormální psychické zpracování (v našem případě to snové) normálního myšlenkového pochodu nastává tehdy, stal-li se tento myšlenkový pochod přenosem nevědomého přání, které pochází z infantilních oblastí a je vytěsněné (Freud, 2005, s. 361).

A náš výťah z Freuda nemůže zakončit nic jiného, než slavná věta: *Vykládání snů je „via regia“ - královskou cestou k poznání nevědomí v duševním životě* (Freud, 2005, s. 366).

1.2.7 Kritické zhodnocení Freudova pojetí

Jak jsme viděli, Freud asi nejvíce ze všech myslitelů prozkoumal, jak přesně mohou vnitřní mechanismy psýché utvářet sen a mnohé z těchto jeho detailních poznatků jsou platné dodnes. Proto jsem také jejich výčet zde pojal tak podrobně.

Jeho velkým přínosem dále bezesporu je důraz na nevědomí a jeho funkce a zmínka o potlačení pudů.

Mnohé z jeho konceptů ovšem již dnes obecně přijímány nejsou, například že sen **vždy** zobrazuje splnění přání nebo že **většina** potlačených pudů (a tedy i snů) se týká sexuality. Skutečně převádění většiny symbolů, které se vyskytly ve snech, na potlačené infantilní sexuální pudové impulsy je dnes již překonané a má snad oprávnění jen u sexuálně narušených jedinců.

Přiznání si vnitřních omezení a osvobození se ve vztahu k sexualitě bylo jistě ve Freudově době v měšťácké Vídni důležité, ale při pozdějším uplatnění už tyto postupy v terapii vlastně nikam dále nevedly. Sexuální symbolikou nahlížené výklady snů působily samoúčelně a v současné sexuálně nesvázané společnosti už mnohdy neodhalují nic podstatného, s čím by pak bylo možné v terapii hlouběji pracovat.

Avšak velkým a dodnes významným Freudovým přínosem je samotné jeho přesvědčení, že sny vždy něco znamenají a cosi nám o nás říkají a především také důraz na klientovy volné asociace – totiž že sen není možné vyložit bez kontextu, který do jeho výkladu vnáší sám klient. V tom bych osobně viděl jeho největší a dodnes plně využitelný vklad nejen do výkladu snů, ale i terapie. Slabší stránkou volných asociací je, že mohou klienta s terapeutem odvést i hodně daleko od samotných snových obrazů – i tak určitě dobře odrážejí vnitřní svět klienta, ale nemusejí už mnoho vypovídat přímo o jeho snu.

Celkově se mi však zdá, že Freud především přecenil potřebu snu neustále něco zahalovat a skrývat a kladl příliš velký důraz na skrytá pudová přání a roli cenzury. Mám dojem, že sny lze velmi dobře - a často i mnohem lépe - chápat a vykládat i bez této nadbytečné a složité psychologické konstrukce, jak ještě uvidíme dále.

Mám za to, že jím popisovaný rozdíl mezi manifestním a latentním obsahem snu (a tudíž i myšlenka, že sen kvůli cenzuře skrývá svůj skutečný obsah za různě překroucenými obra-

zy) už bychom dnes nepřijali jako obecné vysvětlení podoby a povahy všech snů, ale snad pouze těch, které sní neurotické, úzkostné či příliš sebekontrolující se a rozervané osobnosti, nebo přinejlepším pouze jako nástroj k porozumění jen omezené části snů běžné populace.

1.3 Carl G. Jung

Jung jako Freudův bezesporu nejvýznamnější následovník, a to nejenom co se týká výkladu snů, vytvořil v oblasti psychologie a psychoterapie snad ještě monumentálnější dílo, než Freud. Na rozdíl od Freuda však jeho kariéra nezačíná spisem o snech, ani toto téma netvoří nějak rozsáhlou kapitolu v jeho sebraných spisech, ale přesto ovlivnil naše pojetí snů možná více, než kdokoliv jiný.

Jeho psychologie totiž velmi výrazně pracuje se symboly jako s hlavní řečí nejenom snů, ale i nevědomí. A symbolické formy obsažené v psychice v podobě archetypů kolektivního nevědomí naopak tvoří skutečný obsah většiny jeho děl. Týká se to jak rozkrytí prožívání schizofrenních a neurotických pacientů, tak jeho sond do mytologie a gnosticizmu, ale především jeho důkladného zkoumání alchymie, v jejíž symbolické řeči rozpoznal předchůdce hlubinné psychologie.

1.3.1 Jungovo pojetí snů a jejich výkladu

V této práci se však chci úžeji zaměřit právě na Jungovo pojetí výkladu snů. V níže uvedeném pojednání se většina citovaných odkazů týká Jungovy stati Obecná hlediska psychologie snu, která u nás vyšla jako součást prvního svazku jeho Vybraných spisů (Jung, 1996, s. 161-217).

Na úvod však chci uvést výňatek z knihy Duše moderního člověka (1994), ve které - v článku nazvaném Sigmund Freud - nám Jung vysvětluje, čím se jeho pojetí liší od Freudova a mimo jiné zde také uvádí důvod své fascinace sny a snovými symboly a prozrazuje nám, co se v nich vlastně na rozdíl od Freuda snaží hledat.

Nejprve popisuje svůj vlastní sen, ve kterém se setkal s křižáckým rytířem z 12. století, kdy začínala alchymie a pátrání po svatém grálu a pak k tomu říká:

Příběhy o grálu pro mě byly od mládí velmi významné. Tušil jsem, že v nich je skryto ještě nějaké tajemství. Ten sen ve mně znovu vyvolal svět rytířů grálu a jejich hledání, neboť to byl v nejvnitřnějším smyslu můj svět, který měl sotva co činit se světem Freudovým. Všechno ve mně hledalo něco ještě neznámého, co by mohlo propůjčit smysl banalitě života (Jung, 1994, s. 245).

Jak krásně zde Jung ukazuje, že mu jde o to hledat ve snech, v nevědomí a obecně v lidském životě vyšší smysl. A tento prvek se mu pak skutečně také podařilo zabudovat do celé jeho psychologické koncepce. Jak odlišný záměr od Freudova pojetí nevědomí jako skladiště potlačených sexuálních pudů!

Někteří však mohou právem namítnout, že zde Jung naopak prozradil svůj podvědomý nevědecký předsudek a osobní zaujetí, kterému pak přizpůsobil celou svou práci. Ta tím pádem kvůli možným zkreslením ztrácí něco na své objektivitě a věrohodnosti. Tento bod však necháme na jinou polemiku a vraťme se nyní raději k Jungově pojetí snů.

1.3.2 Kompenzační funkce snu

Podle Junga je sen *zbytek svérázné psychické činnosti, která probíhá ve spánku (Jung, 1996, s. 161). Narazíme v něm na jednotlivosti z dojmů, myšlenek nebo nálad předešlého*

dne či dnů... avšak má kontinuitu i dopředu – někdy pozoruhodně ovlivní vědomý duševní život (tamtéž, s. 162).

Jung je přesvědčen, že nevědomí má vyvažující funkci, která spočívá v tom, že myšlenky, sklony a tendence lidské osobnosti, jež se ve vědomém životě uplatňují příliš málo, se v náznacích aktivují během spánku, kdy jsou vědomé procesy do značné míry odpojeny... Sny obsahují materiál, který je v dané chvíli podprahový (Jung, 1996, s. 170).

Podle Junga tak **funkcí snů je psychologické vyvažování, vyrovnávání, které je nutné k normálnímu jednání...** Snícího napadají alespoň v náznaku všechna hlediska, která ve dne buď nedocenil, nebo dokonce zcela pominul (Jung, 1996, s. 171).

Jedním z úkolů snu je dle Junga vlastně jakási „výchova“ snícího. *Když něco přehlížel, opomíjel sám sebe... Má-li být jedinec vychováván k úplnosti a samostatnosti, potřebuje asimilovat všechny funkce, které se doposud vědomě rozvíjely buď málo, nebo vůbec ne* (Jung, 1996, s. 173).

Ohledně obsahu a formy snů pak uzavírá: *Sny nám tedy sdělují řeči podobenství - tj. ve smyslově názorné podobě – myšlenky, úsudky, názory, směrnice a tendence, které byly nevědomé z důvodu vytěsnění nebo pouhého nevědění... Sen však nezobrazuje celé nevědomí, nýbrž jen určité obsahy, jež jsou asociačně přitahovány a vybírány momentálním stavem vědomí* (Jung, 1996, s. 175).

V této souvislosti Jung zdůrazňuje, že *jestliže chceme sen vyložit správně, potřebujeme zevrubnou znalost momentálního stavu vědomí, neboť sen obsahuje jeho nevědomé doplnění – je to materiál, který je v nevědomí konstelován momentálním stavem vědomí* (Jung, 1996, s. 175).

Nakonec tak Jung dospívá k závěru, že **všechny sny kompenzují obsah vědomí...** a že z hlediska funkce a užitku *sen přispívá k psychologické autoregulaci tím, že s sebou automaticky přináší vše vytěsněné, nepovšimnuté nebo nevědomé* (Jung, 1996, s. 177). To už je trochu širší pojetí, než svým konceptem plnění potlačených přánírazil Freud.

Z tohoto hlediska pak podle Junga (1996, s. 178) například *nepřekvapuje, že ve snech hrají velkou roli náboženské kompenzace*. Dnešní kultura už moc religiózní není a nevědomí to chybí.

Sen má navíc také určitou ochrannou a varující roli: *Nevědomý obsah s obsahem vědomí zpravidla kontrastuje, a to zejména tehdy, když se vědomý postoj ubírá výlučně jedním určitým směrem, který by mohl ohrozit vitální potřeby jedince* (Jung, 1996, s. 181).

Sny tedy mohou mít i hodnotu jakési vůdčí myšlenky či cílové představy. Toto Jung nazývá **prospektivním významem snu** (Jung, 1996, s. 184). K rozlišení prospektivní a kompenzační funkce snu píše:

Kompenzační funkce především znamená, že nevědomí připojuje k vědomé situaci všechny prvky, které den předtím zůstaly pod prahem vědomí z důvodu vytěsnění nebo byly jednoduše příliš slabé, než aby byly s to dosáhnout vědomí. Kompenzaci tak lze ve smyslu autoregulace psychického organismu označit za účelnou.

Prospektivní funkce naproti tomu vystupuje z nevědomí jako anticipace budoucí vědomé činnosti; je to něco jako předběžné cvičení, skica nebo předem načrtnutý plán. Jeho symbolický obsah někdy nastíní řešení konfliktu... Jsou to pouhé předběžné kombinace pravděpodobností... Pokud jde o stanovení prognózy, jsou tedy sny někdy v daleko výhodnějším postavení, než vědomí (Jung, 1996, s. 184-5).

Z toho nám ovšem vyplývá, že i psychologicky vzato mohou sny sehrát určitou „pro-rockou“ úlohu v životě jedince, jako jsme to viděli v biblických příbězích o Josefovi, Nabúkadnezarovi, nebo Danielovi.

Jung k tomu říká, že sen nabývá na významu a z pouhé kompenzační role přechází do perspektivní tehdy, *když se jedinec natolik odchýlí od normy, že jeho vědomý postoj je objektivně i subjektivně už nepřiměřený* (Jung, 1996, s. 187).

Třetí z možných funkcí snu je dle Junga tzv. **reduktivní**, nebo **negativně kompenzující funkce** (Jung, 1996, s. 187). Ta přichází na řadu tehdy, jestliže lidé uvnitř osobnostně ještě nedorostli na nějaký vnější vzestup, kterého se jim v životě dostalo.

K tomu Jung (1996, s. 189) shrnuje: *Reduktivní funkce snu konsteluje materiál, který sestává hlavně z osobního vytěsnění infantilně sexuálních přání (Freud), z infantilních mocenských nároků (Adler) a z nadosobních archaických prvků myšlení, citů a instinktů* (zde popisuje svůj vlastní vklad, kterým se chtěl odlišit od svých předchůdců).

Ať již je tedy aktuální funkcí daného snu zastávat kteroukoliv ze tří výše zmíněných pozic, Jung výstižně sumarizuje, že **sen je spontánním sebezobrazením aktuálního stavu nevědomí v symbolické formě** (Jung, 1996, s. 195).

Z hlediska metod výkladu snů bude ještě zajímavé uvést jednu Jungovu shrnující a metodicky inspirativní myšlenku: *Naše imaga (psychické obrazy) jsou součástí našeho ducha a když náš sen reprodukuje jakékoli představy, jsou to především naše představy, do jejichž podoby je vetkána celá naše bytost...* (Jung, 1996, s. 199).

A ještě jasněji a navíc hezky básnicky řečeno: **Sen je divadlo, v němž je snící scénou, hercem, náповědou, režisérem, autorem, obecnstvem a kritikem** (Jung, 1996, s. 199).

Na tomto pojetí snu pak vystavěl Jung svou koncepci **výkladu na úrovni subjektu**. *Tento výklad pojímá všechny postavy ve snu jako personifikované rysy osobnosti snícího* (Jung, 1996, s. 199). Toto pro nás bude nadmíru důležitá metodická poznámka, neboť z ní vychází nejenom jungovská, ale i Gestaltistická podoba práce s výkladem snů v terapii.

Pěkným zakončením Jungova pojednání ve vztahu k výše uvedenému hledání smysluplnosti snů a života vůbec je formulace: **Sen je výslednicí psyché jakožto celku; proto můžeme očekávat, že ve snu najdeme vše, co kdy mělo v životě lidstva význam** (Jung, 1996, s. 213).

1.3.3 Postup výkladu snů podle Junga

K samotnému postupu výkladu snů Jung říká, že *každý psychický výtvar je výslednicí předchozího psychického obsahu...*, a také že má v *aktuálním psychickém procesu svůj vlastní smysl a účel... Máme-li sen vysvětlit psychologicky, musíme nejdříve vědět, z jakých předchozích zážitků se skládá* (Jung, 1996, s. 164).

1. První fází jungovského výkladu snu po samotném vybavení a převyprávění obsahu snu je proto klientova vlastní rekonstrukce, s jakými událostmi, místy, postavami či asociacemi z jeho života se mu snové obrazy pojí. Jung ji nazývá **redukce až k antecedentům**. Jedná se vlastně o odkrývání kontextu snu, které známe už od Freuda.

2. Ve druhé fázi je přidána **metoda nápadů a přímých asociací**, které jsou - na rozdíl od Freuda - ovšem spojeny přímo s vlastním obsahem snu. Tvorbu tohoto klientova spontánního materiálu je však v určité chvíli nutné omezit, abychom nebyli zahlceni příliš velkým množstvím dat.

3. Ve třetí fázi se *srovnávací metodou* třídí a zpracovává získaný materiál, a to s pomocí *kauzálního a finálního hlediska* (Jung, 1996, s. 166). Tedy podle základních tendencí, které se v materiálu objevily a podle jejich zaměření na cíl.

Finální pojetí snu je mimochodem hlavním rozdílem Jungova přístupu oproti Freudovu (jehož kauzální pojetí výkladu snů vycházelo - jak jsme viděli - z koncepce vytěsněných přání. Sen tak podle něj byl vyjádřením nevědomých cenzurovaných potlačených pudů – většinou sexuálního charakteru). Jak jsme ovšem viděli již výše, Jung se naproti tomu ptá po smyslu: *K čemu tento sen slouží? Co má způsobit?* (Jung, 1996, s. 168)

4. Ve čtvrté fázi výkladu jsou zkoumány významy snových symbolů. Jung k tomu podotýká: *Finální přístup nezná žádné pevné významy symbolů. Symbol má ve snu spíše hodnotu podobnosti: nic neskrývá, ale učí* (Jung, 1996, 172). To je další rozdíl oproti Freudovi, který se ve snech snažil odhalovat zcenzurované skryté významy - často za pomoci stereotypního sexuálního výkladu vnášeného terapeutem, i když před tím sám varuje.

Jungiánský terapeut naproti tomu důsledně neprovádí výklad významu symbolů za klienta, je však citlivý na jejich možné významy z kompenzačního, prospektivního a reduktivního hlediska a spolu s klientem se pokouší jejich jedinečný význam s ohledem na jeho aktuální situaci odhalit a pojmenovat. Přitom jsou z cesty opatrně odstraňovány všechny možné projekce jiných objektů a na jiné objekty a výklad je trpělivě vracen k přítomnému subjektu (Jung, 1996, s. 208-209).

Jak jsme uvedli už výše, každý obrazný a symbolický aspekt snu je tedy vztažen na samotného snícího a jeho současnou situaci – aby odpovídal jeho osobnosti. Výklad může být prováděn buď na úrovni objektu – tedy že snové předměty znamenají to, co představují, nebo naopak na úrovni subjektu, kdy jednotlivé snové obrazy jsou chápány jako součásti osobnosti snícího. V této fázi může i terapeut přidat svou reflexi a svá porozumění, ovšem jen v rovině jedné z možných alternativních interpretací, která je vždy poddána vlastnímu porozumění, interpretaci a akceptaci klienta.

Terapeut tak vlastně postupně vede svého klienta k sebeuvědomění. K tomu Jung přidává ještě poznámku, že *i každý myšlenkový výkon lidstva byl v minulosti spjat s pokrokem v sebeuvědomění* (Jung, 1996, s. 210).

5. Závěrečnou fází výkladu pak je klientovo shrnutí odhalených objevů a odpovídajících důsledků výkladu snu pro snícího. Jung trefně uzavírá, k jakému přesahu a životnímu poučení až nás může výklad snů někdy dovést – např. i k odhalení všemožných projekcí na druhé a k jejich navrácení zpět k nám samotným:

Člověk už pak nemá koho obvinít, koho činit odpovědným, koho poučovat, polepšovat a trestat! Musí s tím vším začít spíše u sebe; vše, co dříve chtěl po druhých, nyní musí chtít sám po sobě (Jung, 1996, s. 211).

Z druhé známé Jungovy statě na dané téma s názvem *O podstatě snů* rovněž zahrnuté v 1. svazku *Vybraných spisů* (Jung, 1996, s. 219-239) můžeme k výše uvedenému přidat ještě několik dalších doplňujících postřehů:

Bez snícího se nemůžeme pouštět do žádného výkladu. Slova, z nichž se skládá zpráva o snu, nemají totiž pouze jeden smysl, ale jsou mnohoznačná. Potřebujeme tedy, aby nám snící pomohl omezit víceznačnost slov na významy, které jsou pro něj podstatné a přesvědčivé (Jung, 1996, s. 224).

Výklad snů zde Jung v souladu s Artemidórem i Freudem přirovnává k *dešifrování obtížně čitelného textu* (Jung, 1996, s. 225).

Stereotypní výklad snových motivů je třeba odmítnout; oprávněný je jedině specifický výklad, k němuž dojdeme pečlivým získáváním kontextu. I když máme na tomto poli velkou zkušenost, musíme znovu a znovu před každým snem připustit, že nic nevíme, a zřici se všech předpokládaných myšlenek, abychom se připravili na něco zcela nečekaného (Jung, 1996, s. 226).

Zopakujme zde, že v podstatě existují tři možnosti projevení se kompenzační funkce snu: *Je-li postoj vědomí k životní situaci ve značné míře jednostranný, staví se sen do protikladu. Blíží-li se stanovisko vědomí relativně středu, sen se spokojí s variantami. Pokud je však stanovisko vědomí „korektní“ (adekvátní), pak sen s těmito tendencemi koinciduje a podtrhává je, aniž ztrácí vlastní autonomii (Jung, 1996, s. 228).*

V této souvislosti Jung opět zdůrazňuje, že je nemožné sen vykládat bez předchozího poznání klienta a zvážení jeho možného aktuálního statusu též z hlediska psychotičnosti, normálnosti nebo neuroticismu, protože tyto aspekty také mají pro správné porozumění a zhodnocení kompenzační role snu svůj význam.

Zpočátku se u hledání výkladu jednotlivých snů zdá, že se jedná jen o určité vyrovnání jednostrannosti nebo o vyvážení porušené rovnováhy (Jung, 1996, s. 229).

*Při hlubším vhledu a zkušenosti se tyto zdánlivě jedinečné kompenzační akty sdružují do určitého plánu. Zdá se, že spolu souvisejí a že jsou v hlubším smyslu podřízeny společnému cíli, takže dlouhá série snů se již nejeví jako nesmyslný sled inkohherentních a ojedinělých událostí, ale podobá se plánovaným stupňům v probíhajícím vývojovém nebo pořadajícím procesu. Tento nevědomý pochod, který se spontánně vyjadřuje v symbolice dlouhých snových sérií, jsem nazval **individuálním procesem** (Jung, 1996, s. 230).*

To je důvod, proč před ojedinělým a jednorázovým výkladem jednoho snu, který také může být vyložen nesprávně, dával Jung přednost trpělivému zaznamenávání a vykládání celé série snů. Tam již se podle něj riziko nesprávného výkladu snů snižuje na minimum.

V závěru této kapitoly jen uveďme, že zmíněná individuace je Jungův klíčový pojem a z tohoto úhlu pohledu vidí nejen sen, ale i osobní a duchovní růst člověka.

1.3.4 Kritické zhodnocení Jungova pojetí

Jungovým velkým přínosem pro výklad snů tedy je zdůraznění jejich symbolické a duchovní roviny – v jeho pojetí je účelem snu vést nás k individuaci, a tedy k osobnímu růstu. To je zajímavý koncept, ovšem nemohu se ubránit dojmu, že trochu vykonstruovaný, ve kterém Jung dochází k tomu, co si od začátku sám přál.

Proto jungovskému výkladu hrozí přeceňování významu snů a hledání v nich hlubších významů za každou cenu, které tam vůbec nemusejí být. Jung totiž naše vlastní nevědomí docela výrazně zbožštil, což materialističtější založeným spoluobčanům musí být hodně proti srsti.

Trochu nedůsledně propracovaná se mi také jeví jeho argumentace, která by existenci kolektivního nevědomí skutečně vědecky doložila. Může se také docela dobře jednat o pouhou uměle vytvořenou psychologickou pomůcku, jako jí jsou i jednotlivé součásti Jungovy ale i Freudovy strukturální typologie osobnosti. Ty sice mnohé pěkně dokreslují a na principu podobnosti usnadňují naše pochopení fungování lidské psychiky, ale vůbec nemusejí nic skutečně vysvětlovat. V posledku se může jednat jen o více či méně užitečnou spekulaci, což ovšem – samozřejmě jen pokud si toho jsme vědomi - na druhou stranu vůbec nemusí být na škodu.

Slabinou jungovských interpretací snů, ale i pohádek a mýtů bývá - navzdory přímému varování samotného gurma - šablonovité používání stále stejných interpretací archetypál-

ních symbolů u jeho následovníků a nerespektování jeho doporučení dívat se na každý sen s myslí nezatíženou předsudky, jako bychom nic nevěděli.

Jungovo rozlišování výkladu na úrovni objektu a subjektu má něco do sebe, ale možná slouží jen vymezení se proti Freudovi a ne skutečnému užítku snícího.

Jungovo pojetí kompenzační funkce snu se může zase ukázat být až příliš zjednodušujícím, podobně jako tomu bylo u Freudovy koncepce o snech jako splňujících přání.

Musíme však Jungovi přiznat, že žádný současný vykladač a interpret snů se neobejde bez navazování na jeho koncepty a dílo. V současných výkladech snů je tak mnohem více Junga, než kohokoliv jiného, snad s výjimkou Daseinsanalytiků a Gestaltistů, jejichž přístupy však zatím nejsou ještě natolik rozšířené, aby Junga předčily.

Dá se ovšem předpokládat, že v naší sekularizované materialistické společnosti tyto koncepty postupně nad Jungem získají vrchu, protože se zbavily jím někdy trochu uměle pěstovaného a silně zdůrazňovaného duchovního rozměru, což může být pro nejbližší dobu lákavé. Z dlouhodobého hlediska však myslím, že se nakonec k Jungovi budou mnozí zase rádi vracet – vyprahlí nesmyslností své existence, ve které jim bude v živé zkušenosti chybět něco většího, co je přesahuje.

1.3.5 Jungovi následovníci

Na Jungův přístup navazuje množství následovatelů, kteří jeho přístup jen s mírnými doplňky používají v praxi. Podívejme se zde alespoň na dva z nich, kterým v češtině o výkladu snů vyšla monografie, protože mají do naší studie čím přispět, ač v podstatě jen šířejí rozvíjejí a blíže vysvětlují původní Jungovo pojetí.

1.3.5.1. John A. Sanford

Sanfordova publikace *Sny a léčení* (1993) obsahuje pohled na sny z křesťanské pastorační perspektivy. Jeho základní pochopení funkce a role snů je zajímavé tím, že např. hezky uvádí:

Bohatství skryté v nás chce být objeveno a snaží se přiblížit se k vědomí právě prostřednictvím snů (Sanford, 1993, s. 8).

Nebo: *Představte si, že by vám někdo řekl, že existuje něco, co k vám každou noc mluví, co vám vždy předkládalo pravdu o vašem životě a duši, co je jakoby ušito pro vaše individuální potřeby a váš vlastní běh života a co vám nabízí vedení po celý život a spojení se zdrojem moudrosti, která vás daleko přesahuje... Přesně tak to se sny je.* (Sanford, 1993, s. 11).

Brzy jsem zjistil, že zapsáním mého prvního snu začalo celoživotní dobrodružství s jakýmsi hlasem v mém nitru, který mi bude v životě nabízet uzdravování a vedení (Sanford, 1993, s. 11).

Z toho vidíme, že jeho přístup je velmi blízký tradičnímu duchovnímu chápání role snů z naší kapitoly 1.1.3.

Na Junga navazuje v tom, když říká, že *sen znamená přesně to, co říká,...* jen mluví symbolickým jazykem, kterému nerozumíme. Proto musíme každému snu umožnit, aby mluvil sám za sebe (Sanford, 1993, s. 15).

Účel snů vysvětluje (1993, s. 21) takto: *V samém nitru nevědomí leží hluboký instinkt k vytvoření celistvé jedinečné osobnosti – popud k individuaci. Toto puzení k individuaci je základním instinktem v životě, náboženský instinkt v člověku, který ho pohání k hledání*

celistvosti a dovršení a představuje Boží úmysl s člověkem... Tento proces, v němž se stáváme rozvinutější osobností, činí život zajímavějším a smysluplným.

Tady Sanford uvádí, že účelem snů je vést člověka k individuaci a naplnění Boží vůle – mají tak být jakýmsi Božím hlasem, který nás vede životem k naplnění našeho poslání. Tím se opět vracíme k biblickému pojetí, zde možná ještě důrazněji, než v samotné Bibli.

Sny tedy podle něj vyjadřují myšlenky nevědomí a jsou ve službách individuačního procesu. Dále Sanford předkládá pro výklad snů a jejich porozumění důležitou poznámku, kterou jsme ovšem našli už u Junga: Nevědomí prvotně myslí v symbolech, obrazech a příbězích, které jsou velmi blízké podobenstvím... Nevědomí mluví jazykem „jakoby“ a každý sen by mohla předcházet slova „dnes to v tvé duši vypadá takto“ (Sanford, 1993, s. 22-23).

Každý sen je osobním zážitkem, ve kterém je nám odhalen kousek vědění o nás samotných. Je to poznání, které přichází formou zážitku „aha!“ - tedy prohlédnutí nebo osvětlení (Sanford, 1993, s. 23).

Za snem se skrývá záměr, jímž je rozšíření osobnosti a našeho života (Sanford, 1993, s. 24).

Sanford rozděluje sny na běžné sny denního úklidu, sny, které vyžadují, abychom něco udělali a dále sny, které nás vedou k přemýšlení o našem životě a k připomenutí si minulosti – snaží se vyléčit nějakou ránu. Také existují sny spojené s diagnózou a léčením tělesných nemocí. A pak jsou *sny numinózní* (tedy duchovní, božské, obsahující nějaký naléhavý pokyn či úkol, jež nás vede k naplnění vyšší vůle), které jsou *nabité energií*. *Ty se prý vynořují z kolektivního nevědomí a přesahují zkušenosti osobního života (Sanford, 1993, s. 27-28).*

O roli snů Sanford (1993, s. 35-38) dále říká: *Obrazy v našich snech obsahují léčivou sílu. Předkládají nám obraz toho, co na nás naléhá. Rozpouštějí obrovské vnitřní síly. Sny nám pomáhají tak, že nám ukazují, na co bychom měli soustředit naši pozornost. Nevědomí nám nabízí formou snů obraz nás samotných, který je rozdílný od našeho vědomého obrazu. Sen nám dává užitečný obraz toho, co v nás probíhá. Nezaplatíme-li cenu za vědomý způsob života (a nebereme to, co nám sny chtějí sdělit, vážně), možná pak zaplatíme nějakým jiným způsobem – nehodou, ztrátou vztahu, nemocí... Sny nás zásobují energií. Sny léčí i díky své schopnosti kompenzovat.*

K pojetí obsahu snů, které už připravuje půdu pro vlastní výklad, Sanford (1993, s. 41-43) dodává: *Naše sny jsou příběhy a my jsme v nich jakoby účastníci divadelního dramatu. Postavy z našich snů mohou být považovány za personifikace částečných aspektů naší celkové osobnosti. Jakoby v nás nějaký „režisér“ plánoval drama, vybíral herce a řídil příběh. A navíc každý detail ve snu má svůj účel a vždy je nějaký důvod, proč „režisér“ vybral právě tuto konkrétní postavu.*

K výkladu konkrétních obsahů snů uvádí několik příkladů: *Máme-li sen, ve kterém umíráme, obvykle tím sen ohlašuje potřebu velké psychické změny, protože změna požaduje smrt něčeho, aby se pak mohlo rozvinout něco nového (Sanford, 1993, s. 32). Když se nám zdá o známé osobě, je vždy otázkou, jestli se sen týká našeho vztahu k ní, nebo zda tato osoba představuje podobnou vlastnost v nás (Sanford, 1993, s. 33). Nepřátelské postavy ve snech často představují zamítnuté prvky naší osobnosti (Sanford, 1993, s. 45). Objevuje-li se opakovaně stejný motiv, ukazuje to, že poselství nebylo pochopeno, nebo že se jedinec nechce změnit (Sanford, 1993, s. 52).*

Postoje a rozhodnutí vykonané ve snech mají zásadní důležitost (Sanford, 1993, s. 42). Role snového ega je ve snu mimořádně důležitá. Co děláte ve snech? Jaký je váš postoj k tomu, co se zde odehrává? S jakými snovými postavami jednáte? Sen je zcela osobitý

zážitek. Říká nám hodně o nás, o našich silných stránkách i slabostech, a tak osvětluje nejen to, co se děje v nevědomí, ale také stupeň vývoje ega (Sanford, 1993, s. 46). Toto by jistě podepsal i Medard Boss z naší kapitoly 1.5, i když je jinak k jungovskému pojetí snů velmi kritický.

K samotnému postupu výkladu snu např. v terapii Sanford říká, že prvním krokem je povzbudit klienta k zapisování snů, a to hned po probuzení. *Sny zapíšeme. Vytvoření zvyku zaznamenávat si sny způsobí jemnou, ale významnou změnu ve vědomí. Je to jako přidání jiného rozměru našemu životu* (Sanford, 1993, s. 55).

Dále terapeut podporuje klienta v hledání asociací ke snu a jeho různým prvkům, protože *smysl snu je ve spáči samotném* (Sanford, 1993, s. 50). *Proces asociací zapojuje klienta do zkoumání snu jako živé zkušenosti. Je to jako „procházet se“ snem, zkoumat ho, zacházet s ním jako s živou zkušeností a diskutovat o něm, jako bychom vypravovali nějaké dobrodružství ze skutečného života. Je užitečné sledovat určité otázky, např.: „Jak jste se ve snu cítil?“* (Sanford, 1993, s. 51).

Terapeut pomáhá spáči procházet se jeho sny i pomocí dalších otázek: *„Jaký dojem na vás udělala daná postava?“, „Co vás u té či oné postavy ve snu napadá?“* a především: *„Proč se vám asi zdál zrovna tento konkrétní sen?“* (Sanford, 1993, s. 56).

Někdy pocházejí obrazy ve snu z archetypní kolektivní roviny a pak jsou spolu s terapeutem hledány paralely v mytologických a náboženských příbězích, což je často kritizovanou součástí jungiánské terapie kvůli implantaci vzdálených a cizích příběhů do života snícího.

Proto Sanford (1993, s. 51) výslovně upozorňuje: *Vždy je však třeba být opatrný a nevnucovat snu naši teorii, jestliže se nám sen nehodí. Nejlépe je přistupovat ke snu, jako bychom nic nevěděli, nechat jej vyvíjet se a mluvit sen samotný.*

Co se týká ověření správnosti interpretace, uvádí: *Výklady snů jsou jako vědecké hypotézy, které lze považovat za platné, jen když zahrnují celý soubor vysvětlovaných faktů. Často bývají ty nejkratší výklady těmi nejlepšími. Byl-li sen pochopen správně, pak něco v nás s ním souhlasí. Může to být reakce „Aha, to je ono!“* (Sanford, 1993, s. 52).

Nejpodnětnější v Sanfordově publikaci jsou ovšem jeho doporučení, jak ještě jinak je možné se snovými obsahy kreativně pracovat:

Meditace:

Jako předmět rozjímání používáme scénu, symbol, postavu a podobu ze snu. Meditace sny lépe fixuje v mysli, činí je pro nás reálnější a uvádí do pohybu tok energie mezi vědomou myslí a nevědomím (Sanford, 1993, s. 56).

Kreslení a modelování snů:

Když sny kreslíme nebo modelujeme, žijeme se snovými obrazy, což má blahodárné účinky. Někdy vytvořená malba odhaluje další detaily a odstíny smyslu snu, ale hlavně teď skutečně vidíme celkový obraz. Použití barev pomáhá vyjádřit smysl snu (Sanford, 1993, s. 57).

Aktivní imaginace:

Aktivní imaginace se zaměří na nějaký projev nevědomí a snaží se vstoupit do vědomého vztahu k němu. Zjednodušeně můžeme hovořit o formě rozhovoru a o formě příběhu. Forma rozhovoru může např. obsahovat vnitřní dialog s obviňujícím kritickým hlasem. Zapíšeme si, co nám tento vnitřní žalobce říká, zaujmeme rozhodný postoj, odpovíme mu a vyřídíme si to s tímto obviňujícím hlasem. Podobně existuje i pozitivní užitečná postava, která k nám mluví, když máme najednou tvůrčí myšlenku. I s ní můžeme navázat vnitřní rozhovor. Aktivní imaginaci je nejlepší zapisovat (Sanford, 1993, s. 58).

Některé z dalších možných podob zacházení s těmito vnitřními hlasy jsou zaměřené na jejich plastické znázornění ve formě zážitku - např. dialogu na několika židlích - a najdeme je i v Gestalt pojetí v následující kapitole.

Příkladem používání zmíněné aktivní imaginace je kupříkladu i série populárních knih N. D. Walshe Hovory s Bohem, kdy Walsh položí svému nevědomí (v jeho pojetí přímo Bohu) otázku a pak si zapisuje odpovědi, které mu přicházejí na mysl, jakoby se jednalo o skutečný Boží hlas. Je zde vidět, jak mnohdy odpovědi korespondují s jeho vlastní filozofií a s tím, co by si přál slyšet.

Sanford pokračuje, že v *příběhové formě aktivní imaginace sen dokončíme tak, že si představujeme, co by se dělo dál a reagujeme sami. Je to jako bychom si sami vyprávěli příběh. Když takto ve fantazii pokračujeme, nevědomí nám dodává obrazy, které potřebujeme. Od snu se to však liší tím, že jsme plně bdělí a můžeme rozhodovat o tom, jak budeme reagovat v ději rozvíjejícím se před námi* (Sanford, 1993, s. 58).

Aktivní imaginaci můžeme také začít fantazií, tedy kouskem představy, která stále nezvaně proniká do našeho vědomí. Může se např. týkat nějakých nutkavých nebo sexuálních představ. Tuto nezvanou fantazii zapisujeme, ale tentokrát se vědomě podílíme na tom, co se odehrává. To, že fantazie opakovaně přichází ze svého vlastního popudu totiž znamená, že odvozuje svou energii z nevědomí a že obsahuje nějaký záměr.

Můžeme též začít náladou nebo afektem. Tento stav lze personifikovat a můžeme jej oslovit a sledovat, co nám chce říci.

Také můžeme vstoupit do některé snové postavy, ztotožnit se s ní v naší fantazii a sledovat, co nám chce sdělit. Důležité je vstoupit do procesu a sledovat, co se bude dít (Sanford, 1993, s. 59).

Něco obdobného je vstoupit v představě do namalovaného obrazu (např. do obrazu snu nebo do kompozice tarotové karty, která nás nějak oslovuje) a pohybovat se ve fantazii v tomto prostředí. Blíže o tom hovoří knihy Aktivní imaginace (Seifert, Seifert, Schmidt, 2004), Symbol v diagnostice a terapii (Wollschläger, 2002) a Tarot a terapie (Brečka, 2008).

Závěrem Sanford uvádí, že pomocí těchto technik se můžeme pokusit vykládat si své sny také sami. V tom případě se nejprve soustředíme na základní myšlenku snu a tu se pokusíme vyjádřit jednou větou. Její adekvátnost si ověříme otázkou „Cítím se opravdu tak?“, nebo „Kde to tak v mém životě je?“ *Abychom se dostali ke smyslu symboliky snu, začneme pak s hledáním asociací k různým částem snu. Nakonec upozorňuje na to, že sny je nutno vyprávět. Teprve při jejich vyprávění se vynořují na povrch nejrůznější asociace ležící těsně pod povrchem vědomí* (Sanford, 1993, s. 60-61).

1.3.5.2. James A. Hall

Druhým z Jungových následovníků, o kterém se zde chci stručně zmínit, je James A. Hall, jehož kniha Jungiánský výklad snů u nás vyšla v roce 2005.

K porozumění jeho pojetí bych nejprve citoval celkem výstižný závěr jeho práce:

Sen je kouskem reality, jehož původ je osobní, ale tajemný, jeho význam je obsáhlý, ale nejistý a jeho osud ve světě bdělého já spočívá v našich vlastních rukou. Zacházíme-li s ním s respektem a zájmem, slouží nám mnoha způsoby. Nevšímáme-li si ho, stejně námi pohne, když se podílí na alchymické proměně v hlubinách psyché; směřuje ke stejnému cíli, ať už s pomocí našeho vědomí, či bez ní.

Sny jsou jako zprávy od neznámého přítele, který se o nás důvěrně zajímá, ale zůstává objektivní... Nemůže být pochyb, že usilují o naše dobro, jež však může být odlišné od dobra, které si představujeme jako svůj cíl (Hall, 2005, s. 120).

Z toho je zřejmé, že Hall nijak nepřekračuje Jungův koncept, jen jej blíže vysvětluje a interpretuje a doplňuje o některá konkrétní vodítka, jak se sny prakticky pracovat. Na několik z nich se tedy podíváme.

Vychází ze základních Jungových konceptů komplexů a archetypů, když říká, že *umění jungiánské analýzy spočívá v amplifikaci snových obrazů až k bodu, kde já pocítí léčivé spojení s archetypickým světem* (Hall, 2005, s. 13), přičemž archetypem je míněn kolektivní instinkt obsažený v podobě formy bez obsahu v neosobní, kolektivní části nevědomí, spojené s historickou pamětí zkušeností lidstva, která je podle Junga součástí nevědomého obsahu lidské psyché.

Komplexem jsou zase myšleny skupiny spolu souvisejících psychických představ a obsahů seskupených kolem nějakého důležitého osobního tématu – i sny samotné mohou být v tomto pojetí v podstatě obrazem určitého komplexu. Hall k tomu skutečně říká, že *obzvláště snové personifikace - včetně obrazů různých situací a neživých objektů - jsou zobrazováním komplexů uložených v osobním nevědomí* (Hall, 2005, s. 26).

Amplifikacemi pak rozumí asociace rozšířené o hledání paralel k obsahu snu v pohádkách, mýtech, náboženstvích a alchymii.

O obsahu ve snech se často vyskytujícího individuálního archetypu stínu Hall říká: *Tendence a impulsy, které jsou vyloučeny rodinou, nejsou jednoduše ztraceny, nýbrž mají tendenci se sdružovat do obrazu druhého já (alter ego) pod povrchem osobního nevědomí... Jeden z párů protikladů je vnesen na „světlo“ vědomí, druhá, vyloučená část, obrazně řečeno, upadá do „stínu“ nevědomí. Do stínu vyloučené neakceptovatelné obsahy a kvality, které představují potenciální části vyvíjejícího se já, bývají asociovány s pocity viny a bývají zdrojem úzkosti. Velká část psychoterapeutické a analytické práce spočívá ve vytvoření prostoru, ve kterém lze bezpečně zkoumat obsahy stínu a umožnit integraci materiálu, který byl při formování já odmítnut* (Hall, 2005, s. 15).

Výklad snů pak je trvalým dialogem mezi já a nevědomím. Ve snech se tedy zobrazují komplexy, které spočívají na archetypických základech a bytostné já skrze ně soustřeďuje své individuální síly působící na já. Obrazy komplexů ve snech tedy vyjadřují autonomní aktivitu bytostného Já ve vztahu k já (Hall, 2005, s. 26-27).

Z toho vidíme, že Hall je vědecktější a akademičtější, než lidový Sanford a dbá na přesnou konceptualizaci Jungových teorií.

Výklad snů ve vztahu k terapii chápe Hall tak, že *terapeut v podstatě působí obdobně, jako přirozeně a samovolně se vyskytující sny, jimiž má být snící osoba cíleně vyváděna z neurózy a nasměrována k procesu individuace... Zvládnutí klinické interpretace snů považuje za základní předpoklad pro používání různých imaginačních technik v psychoterapii* (Hall, 2005, s. 29).

U samotného výkladu snů pracuje Hall se třemi fázemi, které nám jsou již známé. Jsou jimi: porozumění snu a jeho detailům, doplnění o asociace a amplifikace a nakonec vřazování amplifikovaného snu do kontextu životní situace snícího a do procesu jeho individuace.

Při amplifikaci obrazů Hall hovoří o „odlupování“ *tří úrovní komplexů - těch, které se vztahují k osobním asociacím, dále obrazů kulturní či transpersonální povahy a nakonec těch, které sahají až na archetypickou úroveň*. U všech těchto úrovní však zdůrazňuje, že

sen a jeho výklad musí být vždy pojímán v kontextu života snící osoby (Hall, 2005, s. 36-38).

Typické sny:

Hodnota Hallovy publikace spočívá především v rozčlenění typických obsahů snů ve vztahu k jednotlivým psychiatrickým diagnózám. Tak např. říká, že *psychogenní deprese často souvisejí s nevyjádřeným hněvem, kterému nebyl ve vědomí dán dostatečný prostor a který se druhotně obrací proti jáskému obrazu jako takovému* (Hall, 2005, s. 47).

Úzkostné sny člení na sny o zkouškách (označuje je za *úzkost osoby*), o pronásledování (příčemž *pronásledovatelem může být nějaká kvalita patřící ke stínu, která se snovému já jeví jako děsivá a ohrožující, avšak při svém odhalení představuje potenciálně hodnotný prvek*) a o fyzickém ohrožení, např. sny o pádu (které *mohou vyzývat já k větší aktivitě*) nebo o katastrofě (které *zase ukazují na potřebu zásadní změny já*) (Hall, 2005, s. 48-52).

V souvislosti s psychózou Hall říká, že *k psychóze dochází, když je já vystaveno přemáhajícímu tlaku nevědomých procesů... Jednoznačným indikátorem nastupující psychózy nebývá například snový motiv ohrožení individuálního já, ale prostý výskyt bizarních obrazů ve snech* (Hall, 2005, s. 52-53).

Podobně jako Sanford tvrdí, že *sny o smrti jsou v zásadě sny o proměně jáského obrazu, avšak navíc si všímá, že sny se mnohem méně zabývají smrtí organického těla, než individuálním procesem. Sny zobrazují blížící se konec života, jako by šlo o jakoukoliv jinou významnou změnu a nijak organickou smrt nezdůrazňují* (Hall, 2005, s. 54).

K samotné technice výkladů snů Hall zdůrazňuje, že *analytický proces není zcela racionální, ale má blízko k hudebnímu, výtvarnému nebo literárnímu umění. Hlavním úkolem analytika je vytvoření a udržení „transformačního pole“, v němž probíhá proměna psyché... tato proměna ale může proběhnout nejen u analyzovaného, ale i u analytika!* (Hall, 2005, s. 55, viz také Bobek, Peniška, 2008, s. 79-82).

Pak zkoumá procesy přenosu a protipřenosu ve snech, kdy se analytik objeví ve snech analyzovaného a naopak. Například v souladu s Jungem ale v protikladu k Freudovi uvádí, že *pacientovy sexuální sny o analytikovi jsou výsledkem úsilí o emoční sblížení a ještě dodává, že nevědomí často používá sexuální obrazy k tomu, aby jimi symbolizovalo netělesné procesy sjednocení a transformace v souladu s alchymistickou symbolikou* (Hall, 2005, s. 58-59).

Tento výklad ovšem vyvolává pochybnost, jestli jungiáni tedy skutečně důsledně zastávají názor, že sen říká právě to, co říká a nepodléhají někdy za každou cenu zduchovňujícím symbolickým výkladům. V této souvislosti je kritika Medarda Bosse, uvedená v kapitole 1.5, podle mého mínění oprávněná.

K výskytu emocí ve snech Hall poznamenává: *Pokud je já zahrnuto ve velmi dramatické situaci ve snu, ale nevykazuje emocionální reakci, která by byla obvyklá v bdělém stavu, pak sen ukazuje na patologickou nepřítomnost emočního vědomí. Zvláštním aspektem klinického využití snů je interpretace emočních odpovědí (nebo jejich absence) snového já...*

A dále: *Často se stává, že snové já není schopno odpovídajícím způsobem reagovat na nějakou výzvu ve snu, scéna se bezprostředně mění a snové já je znovu a důraznějším způsobem vyzýváno k tomu, aby správně reagovalo* (Hall, 2005, s. 63).

Obecně lze říci, že pokud snová konfrontace probíhá na lidské úrovni (konfrontace s jiným člověkem), existuje velká pravděpodobnost nalezení správného řešení konfliktu. Opakem jsou souboje se zvířaty nebo neosobními přírodními silami.

Obecně platí, že snové motivy konfliktních situací se objevují zejména v období, kdy se já snaží vymezit svoji pozici proti nevědomí, zatímco vyspělé obrazy individuace, například sjednocení protikladů, obvykle znázorňované jako sexuální spojení nebo svatba, se vyskytují poté, co já dosáhne autonomie (Hall, 2005, s. 64).

Další typický obsah snu týkající se zobrazených hranic a mezí Hall komentuje: *Přechod z jedné jáské identity do jiné může být ve snech často symbolizován křižovatkou, hranicí nebo mezí, mostem přes širokou řeku, atd (Hall, 2005, s. 71).*

Hlavní archetypy ve snech:

Dále Hall uvádí, jak se v souladu s Jungovou strukturální typologií pracuje s archetypy anima, animy (představa o typické osobě opačného pohlaví v psychice snícího) a persony (přijatá společenská role či maska), které považuje za vyjádření vztahových struktur na rozdíl od já a stínu, které v souznění s Jungem zase chápe jako archetypy identity.

Tím vysvětluje, proč se v jungiánských výkladech tak často interpretují jednotlivé snové postavy právě jako personifikace těchto pěti základních archetypů, někdy ještě doplněných o archetypy velké matky, moudrého starce, dítěte nebo bytostného Já (Self či Selbst).

Tak uvádí, že *ve snech se jednotlivé aspekty persony často objevují jako oděv, který si může snové já oblékat nebo svlékat, nebo jako herecké role v dramatu... Absence vhodného oděvu nebo nahota v sociálním prostředí jsou snovým motivem, který ukazuje na nevhodnou personu (Hall, 2005, s. 73).*

Stínové obrazy vytvářejí dojem negativního obrazu... Jakýkoli typ psychoterapie do určité míry zahrnuje přenesení stínu do vědomí spolu s vyspělejším rozhodnutím o jeho zahrnutí do dominantní jáské identity. Jestliže stín není integrován, pak mají stínové obsahy tendenci být projikovány na jiné lidi - obvykle stejného pohlaví - a kladou iracionální překážky běžným mezilidským vztahům (Hall, 2005, s. 74).

Stín může obsahovat kvality, jejichž integrace je nutná pro rozšíření já. Tyto kvality se často objevují ve snech jako agresivní stínové postavy, které kompenzují pasivní bdělé já (Hall, 2005, s. 75).

Anima a animus primárně napomáhají rozšíření osobnostního prostoru. Toto rozšíření probíhá prostřednictvím projekce na osobu opačného pohlaví... Vyskytnou-li se tyto postavy ve snech, zřejmě volají po stažení projekcí z druhých lidí.

V procesu stažení projekcí animy nebo anima dochází ke zvětšení individuálního já rozšířením obsahu vědomí. Pokud se projekce nepodaří stáhnout, např. z milované osoby, může to vést k zevšednění vztahu. Jestliže je projekce stažena a její obsahy jsou učiněny částí subjektivního světa projikujícího já, vznikne prostor pro reálný osobní vztah s osobou, která byla předtím chápána převážně ve světle projekce (Hall, 2005, s. 75-76).

Projevy bytostného Já, které tvoří archetypický základ já často poukazují na potřebu stabilizace já. Jestliže je já v neuspořádaném stavu, pak se bytostné Já mnohem pravděpodobněji projeví ve velmi uspořádané poloze, jakou je např. kruhová mandala, obraz čtvercového nádvoří nebo domu. Bytostné Já se může projevit také jako „hlas Boží“ (Hall, 2005, s. 77).

Pak Hall uvádí některé další typické snové obrazy a motivy, avšak opět zdůrazňuje, že *stejný snový obraz může znamenat různé věci ve snech různých lidí, a dokonce i ve snech jednoho a téhož člověka. Význam snových obrazů je určován celkovým kontextem snu (Hall, 2005, s. 81).*

Po této poznámce pak uvádí, že např. incest může zobrazovat kontakt snového já s archetypickým obsahem personifikovaným jedním z rodičů. *Výsledkem takového spojení*

může být očekávané odstranění fixace v oblasti osobní psyché. Také může ukazovat potřebu snícího asimilovat nevědomé stínové kvality, nebo může interferovat s obrazy sjednocení protikladů (Hall, 2005, s. 82).

Domy ve snech obvykle symbolizují psyché. Automobily a jiné druhy dopravních prostředků poukazují na jáskou aktivitu nebo způsob, jakým se já pohybuje životem (Hall, 2005, s. 84-86), atp.

Jestliže sen vykresluje aktuální traumatickou situaci, pak tímto způsobem může upozorňovat na to, co já v dané situaci přehlíží (Hall, 2005, s. 92).

Hall uzavírá, že sen slouží individuálnímu procesu tím, že kompenzuje narušené modely reality, které sdílí bdělé já... Sny jsou zvláště užitečné při léčbě neuróz. Pomáhají překonat neurotické rozštěpení a povzbuzují já k tomu, aby se zabývalo aktuálními životními procesy spíše, než neurotickou náhražkou (Hall, 2005, s. 120).

Na konec této jungovské kapitoly se můžeme ještě souhrnně vyjádřit k Jungovým následovníkům. Obecně jim lze vyčítat nekritické přejímání teorie jejich mistra bez hlubších otázek a zpochybnění některých jeho spekulativních závěrů. A navzdory upozorněním jejich guruů podobně jako u Freudových následovníků i zde až příliš často dochází k mechanickému postupu při výkladu.

Ten je dobře vidět např. i v jungiánských pokusech o interpretaci pohádek a mýtů, které se velmi rychle stanou stereotypními a hovoří stále jen o jednom příběhu, ať už se jedná o jakoukoliv pohádku nebo mýtus. V takovém typickém výkladu se vždy vyskytuje já, stín, persona, anima či animus a příběh o cestě k individuaci a sjednocení protikladů mezi já a bytostným Já zakončený alchymistickou svatbou.

1.4 Frederick Perls a Gestalt přístup

1.4.1 Gestalt terapie

Gestalt terapie navazuje na starší tvarovou psychologii Rubina, Wertheimera, Kohlera, Koffky a Lewina a jejím zakladatelem je německý terapeut žijící v USA Frederick Perls. Ten původní psychologické zkoumání, jak zkresleně mohou lidské smysly vnímat skutečnost, rozvinul do mnohem bohatší ucelené terapeutické školy. Ta je postavena na dialogické práci s klientem založené na zdůraznění současného prožívání a uvědomování. V ní Perls bohatě využíval rozmanitých experimentů zaměřených na navození a vnímání rozličných prožitků tady a teď u klienta.

Při svém přístupu však pracoval často velmi autoritativně, kdy v komunikaci přiváděl své klienty (mnohdy navíc před pozorujícím publikem) do rozpaků a do až nepříjemných a trapných situací (Perls, 1996), a proto v dnešní Gestalt terapii již jeho direktivní postupy nenalezneme. Ta dostala mnohem humanističtější podobu rozvíjející vnitřní zdroje klienta (viz např. Polsterovi, 2000).

Komplexní teorie Gestalt nebo tvarové terapie je u nás k dispozici v díle Perlse, Hefferlina a Goodmana (2004), zatímco přehled nejsoučasnějších praktických metod a používaných postupů najdou zájemci zejména v praktické publikaci Jennifer Mackewn (2004).

Dnes patří Gestalt terapie k jednomu ze stále významněji zastoupených směrů v zaměření současných terapeutů, protože umožňuje velmi kreativní, ale přitom také silně respektující přístup ke klientovi a k jeho aktuální situaci opřený nejen o teorii, ale zejména o aktuální autentický klientův prožitek.

1.4.2 Základní principy Gestaltu

Gestalt terapie je v podstatě existenciální fenomenologická metoda založená na vnímání, uvědomování si a intenzivnějším prožívání situací odehrávajících se tady a teď.

Vychází z přesvědčení, že věci se dějí na hranici kontaktu. Tedy v situaci, kdy si uvědomujeme sebe sama a obsahy svého vědomí v současnou chvíli, jsme v kontaktu s tímto přítomným okamžikem i sami se sebou a se vším, co se v nás a kolem nás děje a můžeme tak zkoumat proud existence, jehož jsme součástí. V tom předchází Daseinsanalýzu a má s ní tudíž mnoho společných prvků.

To, co se vynoří z pozadí našeho předvědomí či nevědomí (toto pozadí Gestalt označuje také jako pole) a stane se centrem našeho okamžitého uvědomění a prožívání, nazývá Gestalt figurou. To, že se na ni v danou chvíli spontánně zaměřilo naše vnímání, nám ukazuje, že pro nás má nějaký význam. Když je tato figura náležitě prožita a nějakým způsobem uzavřena (je jí věnována pozornost, o kterou si říká), ztrácí svou naléhavost a vrací se zpět do pozadí. Z něj se pak vynoří další figura. Takto funguje lidská psychika – neustále přeladuje z jednoho předmětu pozornosti na druhý.

Pokud je proces zaměřování a uvolňování pozornosti plynulý, je vše v pořádku. Problém nastane, když je tento kontaktní cyklus uvědomování a náležitého zacházení s figurou (obsahy našeho vědomí) přerušen. Pak vzniká takzvaný neuzavřený tvar. A ten může být kromě příčiny různých psychických obtíží i zdrojem snu, který se snaží s těmito neuzavřenými tvary nějak vypořádat.

1.4.3 Práce se sny v Gestalt terapii

Sen je tedy podle Gestaltu právě jednou z forem, již nás naše psychika upozorňuje na neuzavření některých tvarů. Na tuto skutečnost ovšem upozorňoval už psycholog W. Robert v roce 1886. Ten razil názor, že zdrojem snů jsou myšlenky, které v naší mysli *přetrvávají v nedokončených tvarech*. Psychika má ovšem tendenci, automatický sklon, věci dokončovat, tvary uzavírat, úlohy vyřizovat. Nedotaženost, neuzavřenost, nevyřešenost – to vyvolává v psychickém aparátu napětí, a proto *není divu, že se nám takové nehotové skutečnosti objevují ve snech* (Černoušek, 1988, s. 104). Pozorný čtenář si jistě vzpomene, že na stejnou myšlenku jsme narazili už u Freuda.

Pro samotnou práci se sny používá Gestalt přístup v podstatě jednu hlavní techniku. Tou je **vžívání se klienta do jednotlivých součástí snu**, např. osob či neživých snových prvků, nejčastěji **za pomoci experimentu na více židlích**. V něm každá ze židlí představuje jinou snovou postavu a klient si mezi těmito židlemi postupně přeseď a za tyto postavy hovoří – nejprve s terapeutem a pak někdy, je-li to vhodné, i s jinými imaginárními postavami sedícími na ostatních židlích (všechny tyto postavy samozřejmě představuje snící sám).

Síla tohoto postupu spočívá v tom, že v něm má klient možnost zpřítomnit si znovu velmi reálně snový obsah, v přímém rozhovoru se snovými součástmi prožít, co se vlastně v jeho snu dělo a při této rekonstrukci si také uvědomit, co se aktuálně děje v něm. Významnou součástí takového pojetí zkoumání snu tedy je, že po přeseďnutí na novou židli je klient vyzván, aby si nejprve v klidu navnímal všechny vjemy, které mu jen tato role nabídne, a teprve potom o nich případně hovořil.

Je až zázračné, jak silné, bohaté a objevné prožitky jsou často výsledkem této techniky. Jak jsem již uvedl, terapeut se nejprve klienta ptá, co cítí a prožívá v jednotlivých rolích a teprve později jej někdy může vést i k řízenému dialogu s jinými částmi snu sedícími na jiných židlích. Vlastní výklad snu tak vystoupí přímo z klientova prožitku – najednou na

vlastní kůži zažívá a díky rozhovoru s jednotlivými snovými částmi či postavami i slyší, co že se mu sen vlastně snaží říci.

1.4.3.1. Výklad snu jako rituál uzavírání tvarů a následné kroky

Výklad snů tak v Gestalt pojetí zároveň slouží i jako určitý rituál, kterým dochází k uzavírání nedokončených tvarů. Případná další následná práce s terapeutem může rámeček samotného snu ještě překročit a využít schopnosti naší mysli vytvářet fantazijní obrazy. Díky ní si může klient v podobných experimentech plasticky představovat a prožívat rozmanité situace z minulosti (ze snu nebo ze své osobní historie), ale i z budoucnosti (např. co se týká jeho přání či očekávání).

Tohoto principu pak využívá i samotná terapie, ve kterou práce se snem v Gestalt pojetí zpravidla přechází v další fázi. Klient si v ní může hlouběji řešit a propracovat některé věci, které mu z výkladu snu vystoupily a dotáhnout je ještě o kousek dál. Například uzavřít si některé nedokončené záležitosti z minulosti, na které mu sen ukázal, nebo naopak konfrontovat své odhalené rigidní postoje v současnosti, či upravit svá úzkostná očekávání ve vztahu k budoucnosti.

Třeba se někomu či něčemu postavit na odpor, ozvat se, reagovat jinak, než dříve, provést jednoznačné osvobozující prohlášení či nějaký uzavírající rituál, který daná situace vyžaduje, aby jej přestala pronásledovat. Toto vše se opět nejčastěji děje formou experimentů na více židlích. V nich dokáže klient zaujmout potřebné nové postoje, které jej vyvážou z otroctví minulosti (například někomu odpustit) a po návratu do bdělé či aktuální současnosti pak zjistí, zda je od dané věci skutečně svobodný. Ne-li, celý proces se opakuje tak dlouho, dokud klient v reálu nevnímá znatelný posun.

1.4.3.2. UVědomování si a prožívání v přítomnosti

Všechny uvedené postupy - používané jak při porozumění snům, tak i v terapii - vycházejí ze základního principu Gestaltu, který - jak jsme již řekli - klade velký důraz na vnímání a uvědomování si situace tady a teď, tedy na prožívání přítomnosti, naslouchání svým vjemům, tělesným signálům a vnitřním pocitům.

Situaci, která umožní prozkoumat různé varianty stavu tady a teď je, jak jsme viděli, možné navodit za pomoci rozličných malých experimentů. Jsou určeny k tomu, aby například nějaká alternativní možnost vývoje nebyla zkoumána jen teoreticky v rozhovoru, ale aby do ní mohl být klient reálně uveden (například za pomoci představivosti, posazení se do židle označené daným stavem, přesunu v místnosti na místo, které dané variantě modelově odpovídá, odehrání psychodramatu, apod.).

Na tomto místě či v dané experimentální situaci si pak klient navnímá všechny vjemy, které mu tato varianta poskytuje a na základě těchto externalizovaných vnitřních informací pak může lépe posuzovat, nakolik mu který přístup vyhovuje a zda se i v reálu vydá tímto směrem.

1.4.3.3. Tvořivost při vytváření experimentů

Gestalt terapie tedy může v některých případech připomínat Morenovo psychodrama (Moreno, 2005), ve kterém dochází k hraní různých rolí a ztělesnění emocí, ovšem zde nikoliv v podobě odosobněného umělého předstírání a přehrávání, ale spíše jako tvořivý experiment, který klientovi rozšíří možnosti volby. Jde vlastně o reálný rituál zpřítomňující mu všechny jeho možnosti.

Gestalt experimenty jsou velmi kreativní technikou (blíže např. v Zinker, 2004) a mohou mít kromě aplikace při výkladu snů i mnoho jiných podob – například malování, tance či symbolického znázorňování situací (sochání), přehrávání různých komunikačních a vztahových variant, vyvolávání fantazií, představivosti a imaginace, využívání zvukomalebnosti a významu slov, metafor či příběhů, o kterých klient hovoří, apod. Lze je tedy využít jak při znovuprožívání snu, tak i při následné práci s ním. Hlubší výklad je ovšem již nad rámec této naší studie.

1.4.4 Příklad výkladu snů podle Gestaltu

Ukažme si nyní Gestalt přístup při výkladu snů a zároveň i experiment s více židlemi na konkrétním reálném příkladě z mé praxe:

Přišel ke mně asi 21-letý student s tím, že se mu v období kolem 15 let neustále opakoval jeden sen a že by ho zajímalo, co asi mohl znamenat:

Leží v kolébce, která se houpá na skále. Najednou se kolébka převrhne a on padá do propasti.

Jeho dosavadní racionální chápání bylo, že sen jej zřejmě upozorňoval na nějaké nebezpečí, nebo alespoň že určitě neznamenal nic povzbudivého.

Rozmístil jsem do kruhu tři židle a požádal jej, aby se posadil na první z nich, která bude představovat kolébku. Udělal to a chvíli byl v pokušení pokračovat ve své racionální analýze, co že asi překocení z kolébky znamená. Zastavil jsem jej a požádal ho, aby se jen vžil do toho, že je nyní onou kolébkou a řekl mi, jak se v této roli cítí a co v ní bezprostředně vnímá.

Teprve nyní pochopil, co po něm chci, zavřel oči a hned se ztotožnil s onou snovou kolébkou a po chvíli už následoval popis jeho prožitků – tedy toho, co byl schopen v této roli vnímat: „Jsem dřevěná, voňavá, pěkně se houpu...“. Ptal jsem se ho, jestli jako kolébka cítí něco nepatřičného, nějaké ohrožení a podobně. On odpověděl, že „nikoliv, že si připadá jako bezpečné místo pro dítě, které je určeno k houpání a opečovávání“.

Pak si přesedl na druhou židli, která měla představovat skálu. Tentokrát sám velmi rychle začal vnímat, co tato nová role obnáší a spustil: „Jsem velká, silná, trochu se drolím...“ a po chvíli ještě dodal výstižně: „...a dost se nudím!“

Ve třetí roli propasti opět nevnímал žádné nebezpečí či ohrožení, ale cítil se prostě jen jako svět nekonečných možností – vnímал se jako objekt, který je příslibem čehosi nového a neznámého, ovšem nikoliv ohrožujícího. Dokonce se vyjádřil v tom smyslu, že „kdyby něco padalo, tak to zachytím...“

V tu chvíli již nepotřeboval žádný dodatečný výklad. Ihned mu došlo, že celý příběh jeho snu byl vlastně jen upozorněním na to, že už mu končí doba bezstarostného dětského houpání, které už přerostl a pobytu na sice stabilním a pevném místě, ale přece jen už příliš známém, které nenabízelo nové výzvy a že je čas pustit se do neznáma prozkoumávat nové možnosti, které před ním ve světě leží. Že ona propast pro něj není ohrožující, ale naopak jej zve k něčemu novému.

Má závěrečná reflexe pak již pouze shrnula, jak roli tohoto snu, který se mu v jeho 15 letech mnohokrát opakoval, na základě těchto jeho přímých prožitků nakonec chápu já. A sice jako určitý rituál přechodu, o který se autonomně postarala jeho psychika, když takovéto rituály přechodu z dětství do dospělosti v naší kultuře - jak víme - chybí.

1.4.5 Zhodnocení Gestaltistického pojetí výkladu

Myslím, že tento krátký příběh dosti názorně osvětluje, jak konkrétně probíhá výklad snu v Gestalt pojetí.

Jeho silnou stránkou je, že klient zde má možnost obsah svého snu a význam jeho jednotlivých částí znovu prožít na vlastní kůži a sen tak k němu může přímo hovořit, a to za pomoci všech jeho bdělých smyslů.

Slabina tohoto přístupu může naopak být podobná, jako u Freudových volných asociací. Přehrávání snových složek a částí nám jistě dá mnoho terapeuticky využitelných informací o klientovi, ale zároveň se můžeme od vlastního významu jeho snu snadno až příliš odchýlit a nechat se přehrávaným psychodramatem odvést jinam.

Gestalt technika také nebude příliš použitelná u psychotických a méně integrovaných pacientů, kde by mohlo např. hrozit podpoření tendencí k rozpadu jejich osobnosti.

Jinak pro nás ovšem budou Gestalt techniky v mnoha případech vítaným doplňkem našeho výsledného integrovaného pojetí výkladu snů, protože dokáží do práce se sny vnést život.

1.5 Medard Boss a Daseinsanalýza snů

Švýcarský psycholog Medard Boss se vyučil Freudovské i Jungovské analýze, jakož i jejich přístupu k výkladu snů, ale po setkání s existencialistickou a fenomenologickou filozofií bytí Martina Heideggera toto hlubinně analytické pojetí opustil a vytvořil vlastní – podle něj samotného důsledně fenomenologické.

1.5.1 Bossova kritika předchůdců

Bossovi šlo o to vytvořit takovou metodu, jež by odstranila nedostatky hlubinně analytických přístupů, které mu připadaly spekulativní – už jenom proto, že výklady téhož snu se u různých terapeutů lišily.

Také Freudovi a Jungovi vyčítá - podle mě naopak jejich silnou stránku - že se oba domnívali, že *snům lze porozumět vždy jen na základě předběžné znalosti celkové životní historie daného člověka a pouze s pomocí jeho aktuálních bdělých asociací ke snovému obsahu* (Boss, 2002, s. 25).

Bossovou ambicí tudíž bylo dosáhnout pokud možno jednoznačného a objektivně pravdivého porozumění obsahům a významům snů bez předběžných či teorií pokroucených interpretací terapeuta, a to dokonce i bez jakýchkoliv jeho dodatečných znalostí o snicím. Podívejme se tedy, zda a nakolik se mu to podařilo.

Kritizuje tedy jak Freudovo pojetí snové práce na základě cenzury, když prohlašuje, že *neví, proč by mělo existovat něco jako nevědomé vědění, snový cenzor, a tím i vlastně sebeoklamávání člověka jeho nevědomím při převodu latentního obsahu snu do manifestní podoby* (Boss, 2002, s. 183).

Stejně tak neuznává jungovskou amplifikaci snových obsahů do podoby archetypických mytologických symbolů a příběhů. Oba tyto přístupy považuje za *dezinterpretace* snů, které dle něj mají dokonce *škodlivé terapeutické účinky* (Boss, 2002, s. 42).

Jak Freudův výklad na úrovni objektu, tak i Jungův na hladině subjektu tedy Boss naprosto a zcela odmítá jako zcestné. Proti Freudově tvrzení o snu jako splňujícím přání například staví Boss fakt, že *velká většina snů vykazuje nepříjemně laděný obsah* a proti Jungově kompenzační teorii uvádí, že *většina všech snů pojednává o věcech všedního dne, na které snící také každodenně banálně reagují* (Boss, 2002, s. 22).

Mám pocit, že obzvláště Jungovu pojetí zde Boss ovšem trochu křivdí, protože Jung přece netvrdil, že amplifikacemi a asociacemi snícího se přesně vykládá obsah a záměr samotného snu. Pouze mu šlo o to – podobně jako později i Bossovi – aby se klient mohl konfrontovat se všemi asociacemi a významy, které pro něj daný sen může mít. Navíc Jung nechal hledat možné významy snu samotného pacienta, na rozdíl od Bosse, jak uvidíme níže – i přes všechny jeho fenomenologické deklarace.

Správně však spolu s Rollo Mayem upozorňuje, že *mnohým hlubinně analytickým terapeutům se stává, že převádějí vyprávěné snové obsahy na své vlastní symboly a tím obsahy snů analyzandů jen vtěšňávají do formulací a racionalizací své psychoterapeutické školy. V nejlepším případě pak takto dezinterpretované sny tlumočí názor samotného pacienta v pojmech a kategoriích, které pacientovi vnutil terapeut* (Boss, 2002, s. 26).

1.5.2 Brát snové obsahy takové, jaké jsou

Boss tedy naopak chce v souladu s fenomenologickým a daseinsanalytickým pojetím všechny snové obsahy chápat tak, že *jsou a znamenají právě to, čím se ukazují být a ničím jiným*. Jak se vyjádřil i filozof Wittgenstein: „*Každá věc je tím, čím je a ničím jiným*“ a také v duchu Husserlova: „*Zpět k věcem samým!*“ (Boss, 2002, s. 15).

Jeho fenomenologický přístup usiluje o to, aby se vyhnul jakýmkoliv pouze logickým úsudkům a plně setrval u toho, co fakticky existuje (Boss, 2002, s. 15) – a to včetně toho, co se ukazuje ve snech snících. Teprve později v bdělém stavu je pak na základě tohoto prožitku možné vést klienta k hlubšímu uvědomování významů a souvislostí v jeho životě, na které mu sen ukazuje.

Analytici by tedy podle Rollo Maye, se kterým se Boss ztotožňuje, *měli mít čistě fenomenologický přístup, to znamená, že musejí zůstat plně u snových obsahů tak, jak se projevují a brát je jako něco, co se samo ze sebe zpodobňuje* (Boss, 2002, s. 26).

Už humanistický psycholog Rollo May si totiž již v roce 1968 uvědomil, že *to, co v obvyklých studiích snů sám snící konkrétně říká po svém probuzení a před analytikem o tom, co se mu zdálo, včetně asociací z dětství, vždy již leží daleko mimo samotné snové obsahy. Proto je nutné oddělit vše, čím se psychoanalytický výklad vzdaluje od snového obsahu samotného* (Callinger, May, 1968, s. 8).

1.5.3 Základní postup výkladu snů podle Bosse

Bossův přístup k porozumění vlastním snovým obsahům je založen pouze na dvou hlavních důzdech:

1. Nejprve zkoumá, *vůči čemu, pro které danosti je existence snící osoby otevřená a pro či možnou přítomnost je přístupná*. Jinými slovy, co vše se mu ve snu samotném objevuje, *čím je oslovitelný a jak se ho to dotýká*.
2. Poté sleduje, *jakým způsobem se snící vztahuje k tomu, co se mu ve snovém světě ukazuje a obzvláště ho zajímá vyladění, pod jehož vlivem se chová tak a ne jinak*. Zde se dívá, *jak dotyčný odpovídá na oslovení toho, co k němu přistupuje a jak se vůči tomu chová – zda to radostně vítá, bere lhostejně na vědomí, nebo se strachem či odporem prchá* (Boss, 2002, s. 34 a 41).

Tím je podle Bosse také již dostatečně popsáno a vyznačeno celkové existování snícího a vše ostatní je svévolný dodatek (Boss, 2002, s. 34).

K tomu ještě dodává, že *musíme danosti snových světů nechat být právě a jedině tím, jako co nás oslovují* (Boss, 2002, s. 35).

3. Nakonec následuje třetí krok při samotném výkladu snů, již v komunikaci s probuzeným analyzandem, který sestává z typických otázek, které Bossův terapeut klade klientovi. Jejich podstata se skrývá v dotazu, *pro vstup nebo odkrytí kterých dodatečných analogických významových obsahů se stává jasnozřivější jeho návazné bdělé nastavení* (Boss, 2002, s. 37). Tyto otázky mají téměř vždy standardní, a na můj vkus až rigidní podobu:
 - a. *„Nejste už jako probuzený nyní schopni již mnohem jasněji a zřetelněji vidět, že teď můžete poznat něco víc a přesnějšího z té své... (například) ne-svobodné existence, která se projevila ve snu... která jako lidská možnost chování náleží i k vašemu vlastnímu existování, a již jste tedy i vy sám?“*
 - b. A pak hned následuje i druhá typická otázka: *„Nemůžete teď, v bdělém stavu, analogické chování, jaké jste zažil ve snu vůči postavám z vnějšího světa, u sebe předvídat a tušit také vůči svým vlastním životním možnostem?“* (Boss, 2002, s. 35).

Zde je vidět, jak Boss přistupuje k následnému samotnému výkladu poté, co si klient mohl uvědomit vlastní obsahy snu z toho, jak se mu jevily. Terapeut se ve třetí fázi sám snaží porozumět těmto obsahům a jejich významům pro klienta a pak pro něj provést interpretaci do jeho života – sice otázkou, ale podle mého citění přece jen z vnějšku a poměrně instruktivně a direktivně.

Nehynoucí Bossovou zásluhou v souladu s existencialistickými a fenomenologickými důrazy však jistě je jeho upozornění na to, *jakou nesmírnou významovou plnost pro nás – at' sníme nebo bdíme – v sobě chová každá danost, s níž se setkáváme* (Boss, 2002, s. 37).

1.5.3.1. Údajná nepotřebnost freudovských asociací a škodlivost jungovských amplifikací

Boss zdůrazňuje, že *v celém tomto procesu jsme k porozumění existenciální skladbě dotyčného člověka vůbec nepotřebovali žádné jeho vlastní volné asociace*. K tomu dle mého názoru správně a trefně dodává, že *v hlubinně analytickém pojetí tyto asociace naopak dokonce často odváděly daleko od porozumění existenci dotyčného člověka*.

Důvody, které pro to uvádí, jsou tři:

1. *Od snu uběhla už nějaká doba, zpravidla 1-2 dny, a analyzovaná osoba může být díky dalším zážitkům z mezidobí již ve zcela odlišném vyladění.*
2. *Průběh volného asociování je ve velké míře určován okamžitou situací, zcela odlišnou od snového světa...*
3. *... a v neposlední řadě i přítomností analytika. Sled volných asociací tak spoluurčují obzvláště analytikova teoretická očekávání, která pacientovi nezůstávají dlouho utajena. Proto volné asociace klientů často vyjadřují očekávání terapeutů – u Freudovců se týkají potlačených pudových přání a u jungovců ústí v archetypálních strukturách* (Boss, 2002, s. 41-42).

Dále tvrdí, že *Jungovy amplifikace jen pacienty odvádějí od jejich vlastní existence, za kterou jsou odpovědní* (Boss, 2002, s. 42), s čímž bych už tak nesouhlasil, protože mi připadá, že jde o velmi podobný proces, který ve třetím kroku propaguje sám Boss, jen u Junga opřený o všeobecně známý mytologický a symbolický materiál, který může naopak klientovu prvotnímu porozumění snu dodat sílu a další důraz.

Boss horuje za *amplifikaci ve smyslu odkrývání veškerých významových obsahů a odkazových souvislostí, které bezprostředně náležejí konkrétním danostem vlastního snového svě-*

ta, avšak i všech způsobů chování, které dotyčná osoba vůči nim vykazuje (Boss, 2002, s. 42), což je sympatické. Ovšem mám dojem, že o nic jiného nešlo ani Jungovi, i když k tomu používal mytologii. Ta pro něj však jen zdůrazňovala vše, co je pro lidstvo obecně nosné a hodnotné. A tak i u něj se mohl klient rozhodnout, zda k němu taková amplifikace osobně hovoří, nebo ne.

1.5.4 Další kroky při výkladu

Pro náš popis Bossovy další práce se sny však z tohoto bodu vyplývá, že *terapeut i nadále vytrvale vyzývá probuzeného, aby stále více diferencoval popis svého snového dění, a to v tom smyslu, aby první letmé a kusé údaje doplňoval výhradně přesnějšími výpověďmi o původních bezprostředních snových zážitcích. Přitom se – na rozdíl od především freudovských, a částečně i jungovských asociací – jedná pouze o stále přesnější bdělé zpřítomňování toho, co dotyčná osoba fakticky vnímala během snění.*

K tomu Boss dodává, že *i když dojde k chybám a zkreslením, rozhodně nepůjde o větší nepřesnosti, než k jakým dochází při zpřítomňování bdělých vzpomínek.*

V celém tomto procesu je „pouze“ *potřeba získat obsáhlý výklad právě toho, co se snícím jen ukázalo, co ho oslovilo, co se ho dotklo, ale i stejně vyčerpávající vyličení jeho chování odpovídajícího na příslušná oslovení a nároky těchto snových daností. Jinými slovy jde pouze o to, aby se co nejúplněji, explicitně, ozřejmila celá existence a bytí-na-světě (Dasein) dotyčné osoby v době snění a postihla se tím zvláštní otevřenost, resp. uzavřenost jeho světa* (Boss, 2002, s. 42-43).

Zde Boss ještě říká, že *k tomu samozřejmě patří i všechno z konkrétní minulosti snícího, k čemu poukazují konkrétní snové danosti, ovšem jedná se jen o spontánně asociované skutečné minulé zážitky.*

Klienta totiž většinou, když si plně uvědomí zvláštnosti svého snového chování, obvykle samy od sebe znovu napadají i všechny dřívější situace, při kterých se choval stejně (Boss, 2002, s. 43-44).

A v tomto pojetí asociací se tady Boss, dle mého názoru, velmi přibližuje k oběma svým velkým - tolik kritizovaným - předchůdcům, i když se sám snaží co nejvíce se proti nim právě v tomto bodě vymezit.

V dalších pasážích své knihy pak již Boss uvádí konkrétní příklady vykládacího a terapeutického použití své daseinsanalýzy snů.

Na těchto kazuistikách je obzvlášť dobře vidět, že klíčovou úlohu - přes všechna zdůrazňování fenomenologické povahy jeho přístupu ke snům klientů - zde stejně nakonec nehraje samotné fenomenologické nazírání pacientů na vlastní obsah svých snů, ale spíše terapeutovy rozumějící intervence.

Tak se někdy terapeut léčivě diví, jindy chválí a ponejvíce upozorňuje na zřejmá omezení svobody snícího. Výklad tedy opět dělá zase jen terapeut. A musím říct, že v tomto bodě mě Boss opravdu zklamal, neboť po tolika deklaracích čistoty jeho fenomenologické metody se nakonec ukázalo, že Jung byl se svými asociacemi a amplifikacemi leckdy fenomenologičtější, méně instruktivní a více respektující klientovo vlastní porozumění, než jeho velký kritik.

1.5.5 Výklady typických snů

Dále Boss - podobně jako Freud - neodolal pokušení provést pokus o několik paušalizujících výkladů některých typických snů. Tyto výklady jsou zajímavé a jistě mnohdy pro kli-

enta i inspirující a platné, avšak dle mého názoru svádějí terapeuty opět k technicistnímu a předem vědoucímu přístupu ke snícím a mohou tedy mít přesně antifenomenologický, odlišující a technizující efekt obzvláště na začínající terapeuty – tedy vést k pravému opaku toho, o co Boss usiloval.

Pro zajímavost si však alespoň některé z nich uvedme. Přitom uvidíme, na základě čeho tedy Boss počítal, že budou jeho terapeuti provádět své závěrečné direktivní intervence.

Ladění snových zážitků:

Lidé jsou během snění stále znovu s dosud nepoznanou intenzitou zaplavováni a pohlcováni právě tím laděním, které jejich existenci sice proniká již v předcházejícím bdělém stavu, avšak rozptýlenost každodenního života ho zatlačuje. Ve snění se člověk mnohem snáze pohrouží do ladění, které si předtím v bdělém stavu dostatečně nepřipouštěl (Boss, 2002, s. 57).

Opakující se sny:

Ve stereotypnosti, s kterou se snový příběh opakuje, se podle naší zkušenosti ohlašuje to, že vážne proces zrání bdělé existence (Boss, 2002, s. 60).

Sny o vině:

Ontologické bytí-vinen-vůbec ve snu spočívá právě v tom, že člověk vždy nutně zaostává za plným využitím možností své existence, že fakticky zůstává něco dlužen jejich uskutečňování. Podle zkušeností se sny o vině vyskytují jen u lidí, kteří za plným využíváním svých životních možností zaostávají výrazně více, než je bezpodmínečně nutné (Boss, 2002, s. 64). Poznámka na okraj: zde si všimněte, jak svým výkladem Boss skutečně obviňuje tyto klienty z existencialistické viny.

Škodlivost označování vztahu neurotika k terapeutovi přenosem:

Úplně se vzdát tzv. teorie přenosu je terapeuticky natolik významné proto, že u těžce nemocných neurotiků je sblíživý vztah k analytikovi často tou nejryzejší skutečností jejich přítomné existence a zároveň i jediným nosným místem v jejich světě (Boss, 2002, s. 76).

Vražda a destrukce:

Zničení čehokoliv, co je přítomné, znamená nutně vždy i okleštění vlastního lidského bytí-na-světě snícího. Každá destrukce čehokoli s sebou přináší i ztrátu dalšího uskutečňování lidských možností (Boss, 2002, s. 99).

Schizofrenie:

Rozpad osobnosti a neuvědomovaný zánik bytí ve snu se vždy výhradně týkal jen pacientů se schizofrenií (Boss, 2002, s. 131).

Nedozrálost:

Když se dospělým lidem zdá, že jsou mladistvými, po probuzení se zpravidla za odborného terapeutického vedení ukáže, že přinejmenším v oblasti svých citových vztahových možností tito lidé ještě ani zdaleka nedosáhli zralosti (Boss, 2002, s. 214).

1.5.6 Čím se liší snění od bdění a místo snu v terapii

Bossova kniha končí úvahou, co mají bdění a snění společného a čím se vlastně doopravdy liší. Tím se snaží definovat místo snu v životě člověka i v terapii.

Dochází k závěru, že *obojí sestává ze stejnorodých možností chování vůči tomu, co se s námi setkává; vždy je to také jeden a tentýž člověk, kdo může jak snít, tak bdít. Jeho bdě-*

lost i snění vždy patří jemu jako jednomu a témuž existujícímu člověku. Obojí je navzájem rozdílné, ale jedná se o stavy jedné a téže lidské existence (Boss, 2002, s. 191).

Mnohé, co se s námi ve snění setkává, rozhodujícím způsobem spoluurčuje naše následné bdělé chování.... Veškeré snové jsoucno, pokud jsme schopni si je vybavit, zůstává plně přítomné i v oblasti našeho následného bdělého bytí-na-světě a trvá zde dále... Noci strávené sněním nejsou nikdy „minulostí“ ve smyslu něčeho, co nenávratně zmizelo, zaniklo, bylo vyřízeno. „Minulá noc“ je tak málo „minulá, odumřelá“, jako cokoliv z mého bdělého stavu (Boss, 2002, s. 197).

Rozhodující rozdíl oddělující bdění od snění spočívá v markantní rozdílnosti mezi oblastí otevřenosti a svobody. To se projevuje minimálně třemi způsoby:

1. *Bdíce, jsme s to se stále poměrně svobodně zdržovat v celém dějovém časoprostoru otevřené oblasti světa, kterou existujeme.*

Naproti tomu co se nám ukazuje z oblasti našeho snového světa, nám je dáno v jednom modu přítomnosti, a to v modu bezprostřední současnosti.

2. *V takové smyslově vnímatelné současnosti na nás doléhají snové danosti většinou s bezprostřední naléhavostí.*

Naproti tomu v bdělém stavu disponujeme ve velké míře i jiným druhem „vidění“, vidění ve smyslu „vhledu“.

3. *Významy, které konstituují naše snové světy nás převážně oslovují z „vnějšího“ jsoucna, kterým nejsme my sami. V snění se jen velmi vzácně „zabýváme sebezpozorováním“ (Boss, 2002, s. 203-204).*

Když to shrneme, ve snu jde vždy o hmotně smyslově bezprostředně vnímané zážitky, zatímco v bdění se můžeme vztahovat i k bezpředmětným, existenciálním, duševně a vnitřně zakusitelným a vzhledem poznatelným možnostem lidského chování (Boss, 2002, s. 209).

K těmto argumentům bych osobně přidal navíc ještě čtyři body, ve kterých vidím další rozdíly mezi bděním a sněním já:

Při bdění se jedná se o náš návrat do stejné časoprostorové existence, zatímco sny se odehrávají v různých prostředích. Jiný rozdíl je dán samotným probuzením, po kterém jsme schopni odlišit vyšší úroveň bdělosti po probuzení od nižší před ním. Další odlišnost lze spatřovat v naší nejen subjektivně prožívané, ale i jinými osobami potvrzené fyzikální existenci. A asi nejdůležitější odlišnost pak spočívá ve spolupráci mozku a pohybů těla, které nejsou v bdění na rozdíl od spánku fyzikálně zablokovány – svědectví přístrojů mi tak může doložit, že se mé tělo skutečně hýbe v souladu s mým prožíváním.

U všech těchto dodatečných argumentů si ovšem uvědomuji jejich slabinu, že se jedná o důkazy závislé na subjektivním vnímání, kterým si ovšem nikdy nemůžeme být plně jisti, jak objevil už Platón ve svém známém podobenství o jeskyni (Bobek, Peniška, 2008, s. 40-48).

1.5.7 Shrnující Bossovy postřehy

Boss celé své pojetí na konci uvedené knihy shrnuje takto:

1. *Oblast světa, kterou snící „obývá“ dovolí, aby vyšla najevo a vešla do přítomnosti vždy jen ta jsoucna a ty způsoby jeho chování, které je snící schopen právě jako snící zaznamenat. Snové danosti ani „nemíní“, ani nejsou vlastně něco jiného, než co jsou schopné snícímu bezprostředně samy ze sebe říci svými významy.*

2. *Naproti tomu probuzený člověk bývá v následném bdělém stavu natolik jasnozřivější, že to, o čem se mu ve smyslově vnímatelné podobě zdálo ho jako bdícího člověka odkazuje k nepředmětným charakterovým rysům jeho vlastního sebebytí, které jsou podle své povahy analogické těmto snovým danostem* (Boss, 2002, s. 216).

Vida, nakonec autorovo pojetí snu stejně v posledku znamená, že sen je zde brán jako jakási alegorie, ve které se může snící poznat a v bdělém stavu pak aplikovat symbolické významy svého snu na svůj současný život, jakkoliv by s touto formulací Boss zuřivě nesouhlasil, protože se až příliš podobá pojetí snů jeho předchůdců, zejména Junga.

A z toho také vychází Bossův přístup k výkladu snů – nejprve nechá klienta vzpomenout si na vše, co se mu během snění dělo a jak to prožíval a pak s ním v bdělém stavu provede amplifikaci (což by tak Boss samozřejmě nenazval), která mu umožní odhalit, co mu tento sen vlastně o něm a jeho možnostech říká.

K rozdílu mezi sněním a bděním ještě Boss dodává:

Naše existování ve svém snovém nastavení se zužuje na vztahy ke vnitrosvětsky jsoucím věcem, které nás oslovují v přítomnosti, v modu smyslově vnímatelné současnosti, Výskytu zpřítomnitelně bývalého nebo naopak očekávaně budoucího je během snového nastavení do velké míry zamezeno.

Bohatší a mnohotvárnější veškerost daností v nejrůznějších modech přítomnosti, která určuje a tvoří náš bdělý svět, trvá po celé bdění a našemu bdělému nastavení tak zaručuje širší dějinnou kontinuitu a zároveň tím i větší otevřenost světa a svobodu. Jedině proto také v každém bdělejšímu stavu víme z oblasti významovosti víc, než ve snění.

Naše probuzení nás z nesvobodnějších dimenzí snového bytí-na-světě přivádí do plné rozvinutosti naší bytnosti, vzhůru k co možná největší svobodě naší bdělé existence, a tím k dosažení nejvlastnějšího smyslu a účelu našeho zde-bytí. (Boss, 2002, s. 216-218).

Při čtení těchto pasáží se ukrádá neodbytná myšlenka, proč tedy vlastně potřebujeme sen, v němž je naše jednání omezenější a bezprostředně uzavřené do smyslové přítomnosti, aby nás upozornil na důležité možnosti naší svobodné existenciální volby, když v bdělém stavu přece jasnozřivěji víme a vidíme mnohem víc a neměli bychom tuto snovou dopomoc vlastně vůbec potřebovat.

K této námitce se Boss staví takto:

Právě existenciální zúženost snění ve srovnání s bděním na druhé straně propůjčuje snovému dění jako terapeutiku jeho vysokou hodnotu. Snový způsob existence je uzavřenější, než existence bdělá. Proto se velmi často stává, že se člověka dotknou nebo se mu ukáží dosud ještě neznámé významovosti vůbec poprvé v jeho životě právě během snění. Tyto doposud nepřipouštěné významovosti jsou během snění sice většinou podané jen v cizích, smyslově vnímatelných, přítomných danostech. Ale přesto snícím nedávají pokyn jen poprvé. Ve své masivní, smyslově vnímatelné přítomnosti to činí nadto velmi srozumitelně. Díky této zvláštní skutečnosti získává snový způsob existence bez ohledu na svou zvýšenou uzavřenost rozhodující terapeutický význam.

V rukou školeného terapeuta se obsah snění vynikajícím způsobem často hodí k tomu, aby probuzeného člověka upozornil na odpovídající vlastní existenční, nepředmětné možnosti jeho chování, zakryté mu dosud v snění i bdění a objasnil mu i jeho poměr k nim, a tím i jeho vztah k sobě samému i k společenskému a okolnímu světu (Boss, 2002, s. 219).

Toto už mi tedy určitý význam dává. Snění by tak bylo jakousi redukcí mých existenciálních možností prožívání a chování na dřevě podstaty, která mi umožní vidět věci jednodušeji a jasněji. V bdělém stavu jsem jinak zahlcen tolika informacemi, že mi v nich podstata

mého bytí-na-světě může unikát, kdežto snění se právě díky svému zúžení orientuje na mé nejvýznamnější existenciální možnosti a tak mi dává zakusit, co je pro mě podstatné a životaschopné.

S touto Bossovou koncepcí jsem tedy schopen i já při výkladu snů pracovat, i když mi některé prvky jeho vymezování se proti jiným nesesděly. Například právě v jeho poslední větě znovu opakovaný důraz na závěrečné expertní působení terapeuta, který klientovi - sice za pomoci jeho vlastních snů, ale přece jenom zvnějšku - „otevřít oči“.

Celá Bossova kniha končí hezkým vysvětlením názvu jeho knihy „... se mi zdálo“. Nevýjádřený podmět věty „ono se“ zde totiž vykládá v tom duchu, že to *ne já jsem zdrojem snění*, ale děje se mi – *něco se mi dává a sesílá*. Co to „ono“, které je *původcem daru snu* je? Boss říká, že se jedná o *mimolidské a nadlidské přírodní síly*, které nazývá „bytí“.

Vida – zde nakonec přichází metafyzická pasáž, která nás propojí s kapitolou o božském původu snu v pojetí starodávných národů, která celou tuto práci otevírala. Boss v ní však nehovoří jen o zdroji snů, ale dokonce i o původu celého světa a člověka v něm:

Toto dávající je událost bytí jako takového, která předem vládne všem jednotlivým jsoucnům. Bytí jako toto „ono“ je zároveň oním odkud, z jehož skrytosti vychází najevo vše, co je přítomné a vstupuje do odkrytosti své přítomnosti, tedy i vše lidské včetně snových fenoménů.

Skrytost, kterou střeží nevyslovené „ono“ v obratu „zdálo se mi“ je spíše něčím naprosto předprostorovým, předčasovým, předlidským a předvěcným. Určité prostorové a časové údaje, jednotlivé způsoby lidského chování a přítomnost věcí se vůbec stávají možné teprve z něj. I jakékoli nedílné jednotě přítomnosti jsoucna a lidského existování, které ji zaznamenává v té jednotě, o jaké zde stále byla řeč, může dát vzniknout pouze takové dávající „ono“ (Boss, 2002, s. 221).

Hleďme – Boss je zde nakonec mnohem blíže Jungovi, než by sám připustil... Navíc mi to připomíná základní Descartesův koncept, že totiž právě Bůh je tím, kdo v každé chvíli propojuje do jednoty svět rozumu (res cogitans) se světem hmotným (res extensa), duši s tělem, sen s bdělostí.

Odstraníme-li jej z našeho přírodovědeckého pojetí světa i snu, toto moderní pojetí vědy - protože je postaveno právě na Descartesovi - se ve své podstatě rozpadá.

1.5.8 Kritické zhodnocení Bossova pojetí

Když to celé shrneme, tak jistě velkým Bossovým přínosem je vnesení vlastního fenomenologického přístupu do zacházení se sny, kdy klienti mají možnost zabývat se tím, co ve snu skutečně prožívali a brát věci tak, jak se jevíly – nechat je mluvit samy za sebe, bez hledání složitých skrytých interpretací.

Slabinou jeho školy však podle mého názoru je pouze intelektuální rozbor snového příběhu – chybí mi zde možnost hlubšího prožití ve formě psychodramatu nebo Gestaltistického zpřítomnění jednotlivých snových komponent pro klienta.

Dále stejně jako vytýkal Freudovi rigiditu, i sám je rigidní, a to v jediném možném nabídnutém způsobu, jak se sny pracovat, a sice ve formě otázky: „A nezdá se vám teď při mnohem hlubším bdělém porozumění, že i v bdělém stavu jste někdy...“ a pokračuje symbolická interpretace a převod významu snového dění do života pacienta – velmi podobná té, vůči které se Boss vymezoval proti Jungovi.

Také mi neseďí vyloženě instruktivní, direktivní a expertní podoba otázek a intervencí Daseinsterapeuta, který v Bossově pojetí přece nejlépe ví, co asi jednotlivé prožité komponenty

ty snu mohou pro klienta znamenat a manipulativními a sugerujícími otázkami mu tento výklad vnucuje.

Nic proti občasně reflexi v pojetí „A nezdá se vám třeba, že...“ avšak při jejím příliš častém používání se pak již nejedná o reflexi respektující svobodu klienta. Naopak to musí mnohdy působit tak, že terapeut ví více, než ubohý klient a je nebezpečí, že místo ozdravné inspirace bude tato jeho převaha mít naopak za následek spíše zablokování klienta a jeho odpor, o kterém Boss tak bohorovně tvrdil, že její metoda nevyvolává.

Mně osobně je v tomto ohledu mnohem bližší Jungův postoj, který pak ještě více rozvinuli Rogers a systemika (bližší viz Bobek, Peniška, 2008), ve kterém je pacientovi skutečně umožněno, aby si sám hledal své výklady a významy - s čím se mu daný sen spojuje a co asi pro něj může znamenat. Samozřejmě posílený Bossovým důrazem na amplifikaci vlastních bezprostředních prožitků ze snu.

Teprve pak je na místě nabídka dalších možných interpretací terapeuta, které klienta třeba hned nenapadly – ovšem pouze ve formě nabídek a možných alternativ, nikoliv v podobě vědoucích diagnóz.

2 Integrativní pojetí výkladu snů

Pokusme se nyní - po provedení této sondy do pěti základních přístupů k výkladu snů, nakonec vytvořit integrativní pojetí, které v sobě zahrne to nejlepší ze všech probraných škol. Jaké tedy budou jeho základní prvky?

- Necháme klienta zapsat a bez hodnocení a cenzury co nejpodrobněji vyprávět jeho sen.
- Budeme zkoumat, jak sen ke klientovi přímo hovoří, co při něm prožíval a jak se vztahoval k jednotlivým prvkům a událostem v něm – co tedy říká o stavu jeho duše (Daseinsanalýza).
- Od Freuda převezmeme důraz na kontext života snícího a necháme jej ke snu hledat vlastní asociace – nejprve přímé Jungovské a potom i Freudovské volné.
- Zhodnotíme, zda je sen spíše jen nevýznamným zbytkem ze dne, anebo viditelně obsahuje i významnější prvky z osobního či dokonce kolektivního nevědomí.
- Zvážíme, zda se ve snu vyskytuje prvek splněného přání, nebo naznačuje-li něco v něm, že byla použita cenzura a že sen snad něco skrývá, případně nemohou-li zobrazené prvky a nálady znamenat spíše svůj protiklad.
- S klientem posoudíme, zda jednotlivé důležité snové prvky představují sebe sama, nebo spíše symbolizují něco jiného a na základě toho budeme provádět výklad snů buď z hlediska objektu nebo subjektu. Případně je možné vyzkoušet obě varianty a sledovat, která z nich přinese pro klienta významnější informace.
- Pak budeme hledat možný význam těchto symbolů v kontextu života klienta a jeho aktuální situace.
- V případě zjevně přítomného hlubšího archetypického materiálu zkusíme amplifikaci - tedy Jungovský přesah asociací do mýtických, historických, náboženských a celolidských symbolů. V tom nám někdy mohou pomoci i v následující kapitole zmiňované slovníky a lexikony.

- K rozšíření uvědomění klienta můžeme také použít některou kreativní techniku – např. kreslení, modelování, dřevěné figurky nebo jiné formy znázornění hlavního obsahu a zápletky snu.
- Pomocí experimentu na několika židlích umožníme klientovi vžít se do jednotlivých postav vystupujících ve snu a znovu prožít jeho dílčí prvky, včetně přehrání klíčových dialogů (Gestalt přístup a psychodrama).
- Klient spolu s terapeutem zkusí odhadnout, zda sen neobsahuje nějaké důležité poselství nebo vzkaz z nevědomí či - podle jeho osobní víry - snad přímo od Boha (Biblický přístup).
- Nakonec požádáme klienta, aby co nejstručněji vyjádřil, co mu tedy po absolvování celého procesu výkladu tento sen říká a jaký význam pro něj má, případně zda může jeho hlavní myšlenku vyjádřit a zapsat v podobě jedné výstižné věty.

Tak nějak by tedy mohla vypadat naše koncepce, která v sobě integruje - snad bezrozporně - všechny probrané školy.

2.1 Slovníky symbolů jako moderní psychologické snáře?

Hezkou ukázkou podobně integrativního využití všech zmíněných pojetí snů představuje například práce Davida Fontany Tajemný jazyk snů (1995), která navíc obsahuje i psychologicky fundovaně vypracovaný přehled typických snových symbolů a jejich možných významů - tedy jakýsi snář pro psychology. A to nejprve z hlediska typických životních situací a potom i z opačné strany – počínaje od vyskytujících se snových symbolů.

V knize je celkem vyváženě použit jak freudovský, tak i jungiánský pohled, ovšem poněkud potlačeny a podhodnoceny jsou významy Perlova a Bossova vkladu, i když je text také zmiňuje.

Podobný profesionální „snář“ čerpající ze všech pěti námi probíraných přístupů - tentokrát s více než 300 typickými symboly - reprezentuje výpravná publikace B. Mallonové Sny od A do Z (2007), anebo v graficky výrazně chudší úpravě také dílo Toma Chetwynda (1997) Lexikon snů, který obsahuje velmi úsporné slovníkové zpracování více než 500 hesel.

V této poslední práci je ovšem zřetelná převažující sympatie k jungovskému pojetí. Zřejmě je to tím, že autoři, kteří se na snovou symboliku zaměřují, uznávají, že v chápání její důležitosti došel Jung ze všech psychologů asi nejdále, protože se mu symbolika stala hlavním nástrojem nejen výkladu snů, ale i terapie a obecně celé jeho psychologické koncepce.

Nenajdeme-li v uvedených publikacích odpovídající symbol, který se v klientově snu vyskytoval, můžeme si pomoci nahlédnutím i do širěji pojatých encyklopedických slovníků symbolů, z nichž v češtině vyšly např. práce Lurkera (2005) nebo Beckera (2007).

Osobně však dávám před hledáním ve slovnících a snářích v souladu s Freudem i Jungem přednost klientovým vlastním představám a asociacím, co asi který symbol pro něj může znamenat. Případně nakonec jen doplněným o mé vlastní citlivé intuitivní doplňky na základě toho, co v dané situaci prožívá a říká klient a jaké další významy tam ještě vnímám a tuším já jako analytik či terapeut.

Ty jsou ovšem vždy důsledně podány jen jako nedirektivní nabídka variant výkladu, ze kterých si klient sám může vybrat, jestli ho něco z toho oslovuje, nebo nikoliv. Tady už se uplatní poradcová dovednost citlivé reflexe (viz např. Bobek, Peniška, 2008, s. 178-182), která klienta neznásilňuje, ale pouze mu nabízí kreativní inspiraci.

2.2 Příklad aplikace integrativního postupu výkladu

Jako reálný příklad výše uvedeného integrativního přístupu k výkladu snů v praxi mohu uvést příběh účastnice mého výcviku - asi čtyřicetileté nezadané psychoterapeutky. Ta ke mně zhruba před půl rokem přišla s tím, že se jí poslední dobou - jen s drobnými obměnami - stále vrací tentýž sen a že by si přála, zda bych jí mohl pomoci nalézt jeho výklad, protože tuší, že pro ni bude významný.

Ve snu stojí za nějakým sloupem a vidí jistého muže, jak někoho zavraždil. Po zbytek života pak s ním žije v partnerském vztahu a neustále ji trýzní myšlenka, že on za žádnou cenu nesmí přijít na to, že o jeho tajemství ví.

To je z obsahu snu vše. Nezkušený poradce by mohl být v pokušení ihned začít horečně vymýšlet, co že by takový sen mohl znamenat. My ovšem víme, že je třeba sen nejprve zasadit do kontextu života klientky. Proto se jí ptám, co v současné době prožívá a co v jejím životě by mohlo mít se snem nějakou souvislost.

Říká, že se jí v posledním měsíci již pětkrát stalo, že se potkala se zajímavým mužem, ovšem pokaždé se dotýčný po rozhovoru s ní vyděsil a utekl, protože zjistil, že do něj moje klientka velmi rychle vidí. A ona si teď klade otázku, jestli tedy má před muži skrývat svou psychologickou a terapeutickou intuici, anebo se má prostě smířit s tím, že si vhodného partnera pro sebe už asi nenajde, protože její schopnost vcítění a vhledu je pro muže příliš nebezpečná.

Když to konzultovala s nejbližšími lidmi - svými bratry - ti jí razantně podali jednoznačnou radu: „Ségra, prosím tě, hlavně proboha mlč!“

Tolik kontext jejího snu.

Dále je podle naší metodiky (a především dle Daseisnalyzy) třeba hlouběji zkoumat, jak na klientku samotný sen působil. Ptám se jí proto, jaký je její nejvýraznější prožitek ze snu – co v něm na ni nejvíce působí. Říká, že nejzřetelnější - a bez obměny stále znovu se opakující - je trvalá a nevýslovná hrůza, kterou vyjadřuje věta: „Hlavně aby proboha nezjistil, že to o něm vím!“

Tady bych mohl dále zkoumat, jaký je to přesně pocit a zná-li jej i ze svého bdělého života a co pro ni znamená. Abychom však dále rozvíjeli příběh snu, ptám se jen, co jí v případě prozrazení hrozí. Odpovídá, že je to iracionální strach z toho, co by se mohlo stát.

Ptám se snící, co zatím sama považuje za hlavní vyznění a význam snu. Odpovídá, že asi jde o upozornění na nějakou hrozbu.

Pak následují volné asociace, které ke snu přidává jak klientka, tak později i já. Jedna z mých reflexí také zní: „Ten sen vypadá, že něčím hrozí. Co když ale není nepřítelem, ale naopak nabízí přátelské varování. A možná, že varuje před něčím jiným, než co se na první pohled zdá“. Tato žádným konkrétním směrem nemířící reflexe ve spojení s její předchozí poznámkou: „Co mi vlastně hrozí, když bude prozrazeno, že na něj něco vím?“ v klientce vypůsobuje náhlý vhled:

„Ano – ten sen mě zdánlivě varuje před nebezpečím prozrazení. Co když mě ale doopravdy varuje před něčím jiným? Co když to nebezpečí spočívá v něčem zcela jiném?“ (Tady zřejmě spontánně došlo k pochopení ve smyslu Freudovského přesunutí) „Co jiného by to mohlo být? Co jestli se mi sen naopak snaží naznačit, že ten strach před prozrazením je iracionální? Že se mi vlastně nic nestane, když dám najevo, co vím?...“

Já v tuto chvíli klientku jen poslouchám a nechám ji, aby si tímto proudem myšlenek vytvořila svůj vlastní výklad, který jí dává smysl. A ten z toho při spojení s aktuálním klientčíným kontextem krásně vykrytalizoval sám:

„To je ono! Ten opakovaný sen mi vlastně chce důrazně říct, že na místě není strach z prozrazení, ale zcela naopak! Vražedné pro mě i pro mé případné budoucí partnerské vztahy by naopak bylo, kdybych začala před muži skrývat, jaká jsem a jak do nich vidím, jak mi radili bratři. Přesně tím bych se odsoudila k celoživotní neupřímnosti a hrůze z odhalení. Sen mě vlastně varuje před rigiditou mého myšlení, která mi hrozila – že bych totiž považovala svou tendenci nic neskrývat a být sama sebou za hrozbu. Opak je pravdou!“

A bylo to! Klientčiny vnitřní zdroje byly dostatečné na to, aby si jen s malou dopomocí byla schopna vytvořit svůj vlastní výklad, který perfektně zapadal do její životní situace. A ještě navíc se tento výklad vyznačoval hlubokou moudrostí a nečekaným paradoxním obrátem, který jen dokládá jeho pravost a adekvátnost – protože toto vysvětlení by při povrchním pohledu po sdělení snu asi nikoho nenapadlo.

Výsledné poselství má - zdá se - navíc i numinózní kvality. Jakoby se jednalo o poselství z nevědomí, které se blíží andělskému nebo Božskému vedení. To - ač zahaleno do zdánlivě ohrožujícího obrazu - v posledku sleduje klientčino dobro a přichází jako laskavé varování a upozornění právě včas, aby zabránilo zaujetí nesprávného postoje. Klientka se přece už už chystala smířit s tím, že již nikdy nenajde partnera, leda za cenu trvalé přetvářky, kterou však nebyla ochotna zaplatit.

Sen jí však z tohoto dilematu osvobodil sdělením, že ten MUŽ, který za to skutečně stojí, nebude její jasnozřivostí ohrožen a ona tedy nemusí dělat kompromisy. Jako by jí toto poznání vyzvedlo na vyšší úroveň, kde toto dilema vůbec neexistuje: Může být sama sebou, a přesto nemusí rezignovat na touhu nalézt životního partnera, který jí bude hoden. Sám jsem zvědav, zda toto poznání bude mít v blízké době i konkrétní efekt tohoto druhu.

Jen drobný doplněk na závěr: Klientka mi ještě před sdělením svého snu prozradila, že ráno měla pocit, že dnešním dnem pro ni končí špatné životní období a začíná něco nového. Hle - její nevědomí hned ráno vědělo, že při pozdějším výkladu snů nastane průlom.

3 Závěr

Viděli jsme, že všechny uváděné přístupy k výkladu snů mají mnoho společného a mohou být integrovány do jednoho rámcového postupu, ve kterém je podle situace a okolností tu zdůrazněna jedna, tam jiná z myšlenkových škol. Ale dohromady tvoří kvalitní rámec pro profesionální, důvěryhodný, psychologicky podepřený a klienta respektující přístup k poznávání obsahů jeho nevědomí a k hledání směrů, kam se jej snaží vést.

Tím mám za to, že jsem splnil svůj záměr uvedený v úvodu této práce – důkladně zmapovat pět nerozšířenějších pojetí výkladu snů, kriticky je posoudit a vzájemně mezi sebou porovnat a na tomto základě navrhnout vlastní integrativní přístup, který z nich všech využije to nejlepší.

Čtenář necht' tedy nyní posoudí, jak se mi to podařilo. Já se mezitím budu pokoušet tuto koncepci používat v praxi na výklad snů vlastních i mých přátel a klientů a tak ověřovat použitelnost a účinnost vytvořené koncepce. S jakými se to setká výsledky, to snad budu moci čtenářům sdělit zase v nějaké návazné akademické práci.

Použité zdroje

- BECKER, U. *Slovník symbolů*. Praha: Portál, 2007. 360 s. ISBN 978-80-7367-284-3.
- BIBLE, *Překlad 21. století*. Praha: Biblion, 2009. 1574 s. ISBN 978-80-87282-02-1.
- BOBEK, M., PENIŠKA, P. *Práce s lidmi: Učebnice poradenství, koučování, terapie a socioterapie pro pomáhající profese*. Brno: NC Publishing, 2008. 286 s. ISBN 978-80-903858-2-5.
- BOSS, M. *Včera v noci se mi zdálo*. 1. vyd. Praha: Triton, 2002. 233 s. ISBN 80-7254-229-X.
- BREČKA, T. A. *Tarot a terapie: Tvar v zrcadle*. Praha: Triton, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7387-034-8.
- CALLINGER, L., MAY, R. *Man's unconscious language*. New York, London: Basic Books Inc. Publishers, 1968.
- ČERNOUŠEK, M. *Sen a snění*. Praha: Horizont, 1988. 184 s.
- FONTANA, D. *Tajemný jazyk snů: Názorný klíč ke snům a jejich významům*. 1. vyd. Praha, Litomyšl: Paseka, 1995. 175 s. ISBN 80-7185-017-9.
- FREUD, S. *Výklad snů*. 5. uprav. vyd. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov, 2005. 400 s. ISBN 80-86559-16-5.
- HALL, J. A. *Jungiónský výklad snů: Příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. 124 s. ISBN 80-85880-38-5.
- JUNG, C. G. *Výbor z díla I: Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Atlantis, 1996. 438 s. ISBN 80-85880-12-1.
- JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994. 380 s. ISBN 80-7108-213-9.
- LURKER, M. *Slovník symbolů*. Praha: Universum, 2005, 616 s. ISBN 80-242-1588-8.
- KŘIŠŤANOVÁ, L. *Sny: Písemná práce I z obecné psychologie*. Praha: Katedra psychologie FF UK, 2009. 31 s.
- MACKEWN J. *Gestalt psychoterapie: Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál, 2004. 262 s. ISBN 80-7178-922-4.
- MALLONOVÁ, B. *Sny od A do Z: Podrobný průvodce říší lidského snění*. Praha: Metafora, 2007, 400 s. ISBN 978-80-7359-116-8.
- MORENO, J. J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu: Muzikoterapie a psychodrama*. Praha: Portál, 2005. 128 s. ISBN 80-7178-980-1.
- PERLS, F. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia, 1996. 311 s. ISBN 80-7198-115-X.
- PERLS, F., HEFFERLINE, R. F., GOODMAN, P. *Gestalt terapie: Vzrušení a růst lidské osobnosti*. Praha: Triton, 2004. 491 s. ISBN 80-7254-507-8.
- PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. 328 s. ISBN 80-247-0871-X.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. 422 s. ISBN 80-200-1086-6.
- SANFORD, J. A. *Sny a léčení*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1993. 143 s. ISBN 80-900802-5-1.

SEIFERT, A. L., SEIFERT, T., SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace: Práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-845-7.

STARÝ, J., HRDLIČKA, J. (eds.) *Svět archaických kultur III: Spánek a sny*. Praha: Herrmann & synové, 2008. 287 s. ISBN 978-80-87054-12-3.

WALSH, N. D. *Hovory s Bohem: Neobvyklý dialog*. Praha: Pragma, 1998. 204 s. ISBN 80-7205-490-2.

WOLLSCHLAGER, M. a G. *Symbol v diagnostice a terapii*. Praha: Portál, 2002. 216 s. ISBN 80-7178-643-8.

ZINKER, J. *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Brno: Era, 2004. 235 s. ISBN 80-86517-93-4.