

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra psychologie**



## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Téma: Přístupy ke snové realitě a obsah snů u transsexuálních osob**

**Title: Approaches to Dream Reality and Content of Transsexual Peoples' Dreams**

**Miroslav Šubrt**

**Studijní obor: Psychologie a speciální pedagogika**

**Vedoucí práce: Mgr. Radovan Hrubý**

**V Praze**

**2014**

# Obsah

Úvod.....	7
Historické přístupy ke snění a snové realitě.....	9
Stará Čína.....	9
Upanišády a indická filosofie.....	9
Starý Egypt.....	10
Starověký přední východ.....	10
Rabínský judaismus.....	11
Staré Řecko.....	12
Arábie a islám.....	13
Staří seveřané.....	14
Přístupy hlavních psychologických škol ke snění.....	15
Sny z hlediska psychoanalýzy.....	15
Sny z hlediska analytické psychologie.....	18
Sny z hlediska daseinsanalýzy.....	19
Sny a gestalt terapie.....	21
Kognitivní teorie snění Calvina S. Halla.....	22
Neurokognitivní teorie Williama Domhoffa.....	23
Transsexualita – úvod do problematiky.....	24
Etiologie transsexuality.....	26
Přeměna pohlaví.....	28
Empirická část.....	30
Cíle výzkumu.....	30
Užité metody.....	30
Účastníci.....	32
Postup.....	33
Výsledky.....	34
Statistická analýzy Matějových snů.....	34
Motivy v Matějových snech.....	38
Motivy ve snech Jany.....	46
Motivy ve snech Marie.....	47
Shrnutí a porovnání výsledků.....	49

Diskuze.....	51
Závěr.....	54
Seznam literatury.....	55
Příloha 1 - Stručný manuál pro kódování snů podle systému Halla a Van de Castla.....	57
Charaktery.....	57
Agresivní sociální interakce.....	58
Přátelské sociální interakce.....	59
Sexualita.....	60
Aktivity.....	60
Úspěch a neúspěch.....	61
(Ne)štěstí.....	62
Emotivní stavy.....	62
Okolí a prostředí.....	63
Objekty.....	64
Modifikátory.....	66
Příloha 2 – Procenta.....	68

## Úvod

Předmětem této práce je studium snů jako duševního fenoménu. Vzhledem ke vztahu ke snům u současných nativních národů se můžeme domnívat, že spánek a snění byl již od prehistorických dob brán vážně a chápán jako důležitá součást lidského života. Jako kdyby každým dnem člověk sestupoval do jiného, niterného světa vlastní existence, ze kterého se pak zdárně navracel, přinášeje si zkušenosti obsahující obrazy lidí, zvířat, věcí v mnohdy podivuhodných situacích a prostředích. To, co je během bdělého dne nemožné, je během spánku přijatelné, a často nad tím snící ani nežasne. Starověké národy si sen a jeho obsahy vysvětlovaly různě. V našem kulturním okruhu je obzvláště známý starozákonní „faraonův sen“ vyložený Josefem Egyptským. Jeho výklad byl založen na přesvědčení, že sen obsahoval určité obrazy zastupující jiné skutečnosti, tedy šlo o symbolický výklad snů, který přetrvává v populárních snářích a moderních psychologických přístupech dodnes. Přístup ke snění však ani v současné době není jednotný. Neurologický výzkum sice částečně odhalil fyziologii spánku a aktivaci různých mozkových center během snění, ale dosud nepokročil na takovou úroveň, aby mohl postihnout fenomén snění v celé jeho komplexnosti.

Výzkum snů tedy pokračuje dodnes a stále je toto téma považováno za významné, i když se zdá, že v jiných západních zemích je mu věnováno poněkud více pozornosti než u nás. (Plhánková, 2013) Tato práce si klade za cíl ve své teoretické části seznámit čtenáře s přístupy ke snění. Základní otázkou, kterou bude teoretická část naplňovat, bude: *Jaké přístupy ke snové realitě a k významu snů byly uznávány dávnými civilizacemi a jak ke snům přistupují moderní psychologové?* Čtenář bude postupně seznámen s historickými přístupy ke snu a posléze s přístupy základních psychologických škol zabývajících se sny: Psychoanalýzy, analytické psychologie, daseinsanalýzy, tvarové a kognitivní psychologie. To je nezbytné pro pochopení toho, z jakých různých hledisek a východisek je možné ke snům přistupovat, a čtenáři to umožní se posléze hlouběji zamyslet nad prezentovanými výsledky.

Druhá část je pak věnována mému vlastnímu výzkumu snů. Na počátku mého bádání po použitelné metodologii jsem v dostupné literatuře nenašel žádný konkrétní výzkum používající kvalitativní metody k analýze snů. Proto jsem zvolil obsahovou statistickou analýzu snů, kterou vyvinul v 50. letech tohoto století Hall a Van de Castle. Obsahová analýza Halla a Van de Castla je kvantitativní metoda, která dovolila statisticky porovnávat

výskyt prvků snů u jednotlivých lidí a celých skupin, a tak přispěla k objektivnějšímu vědeckému zkoumání snů.

Pro svůj výzkum jsem se rozhodl získat účastníky ze skupiny transgender (transsexuálních) osob. Je to skupina poměrně málo studovaná<sup>1</sup>, nicméně vzhledem ke svému specifickému stavu, který je charakteristický jiným prožíváním vlastního genderu než takovým, který předpokládá společnost vzhledem k jejich biologickému pohlaví, pro vědecké studium zajímavá. Získat účastníky do této studie však nebylo jednoduché, neboť se jedná o skupinu velmi malou a také, vzhledem k citlivosti tématu (ať už jde o sny nebo o osobní problémy spojené s transsexualitou), poměrně uzavřenou. Vzhledem k malému množství účastníků (3), kteří byli ochotni spolupracovat, jsem se rozhodl, že se pokusím o vypracování jejich individuálních norem, snových profilů. Z těchto tří lidí však dostatečný a reprezentativní počet zápisů snů ke statistickému zpracování odevzdal pouze jeden účastník. Půjde tedy hlavně o detailní zkoumání snového života jednotlivce, který k této skupině přísluší, doplněné o příklady ze „snového života“ dvou dalších transgender osob, spíše než o obecnou sondu do obsahu snů celé skupiny.

Aplikace obsahové analýzy nám u výše zmíněného účastníka přímo umožní porovnat obsahy jeho snů s normami, které byly stanoveny v 60. letech Hallem a Van de Castlem v USA (Domhoff a Hall, 1996). Konkrétně budu porovnávat hodnoty mnoha ukazatelů s ženskými a mužskými normami, což obsahová analýza Halla a Van de Castla umožňuje. (Více k tomu ve výzkumné části.) Další, s problematikou transgender osob přirozeně související otázkou bude, zda se do snů všech tří účastníků promítly jejich problémy spojené s pohlavní identitou, zda jejich sny obsahovaly motivy spojené s transgender problematikou. Příklady těchto snů budou v práci vyloženě uvedeny za použití jednoduché kvalitativní analýzy obsahů snů.

Proto, aby čtenář získal základní vhled do problematiky transgender (transsexuálních) osob, je do teoretické části práce zařazen i oddíl věnovaný této skupině lidí a problematice s ní spjaté. Nebude opomenuta ani závěrečná diskuze nad možnostmi a omezeními Hallovy a Van de Castlovy obsahové analýzy, co se týče výzkumu transgender osob a obecné otázky metodologie provádění obsahových analýz snů.

Doufám, že touto prací podním zájem ke studiu snů v České republice a podpořím studium problematiky transgender osob včetně jejich integrace do společnosti.

---

<sup>1</sup> V mezinárodní databázi vědeckých článků EBSCOhost jsem k datu 25. 5. 2014 nenašel žádný výzkum, který by se věnoval obsahu snů transgender osob (hesla transgender AND dream content).

## Historické přístupy ke snění a snové realitě

V mnoha starověkých a středověkých civilizacích měl výklad snů významné místo a sny byly typicky spojovány s určitými fenomény. Stejně tak na mnoha místech po celou historii existovaly určité osoby, které se výkladem snů zabývaly.

### Stará Čína

Ve staré **Číně** se výkladem snů zabývali rituální hodnostáři nebo šamani. Kniha Zhouské obřady vydaná na konci doby válčících států rozlišuje například „*noční můry*“, které byly spojeny se špatnými záležitostmi, které snícího postihly, pak též „*sny z přemýšlení*“, které byly spojeny se starostmi a obavami a „*šťastné sny*“ spojené s nějakou radostnou událostí. Zde jasně vidíme předpoklad spojitosti obsahu snů s prožíváním za bdělého života. V 6. století před naším letopočtem byla v Číně rozšířená představa, že sny přinášejí předkové nebo nižší božstva, nebo se v nich dokonce zjevují a přinášejí dobrodiní nebo škodu. Sny též mohly předpovídat různorodé události jako například narození potomka. Číňanům byl pravděpodobně již od 1000 př.n.l. znám symbolický výklad snů, který byl zařazen do širokého kontextu dalších věšebných metod a etických představ. Při výkladu se užívalo kosmologických představ o jin a jang nebo pěti prvcích, jazykových analogií, homonym, asociací spojených s objekty ve snu, převedení významu snu v opak a dalších způsobů. Noční můry byly dokonce pokládány za samostatné entity. Zajímavá je též představa, že sen, který si nezapamatujeme, nemá pro život žádný význam. (Maršálek in Starý a Hrdlička, 2008)

### Upanišády a indická filosofie

Sen byl i významným tématem v **indických upanišádách**, kde je snění vykresleno jako užití tvořivých schopností člověka, vytváření vlastních světů v nicotě spánku. Snění je chápáno jako stav na půli cesty mezi emanací světa a spočíváním v prazákladu. Spánek zde je dokonce vnímán jako spojení individuální duše – átmanu s kolektivní duší – bráhmanem. Mudrc Pippála o spánku se sny tvrdí: „*Tehdy ve spánku zakouší onen bůh [tj. mysl] velikost. Vidí znovu, cokoliv bylo spatřeno, slyší opět slyšené, zakouší znovu a znovu, co bylo zažito na různých místech a stranách. Spatřené i nespatřené, slyšené i neslyšené, zažité i nezažité, skutečné i neskučné. Jsa vším, vidí vše.*“ (s. 59) Mudrci si též velice všímali bezesného hlubokého spánku a vedli spolu mnoho polemik o jeho významu – zda je to stav blažený, nebo naopak stav plný nevědomosti. (Prcin in Starý a Hrdlička, 2008)

## **Starý Egypt**

Ve starém **Egyptě** byl spánek chápán jako přechodná oblast mezi tímto a oním světem – ke snícímu přicházeli mrtví a bohové, kteří na něj mohli působit svojí mocí. V době Střední říše byl sen chápán jako neplánovaná, mimovolní akce, která je krátká, nedůvěryhodná. Mezi životem člověka a snem vnímali staří Egyptané analogii v tom, že oboje je pomíjivé v kontrastu k říši věčnosti. Panovníci (Nová říše) měli pak údajně to privilegium, že se jim ve snech zjevovali bohové a vyjadřovali jim podporu, popřípadě předvíдали jejich vládu. Běžnému lidu se pak ve snech zjevovala Hathor – je zachována zpráva o tom, jak jednomu úředníkovi předpověděla dlouhý a šťastný život. Mnoho zpráv o nočních můrách se nám nedochovalo, protože Egyptané věřili v tvořivou moc slova, a tak o nich nemluvili. Za jejich zdroj byli považováni zemřelí a démoni (např. incubus). V Pozdní době se těšily oblibě tajemné sny s potřebou výkladu, pro který se používaly knihy, v nichž byly snové obrazy a jejich výklady zaznamenány. Zajímavé je, že podle starých Egyptanů měly různé skupiny osob různé sny, které potřebovaly jiné výkladové klíče – a to se týkalo i mužů a žen. Interpretace snů byla založena na slovních hříčkách, mýtech a dalších specifických aspektech doby. Například „plachtit se po proudu“ znamená život jdoucí opačně, a to proto, že na Nilu se plachtilo proti proudu. O přesném používání snářů a toho, kdo je používal, však mnoho nevíme. (Landgráfová in Starý a Hrdlička, 2008)

## **Starověký přední východ**

Na starověkém **Předním východě** mezi Mezopotámci, Syřany a Izraelci byl sen chápán jako posvátné poselství. Sen byl schopen vyvolávat posvátnou bázeň a zároveň člověka vyčerpával. Sny byly pro obyvatele Předního východu prostředkem k poznávání věcí skrytých jak v minulosti, přítomnosti, tak budoucnosti. Sny sesílal vždy určitý bůh – Mamu, Sigsig, Anzagar, Dangan'Il nebo Hospodin. Věštění ze snů bylo hojně rozšířeno, měli ho na starosti institucionalizovaní odborníci a pravděpodobně i laici. Vyškolení věštcí v Mezopotámii po provedení určitých rituálů mohli před spánkem žádat boha o pomoc ve svém snu, což je forma tzv. inkubace. Co se týče výkladu snů, existovali specializovaní vykladači. V Mezopotámii a Sýrii měli vykladači k dispozici rozsáhlá učená kompendia, sny podle nich jsou předzvěstí určité události - výklad se zakládal na logických slovních hříčkách, pravém opaku snového obrazu a důsledcích viděného (např. když bude člověku ve snu podáváno pivo, přijde o paměť). Existovaly však i sny, které nepotřebovaly výklad –

ty prý sesílala božstva představitelům sociálních skupin a přislíbvala v nich ochranu. (Antalík in Starý a Hrdlička, 2008)

## **Rabínský judaismus**

V **rabínském judaismu** byl spánek roven smrti. Duše odchází od těla, a to je ponecháno napospas různorodým vlivům. Podle Maimonida je spánek dobou ohrožení zlými duchy, například těmi, kteří mají sexuální povahu. Snová aktivita má podle něj sídlo v části duše zvané imaginativní – ta je za spánku činná společně s vyživovací částí – činnosti těchto částí duše nemůže člověk zabránit, a proto za ně není ani morálně zodpovědný. Určité typy snů podle Maimonida jsou jednou z forem prorocství – jako emanace sestupují od Boha. (Sládek in Starý a Hrdlička 2008)

V rabínském judaismu je též rozšířena představa, že spravedlivým je ve snech ukazována čistá pravda, kdežto pro průměrného člověka bývá sen pouhým trápením ducha. Rabíni mohli od Boha dostávat ve snech náboženské předpisy a rady, jeden z nich (Ja'akov ha-Levi z Marvége) dokonce napsal celou knihu tzv. respons, ve kterých pokládá otázky nebesům, a ony odpovídají. V tomto kulturního okruhu byla též známa inkubace, kdy po odříkání určitých formulí a vykonání určitých rituálů ve snech rabínům údajně odpovídali přímo andělé – a to nepokrytě, bez jinotajů. Sny však mohly být též vyvolány nekromancí, přičemž se v nich komunikovalo se zemřelými. To však bylo striktně zapovězeno. Snový zdroj ale nebyl vždy chápán jako jistý – snová výpověď, byť by pocházela od Boha, obsahuje jak pravdu, tak lež, nikdy se nenaplní zcela. Hlavně sny od démonů jsou celé prolhané. Ve snech však mohou vystupovat i zesnulí učenci. V chasidské literatuře přicházelo skrz vidění neblahého osudu nebožtíka ve snu ponaučení o správnosti určitých náboženských předpisů. Zajímavým psychologickým faktem je, že snové obsahy měly pro židy velice často podobu psaného textu. Z Babylonského talmudu pochází onen velice známý citát „Nevyložený sen je jako zapečetěný dopis,“ který dokládá důležitost výkladu snů pro Židy. Výkladem snu se zabývali právě rabínské učenci, kteří na výklad aplikovali midrašické hermeneutické metody. Rozšířená byla též představa, že všechny sny následují svůj výklad – síla snu tedy pramení především ze síly myšlenky, zakotvení snu je provedeno jeho výkladem. Podle Zoharu je znalost snového obsahu podmínkou jeho naplnění – zapomeneme-li sen, zapomenou ho i v nebesích – s podobnou představou jsme se setkali i u Číňanů. (Sládek in Starý a Hrdlička 2008)



## Staré Řecko

Ve starém Řecku se vedl spor o to, jakou hodnotu snu připsat. V dílech Homéra je sen považován za vzkaz seslaný poslem nějakého boha. Řeč tohoto posla navádí k nějakému jednání nebo změně postoje. Tato osoba, která ke snícím přichází, má objektivní status – je na snícím nezávislá, ale její podstata je duchovní, pohybuje se jako kouř. V Illiadě Homér přirovnává pronásledování Hektora Achillem ke snu, v němž jeden utíká a nemůže uniknout a druhý pronásleduje a nemůže dostihnout. V Odyssee se zase Penelopě zdá sen, ve kterém na dvůr Odysseova domu přilétne orel, který zadává dvacet zde nacházejících se hus. Zajímavé je, že přímo ve snu orel sen interpretuje: On sám je prý Odysseus a husy jsou „nezvaní ženiši“. Nicméně i přes tyto „informační“ funkce je sen vnímán i jako cosi negativního, co narušuje poklidný bezesný spánek. A co víc: sen, stejně tak jako může nést pravdivé poselství, může i klamat – a na to je třeba dát pozor. (Mikeš in Starý a Hrdlička 2008)

Po Homérově době se vyobrazení snů v řecké literatuře různilo: Lyrikové nepopisují sny obsahující negativní emoce, a naopak v tragédiích je sen něčím, co je spojeno se smrtí a podsvětím. Sen je často vnímán jako něco nestálého, prchavého. Pindaros (cca 522–446 př. n. l.) tvrdí, že „*ve snách často ukazuje nám [naše duše] blížící se rozhodnutí věci radostných i věci trudných*“ (Mikeš in Starý a Hrdlička 2008, s. 163) Posun ve vnímání snu můžeme vidět v tom, že v 5. století př. n. l. již byl sen vnímán i jako něco, co se „zdá“, nikoliv čistě jako vnější entita. Věštění spojené se sny bylo v Řecku spjato především s inkubací, tedy Asklépiovým kultem, který přetrvával pravděpodobně celé tisíciletí od 5. stol. př. n. l. do 5. stol. n. l. Šlo o to, že nemocní navštěvovali určité svatyně, ve kterých se uložili ke spánku a čekali na léčivý sen z působení boha Asklépia. V pozdějších dobách bůh ve snu prý dokonce předepisoval medikamenty a způsob léčby. V hippokratovském korpusu se ale rozlišují nejen sny božské (ukazující budoucnost), ale i vcelku prosté sny obsahující znaky tělesného stavu (přinášející informace o blížících se a probíhajících nemocích). Duše, která během spánku není zaneprázdněna vjemy ze smyslů, vnímá sama sebe – tedy i stavy těla, které jsou odrazem poměru čtyř tělesných šťáv. Sny na základě těchto představ měly pro lékaře diagnostický význam – např. kvetoucí stromy znamenaly dobré zdraví. V podobném duchu se nese i Aristotelův spis „O snech“ a „O věštění ze snů“. Sny jsou pro něj produktem vnímací schopnosti, ale také fantazie. Ve spánku se dřívější smyslové vjemy objevují tak, že jsou nošeny tokem krve k smyslovému centru člověka – srdci. Doxa – schopnost soudu – je ve spánku neúčinná, a proto jsou tyto vjemy považovány za pravdivé. Sny podle Aristotela nejsou božského

původu – pokud zjevují budoucnost, tak to díky tomu, že samy mohou být příčinami jednání, mohou budoucí okolnosti předpovídat nebo mohou být způsobeny rezonancí vycházející z okolních předmětů. Diagnóza ze snů je možná, neboť snové vjemy vznikají z pocitů, které nejsou pro svou slabost během dne vnímány. Platon se naopak domnívá, že kvalita snu závisí na očištění duše a na části duše, která je právě nejaktivnější (žádostivá/vznětlivá, nebo rozumová). Tvrdí, že „*sen může znamenat prázdnou vidinu, ale i zásadní tušení silnější skutečnosti*“ (Mikeš in Starý a Hrdlička 2008, s. 167)

Můžeme se domnívat, že po celou Řeckou historii byl populární výklad snů jakožto symbolů, který můžeme doložit od 5. stol. př. n. l., přičemž nejznámějším a nejranějším snářem je ten Artemidorův. Artemidóros se snažil ukázat, že výklad může být vědou a podpořit mínění, že sen má význam (čímž se vyhraňoval proti epikurejcům, kteří to odmítali). Rozlišuje sny, které jsou pouhým odrazem stavu ducha (*enypnion*) a ty, které přímo ukazují věci budoucí, nebo jsou alegorické, a tedy potřebují výklad (*oneiros*). Stanoví pak řadu pravidel výkladu, ptá se, zda prvky snu korespondují s daným člověkem. V jeho podání je výklad odkrýváním složitých analogií. (Mikeš in Starý a Hrdlička 2008)

## **Arábie a islám**

V **Arábii** v prvních stoletích po narození proroka Mohammada byl výklad snů vnímán jako velmi vážená vědecká disciplína příslušející intelektuální elitě, neboť Muhammad sám byl vykladačem snů a jeho život mnoho snů provázelo. Prorok vykládal sny svým druhům a pobízel je, aby oni sami mu své sny vykládali. Schopnosti vykládat sny příslušely i mnohým Prorokovým známým. Arabský výklad snů je z velké části i dědictvím tradice civilizací předního východu. Například snář již zmíněného Artemidóra z Efesu měl na středověký islámský výklad snů značný vliv. Sen v islámské tradici často ohlašuje nějakou budoucí událost (např. příchod proroka, nástup a pád panovníka, předpověď invaze). Ibn Sírín je jméno údajného autora nejvydávanějšího arabského snáře, jehož součástí je teoretická rozprava nad snem a jeho výkladem a lexikon významů snových symbolů (např. „*kdo ve snu vidí, že zemřel a poté ožil, ve skutečnosti zhřeší a pak se dá na pokání*“, s. 137). V lidových představách dobré sny přináší anděl, kdežto ty zlé džin. Sny se nevztahují jen k budoucnosti, ale též k minulosti (vysvětlení toho, co se stalo) a přítomnosti (fyziologické sny odrážející stav organismu a psychiky spáče). (Ostřanský in Starý a Hrdlička, 2008)

Těž jako u Egypťanů panovala mezi muslimy představa, že sny žen a mužů jsou odlišné. Ve snech vystupují určité osoby, jejichž slova mají být vždy brána za pravdivá – mrtví, děti, zvířata a samozřejmě svaté bytosti, mezi které se řadí Prorok. Naopak některé sny mohou přicházet přímo od ďábla. Se spánkem a sny jsou v islámu spojeny mnohé rituály a modlitby, například v případě probuzení z noční můry se doporučuje recitovat Verš trůnu. Vykladač snů by měl být moudrý a bohabojný, bez nároků na odměnu a světskou slávu, musí být diskrétní, mít široké tradiční vzdělání a schopnosti analýzy, dedukce a generalizace. I mnozí arabští vykladači snů byli přesvědčeni, že sny mohou poukazovat na opak obrazů v nich obsažených. Jeden symbol může mít pro různé lidi různé významy v souladu s osobností snícího a kontextem. Např. pomeranč ve snu vládce znamená, že získá nové město, kdežto pro těhotnou ženu značí, že se jí narodí dcera. Arabové byli též velmi otevření erotice a tomu odpovídá i mnoho příkladů erotických snů uváděných v jejich snářích. Arabský filosof Al-Kindí předpokládá, že vyspělost duše se odráží ve vyspělosti snů: člověk nízký má sny nevypovídající a zmatené, člověk spirituálně na výši vidí do budoucnosti. Představivost lidské duše po dobu spánku je pro něj zprostředkujícím elementem při vnímání věčných idejí božského intelektu. (Ostřanský in Starý a Hrdlička, 2008)

### **Starí severané**

U **starých severanů** sen často předchází nějaké významné události. Sny prostupují celou staroseverskou literaturu, například celá Sága o Gíslim Súrssonovi je provázena sny hlavního hrdiny, ve kterých se zjevuje více či méně skryté proroctví budoucích událostí. Představa, že sen pramení z psychického/fyzického podnětu se u severanů prakticky nevyskytuje. Sen však nesesílají bohové, ale ti snění sami podléhají. Ve snech se mohou zjevovat muži, ženy, nespokojení mrtví, legendární hrdinové a mnohé numinózní bytosti, ať už pozitivního či negativního charakteru. Zajímavá je i postava nazývaná „fylgja“, která ve snech ztělesňuje lidskou vůli ve zvířecí podobě, dávající najevo záměry svým chováním. Sny jsou chápány jako něco patřícího k lidské přirozenosti (dochovala se řada návodů, jak léčit absenci snů), ale zároveň jako něco neblahého, co obírá snícího o spánek (probouzí ho). Sny ve vikingské době jsou často plné strachu a osamění, výjimku tvoří sen předpovídající slávu potomka ve formě vidění bujně rostoucího stromu/rostliny. Výklad snů neměli na starosti specialisté – snící se obracel na jakéhokoliv moudrého muže. Specifické motivy ve snech byly vykládány na základě slovních hříček, nebo na podkladě kulturního kontextu. (Starý in Starý a Hrdlička, 2008)

## Přístupy hlavních psychologických škol ke snění

### *Sny z hlediska psychoanalýzy*

Prvním v psychologii významným propagátorem vědeckého výzkumu snů byl zakladatel psychoanalýzy **Sigmund Freud** (1856–1939), rakouský neurolog a zakladatel psychoanalýzy. Propracoval dřívější spekulace o existenci nevědomého psychického života do své koncepce topografického modelu psychiky, která se podle něj skládá z **nevědomí**, **předvědomí** a **vědomí**, přičemž vědomí obsahuje vše aktuálně plně uvědomované, předvědomí vše potenciálně uvědomované a nevědomí vše potlačené, vytěsněné a skryté. Později postuloval tzv. strukturální model psychiky, ve kterém rozlišil složky osobnosti **id**, **ego** a **superego**. Id je zde spojeno s pudovými hnutími, ego s vědomým vyrovnáváním se s požadavky reality a superego je intrapsychickou autoritou vycházející z rodičovské autority a jeho součástí je i svědomí. V lidské psyché se tak podle Freuda střetává několik protikladných sil, a proto se Freudův přístup řadí mezi směry **psychodynamické** (z řec. dynamis – síla). Prioritní úlohu přitom má pud sexuální, pro nějž Freud určil pojem **libido**. Libido je manifestací principu slasti, životní energií, která se realizuje ve stádiích psychosociálního vývoje prostřednictvím různých tělesných orgánů (úst, konečníku, pohlavních orgánů). Tato energie je však socializačním procesem z části blokována a může tak docházet k vytěsnění pudových přání nebo sublimaci (zvolení takové strategie realizace sexuálního pudu, která není společností sankcionována). (Drapela, 2003)

Ve své práci *Výklad snů*, kterou vydal roku 1899 (tedy v poměrně raném období své práce), Freud představuje svoji vizi snu, který je důsledkem **snové práce**. Hlavní funkcí snění je **chránit spánek**, který je ohrožován jak vnějšími podněty (zimou, zvuky apod.), tak vnitřními podněty (pudovými hnutími a podrážděním orgánů). Freud z příkladů dětských snů vyvozuje, že sen je v základě **přání splňující**. U dětí podle něj není dosud dostatečně vyvinuté superego, a tak se jejich přání zobrazují nepokrytě (za bdění mu nebyla splněna touha projet se loďkou po jezeře, a tak se dítěti o tom následující noc zdá). U dospělých však dochází k tomu, že zobrazení opravdových přání by bylo ohrožující a nepřipustné, a tak **snový cenzor** přání kamufluje, a vytváří tak **manifestní (zjevný) obsah**, který pravou podstatu přání vyjadřuje zastřeně. Může přitom jít i o velmi složitý a barvitý děj. Za manifestním snovým obsahem se skrývá **latentní (skrytý) obsah** (snové myšlenky), ke kterému se můžeme dostat metodou volných asociací (předkládání nápadů) na předložený manifestní materiál. Tak dostaneme velké množství materiálu, který se

vztahuje k myšlenkám, emocím a vzpomínkám bdělého života. Sen tedy odpovídá rébusu, který se skládá ze zdánlivě nesouvislých absurdních znaků. Pokud však za jednotlivé znaky dosadíme správné slabiky, začne rébus dávat smysl. (Freud, 2005)

Se snovými myšlenkami snová práce vykonává řadu mechanismů. **Práce zhušťovací** spočívá v manifestaci obsahu, který se ve snových myšlenkách překrývá (na základě nějaké podobnosti). Tak mohou vznikat například tzv. *souhrnné osoby* složené z jiných osob, které spojuje nějaký společný znak. Podobné smíšeniny mohou být vytvořeny i z předmětů nebo míst. **Snový přesun** zbavuje jinak důležité psychické prvky intenzity a v manifestním obsahu snu naopak vyzdvihuje prvky méně psychicky hodnotné, avšak mnohonásobně predeterminované ve snových myšlenkách. Tak se stává, že psychický důraz se ze závažného snového prvku přesouvá na nezávažný. To je logické, když si uvědomíme, že sen se podle Freuda snaží zakrýt nepřipustná pudová přání, a tak převádí pozornost na podřadnosti. K mechanismům snové práce Freud řadí i **druhotné zpracování**, které probíhá při vybavování nočních snů či jejich vyprávění. Při tom dochází k dalším úpravám snového obsahu, aby byl pro snícího méně ohrožující. Zde jde však už o vědomý a sekundární proces, který může vnést do původního chaotického snu logiku, kauzalitu a časovou souvislost. (Freud, 2005)

Freud (2005) dále tvrdí, že sen neobsahuje žádné logické myšlení tak, jak ho známe za bdění, ale **logickou souvislost** líčí jako **současnost** – pokud ukáže dva prvky blízko sebe, jsou blízko i ve snových myšlenkách. **Podobnost** a shodu zobrazuje sloučením v jednotu. **Příčinnost** je zobrazována dvěma sny, z nichž hlavní věta je zastoupena snem více rozvedeným. Freud se domnívá, „že „*ne*“ **pro sen neexistuje**. ... *sen si také dovoluje znázorňovat jakýkoliv prvek protikladem jeho přání, takže zprvu o žádném prvku, který je schopen protikladu, nevíme, zda je ve snových myšlenkách obsažen kladně nebo záporně.*“ (Freud, 2005, s. 195)

Podle Freuda jsou sny jsou „naprosto **egoistické**“ (Freud, 2005, s. 197) – to znamená, že všechny osoby ve snu mohou být nějak vztaženy k já snícího (musí zákonitě souviset se snovými myšlenkami, které jsou egoistické).

Neměli bychom opomenout **zdroje snu**: Mezi ně Freud neřadil jen tělesné zdroje (fyzická nepohoda), zážitky právě uplynulého dne (denní zbytky), ale také nejranější vzpomínky z dětství a **infantilní přání**. Zabýval se i typickými sny: Sen ze zubního podnětu spojoval se sexualitou (na základě inverze spodní poloviny těla za horní), sen o nahotě s touhou po obnažení. Kastrační úzkost se podle něj ve snech mužů objevuje

v podobě ztráty nebo zničení věci či části vlastního těla. Známa je i jeho ochota vidět ve snových obrazech zástupce pohlavních orgánů: „*Všechny do délky se táhnoucí předměty, hole, kmeny stromů [...] zastupují mužské pohlavní ústrojí. Ženskému pohlavnímu ústrojí odpovídají krabice, bedny, skříně, [...]*“ (Freud, 2005, s. 215).

Pokud jde o výklad, Freud nedával svým pacientům příliš prostoru k tomu, aby sami docházeli k pochopení významu manifestního obsahu. Spíše, jak se zdá, jim předkládal své interpretace založené na talentu k vidění souvislostí. Analytik byl v pojetí rané psychoanalýzy odborník, lékař, který vlastnil potřebné dovednosti k tomu, aby mohl být proveden zákrok v zájmu zdraví pacienta.

Někteří psychoanalytici ve 20. letech začali na sny pohlížet poněkud rozdílně skrz prizma strukturálního modelu psychiky, se kterým v tuto dobu Freud přišel (výše zmíněné id, ego a superego). Předpokládali, že během bdělého stavu jsou výkonné funkce ega schopny udržet mezi jednotlivými částmi psychiky rovnováhu – ne tak ale během spánku, kdy je ego oslabeno a odpojeno od vnějšího světa, takže pudy mají větší šanci se prosadit. Podle **Leona Altmana** bývají jednotlivé psychické struktury ve snu reprezentovány různě. **Id** zastupují různá sexuální či agresivní přání a fantazie. **Jáské funkce** se pokouší udržet ve snu řád a logiku, modifikují vyjádření pudových impulsů, aby jejich uspokojení bylo společensky přijatelné. **Superego** se pak ve sny projevuje skrz témata viny, lítosti a potrestání za snahu uspokojit zakázaná infantilní přání. (Plháková, 2013)

Soudobá psychoanalýza se při práci se sny opírá především o dílo **Wilfreda Ruprechta Biona** (1897–1979), který zásadně přepracoval Freudovo dílo. Bion zavedl termín **alfa funkce** označující soubor mentálních operací, které společně transformují syrové sensorické impresy (tzv. *beta elementy*) do prvků zkušenosti (*alfa elementů*), jež lze využít při vědomé i nevědomé aktivitě. Alfa elementy lze reflektovat jako mentální fenomény, zatímco beta elementy existují v mysli jako izolované prvky, jež nelze využít při tvorbě významů. Bion soudil, že prvotní zážitky dítěte mají povahu beta elementů, které matka na základě svých životních zkušeností „**kontejnuje**“ - transformuje na alfa elementy. Pokud rodiče reagují neadekvátně na dětské prožitky (například potom, co dítě spadne na zem mu matka ještě naplácá), tak dítěti neumožní vytvořit si díky jejich vzoru vlastní vnitřní schopnost „kontejnovat“. Spící člověk má podle Biona emocionální zážitek, ten přetvoří v alfa elementy a díky tomu je schopen mít snové myšlenky. Pokud se dítě nenaučí „kontejnovat“, dochází k narušení symbolických funkcí – takové selhání alfa funkce má za následek nemožnost snění, a proto je narušen spánek. Sen je pak podvědomé zpracování

emočních zážitků, které objevuje nejen během spánku, ale také za bdění simultánně s vědomým myšlením. Zdravý člověk však je schopen rozlišovat to, zda zrovna sní nebo bdí, protože mezi jeho vědomím a nevědomím existuje tzv. **kontaktní bariéra**. (Plháková, 2013)

## ***Sny z hlediska analytické psychologie***

Zakladatel analytické psychologie, švýcarský psychiatr **Carl Gustav Jung** (1875–1961), byl Freudovým spolupracovníkem a posléze konkurentem. Nevědomí je pro Junga to, co si člověk neuvědomuje. Je to oblast, která se může dynamicky zmenšovat či zvětšovat, stejně tak jako oblast vědomá. Hranice mezi těmito dvěma složkami psychiky tedy není pevně dána. Naše nevědomí je podle Junga skladištěm relikvů z minulosti (fylogeneze i ontogeneze). Nacházejí se v něm individuální zisky (paměť) nebo produkty instinktivních procesů, zapomenuté, potlačené nebo tvořivé obsahy. Mimo to jsou v něm ale i obsahy patřící ke vzoru, který je vlastní celému lidstvu – tuto část Jung nazývá **kolektivní nevědomí** a kolektivní vzory **archetypy**. Jedním z centrálních pojmů analytické psychologie je **komplex**. Je to shluk asociací, který má traumatický nebo citový charakter. Komplexy si svojí tenzí vytvářejí malou osobnost samy o sobě, tudíž se ve snech mohou zjevovat v personifikované formě (stejně jako během schizofrenie). Sny jsou pro Junga objektivním zdrojem informací při psychoterapeutické léčbě. Nic nezakrývají, v jejich pozadí není žádný latentní obsah – jenom jejich jazyku dostatečně nerozumíme. Tyto obsahy, přicházející k nám během snění, často **kompenzují** přesvědčení nebo snažení bdělého (vědomého) života. Psýché je tedy seberegulující systém v důsledku této **kompenzatorní vazby** mezi vědomím a nevědomím. (Jung, 1993)

Sny jsou pro Junga (1997) prostředkem léčení neuróz, k čemuž přispívá **asimilace snových obrazů do vědomí**. Sen podle Junga popisuje vnitřní realitu snícího, ale vědomí popírá, že je to skutečně pravda, nebo to připouští jen s odporem. Obsahuje nejen etiologii (původ psychické nemoci), ale i prognózu (její budoucí vývoj). Jung zdůrazňuje, že během analýzy není důležité to, zda významu snu rozumí lékař, ale to, zda rozumí pacient. „Porozumění by mělo být mnohem spíše dorozuměním, shodou, která je plodem společné úvahy,“ říká (Jung, 1997, s. 140). Jung též poukázal na nezbytnost přistupovat ke snům co možná nejméně zaujatě. Lékař by se měl umět zříci všech teoretických východisek a měl by být ochotný v každém jednotlivém případě znovu objevit teorii snu. Poukazuje přitom na zajímavou skutečnost, že sny napodobují příslušný technický či teoretický žargon lékaře.

„... zdá se dokonce, jako by nevědomí měla určitý sklon zadusit lékaře ve smyčce jeho vlastní teorie,“ (Jung, 1997, s. 142) dodává k tomuto problému.

Proniknutí k významu snu je především záležitostí pečlivého zjištění kontextu, tedy pečlivé vysvětlení **asociačních spojení**, která se kolem snového obrazu objektivně vyskytují. Asociace snu jsou přitom bdělému myšlení obvykle úplně cizí, nicméně sen je výslednicí předchozího psychického obsahu a má v aktuální procesu svůj smysl a účel – a Jung se domnívá, že struktura a účel snu podléhají těm samym zákonům jako jakýkoliv jiný psychický výtvar. Zdůrazňuje, že bez znalosti vědomé situace se sen nedá vyložit ani s přibližnou jistotou. „*Sen totiž není vůbec událost, která by byla zcela odříznutá od denního života a jeho rázu. Pokud se tak jeví, pak je to jen naše nepochopení, je to naše subjektivní iluze. Ve skutečnosti existuje mezi vědomím a snem přísný kauzální vztah a v jejich vzájemném chování je nejjemnější souhra.*“ (s. 150) Poté, co získáme metodou omezených volných asociací na snové obrazy dostatečný materiál, můžeme zahájit společně se snícím interpretaci. Sen můžeme vykládat jednak na **rovině subjektu** – kdy všechny postavy ve snu pojmáme jako personifikované rysy snícího – a jednak na **rovině objektu**, kdy vztah zobrazený ve snu vnímáme jako zobrazení vztahu s konkrétní osobou. Druhý Jung doporučuje, pokud se ve snu objevují člověku blízké a známé osoby. (Jung, 1997)

Význam při analýze přikládá i snovým sériím, ve kterých se podle něj kompenzační akty sdružují do určitého plánu. Série snů se podobá plánovaným stupňům v probíhajícím vývojovém procesu, tento pochod Jung nazval **individuálním procesem**. (Jung, 1997)

## ***Sny z hlediska daseinsanalýzy***

Daseinsanalýza (též existenciální analýza) je převážně evropský psychologický směr, jehož představitelé se pokusili aplikovat myšlenky německého filosofa Martina Heideggera na oblast psychoterapie. V psychoterapeutické praxi se orientuje podle tzv. **existenciálů**, což jsou základní osy lidského **bytí ve světě** (*dasein*). Řadí se k nim *prostorovost, časovost, tělesnost, rozpoložení (vyladěnost), spolubytí, dějinnost a smrtelnost*. V oblasti psychoterapie si vytyčuje cíl dosáhnout stálé otevřenosti lidských bytostí vůči různým možnostem jejich existence. (Plháková, 2013)

**Medard Boss** (1903–1990), průkopník práce se sny v daseinsanalytické praxi, se ve své knize *Včera v noci se mi zdálo* ostře vymezuje proti všem dřívějším přístupům k výkladu snů. Boss (1994) tvrdí, že Freudova teorie nemůže obstát seriózní vědecké kritice a že v prokazatelně existujících fenoménech snového dění není nic, co by naznačovalo



existenci snové práce, nebo potvrdilo tamější přítomnost infantilních přání. Jungovy spekulace jsou podle Medarda Bosse stejně neodůvodněné jako spekulace Freudovy. Proti nim staví i vědecký výzkum snů následujících desetiletí, který prokázal, že většina snů vykazuje nepříjemně laděný obsah, což podle něj popírá Freudovu představu o tom, že sen splňuje přání. Dále zastává myšlenku, že většina snů pojednává o věcech všedního dne, což by naopak hovořilo proti Jungově přesvědčení, že ve snech se objevují kompenzace vědomého života.

Připomíná slova Husserla, který vyzývá, aby se bádání vrátilo *zpět k věcem samým* – není tedy pro něj přípustné, abychom žili pod diktaturou psychologických pojmů a teorií. Nelze se jen spokojit s genetickým vysvětlením obsahu snů, měli bychom si víc všimnout snu takového, jaký je: Analytici by měli zůstat u snových obsahů a brát je za něco, co samo sebe zpodobňuje. Samy v sobě snové obrazy totiž soustřeďují celou bohatou náplň významovostí a odkazovacích souvislostí. Boss v knize *Včera v noci se mi zdálo* jako příklad uvádí rozbor snového obrazu psa. Ten podle něj odkazuje na oblast mimolidské živé přírody, je živou bytostí, více než rostlina, víc než kámen; zvíře domestikované, závislé na pánovi. Jeho bytí je redukováno na jednu jedinou vztahovou možnost vůči tomu, co se ho nějak dotýká. Obraz psa v sobě skrývá nesvobodnou, strnulou, instinktivní zaujatost, tato zaujatost je obdobná tomu, když člověka zcela pohltí něco, s čím se setkává. Zvířata jako celek pak ve snových obrazech jsou důkazem nesvobodných vztahů s věcným i lidským okolím, jsou přitom bytostně připoutána k zemi, kdežto člověk se vůči nim vymezuje svojí svobodou. I když se může na první pohled zdát, že jde o výklad symbolický, Medard Boss ho jako takový nechápe, nýbrž zdůrazňuje, že jde o **nahlédnutí samotné podstaty fenoménu** „pes“. Lidem takové nahlížení přijde vzdálené jednoduše proto, že ztratili možnost rozumět tomu, co je nejvlastnější daností, které se nám ukazují. (Boss, 1994)

Otázky, které pak můžeme ke snům pokládat jsou: Vůči čemu je snový svět osoby otevřen, vůči čemu uzavřen? Jakým způsobem se osoba vztahuje k tomu, co se jí ukazuje v otevřenosti jejího snícího světa? Pod vlivem jakého vyladění se chová tak a ne jinak? Další otázky, které jsme oprávněni položit vzhledem k objevení se psa ve snu, jsou:

*„Nejste jako probuzený za první schopen mnohem jasněji vidět, že teď můžete poznat i něco z nesvobodné, jakoby psí propadlosti tomu, s čím se lze setkat, která jako jistá lidská možnost chování náleží i k vašemu vlastnímu existování, a již jste tedy i vy sám?“*

„Nemůžete teď v bdělém stavu, analogické panické strachové chování, jaké jste ve snu zažil vůči psovi z vnějšího světa, u sebe předvídat také vůči svým vlastním, podobně jako u zvířat nesvobodným, životním možnostem?“ (Boss, 1994, s. 27)

Obecnou otázkou pro přístup ke snům v daseinsanalytické praxi by tedy mohlo být: Pro jaké porozumění a jakým danostem je ve svém okamžitém snovém stavu otevřeno existování určité osoby? (Boss, 1994)

Co je hlavním úkolem daseinsanalytického terapeuta? Přivést klienta k tomu, aby setrval u jednotlivých snových fenoménů a uvědomil si jejich význam tak, jak se samy ukazují. Například pokud se člověk bojí ve snu nějakého živočicha, může to znamenat strach z jeho živočišnosti. Je-li člověk ve snu nemocen, může to naznačovat pocity bezmocnosti v určité oblasti jeho bdělého života. (Plháková, 2013)

## **Sny a gestalt terapie**

Zakladatele gestalt terapie, **Fredericka Perlse** (1893–1970) silně ovlivnila Jungova analytická psychologie a byl vyškolen v psychoanalýze, i když se od ní ve své terapeutické koncepci kriticky distancoval. Gestalt terapie si klade za cíl dosáhnout integrity osobnosti, která byla narušena např. tím, že se plně ztotožníme s nějakou společenskou rolí a zanedbáme své psychické i tělesné potřeby nebo si ze strachu z odmítnutí blízkými lidmi sami diktujeme různá omezení. Při zvládnutí mnoha potíží a poruch může podle Perlse pomoc práce se sny, která je podle něj *královskou cestou k integraci osobnosti* (in Plháková, 2013).

Gestalt terapie považuje složky snu za **projekci** různých složek osobnosti snícího včetně těch, které z různých důvodů odmítá a nepřijímá. Ty často jsou ve snu prezentovány různými monstry, nebezpečnými zvířaty, neživými předměty apod. Cílem terapie je pomoci lidem ztotožnit se s těmito promítnutými a odmítnutými částmi sebe samých. Sen může znázorňovat nejdůležitější témata nebo osoby ze života snícího, takže se lze zaměřit na zkvalitnění jeho kontaktu s těmito postavami. Sen můžeme vnímat jako **retroflexi**, při níž jedinec komunikuje sám se sebou. (Plháková 2013)

V terapii a skupinových výcvicích se používá **vyprávění snu v přítomném čase**, což je v souladu s orientací gestalt terapie na „tady a teď“. Tento postup má snícímu usnadnit znovuprožití jeho snu. Dalším krokem bývá postupné **ztotožnění** se s jednotlivými částmi snu. Identifikace s monstry, zvířaty nebo věcmi bývá někdy obtížná, ale i tak bývá gestalt terapeuty podporována. Vycházejí z předpokladu, že podaří-li se přijmout odmítané

části sebe samého, pak ztrácejí svou hrozivost. Akceptace odmítaného je pak zdrojem psychické energie, nových prožitků a možností. Neúplný nebo přerušovaný sen je možné **rozvinout**, případně **dokončit** v představě či aktivním přehrávání. Soudobá gestalt terapie užívá i méně aktivní metody, jako popis či kreslení jednotlivých částí snu, přehrávání pomocí loutek, rozhovor s terapeutem. Důsledně se však vyhýbá jakýmkoliv interpretacím snových představ. Práce se sny je především východiskem pro nový zážitek, bez vztahu k minulosti i budoucnosti. Je příležitostí k nevšednímu setkání se sebou samým. (Plháková, 2003)

### ***Kognitivní teorie snění Calvina S. Halla***

Nejstarší kognitivní teorii snění navrhl v 50. letech psycholog, který se též podílel na vytvoření statistické analýzy využitě v této práci, **Calvin S. Hall** (1909–1985). Hall považuje snění za poznávací proces. Sen definuje jako sekvenci převážně vizuálních představ prožívaných ve spánku. Za podstatu myšlení předpokládá vytváření nových pojmů a idejí. Snění je pak podle něj myšlení probíhající ve spánku, jehož výsledkem jsou snové představy, které jsou znázorněny „ztělesněním myšlenek“. Kognitivní procesy a poznatky jsou prostřednictvím vizuálních či jiných představ transformovány do podoby, v níž je lze vnímat a také sdělovat. Interpretace snů je **překlad** obrazných snových koncepcí do verbální podoby. Konečným cílem tohoto procesu není porozumět snu, ale pochopit snícího. (Plháková, 2013)

Hall (podle Plháková, 2013) dále předpokládá, že pojmy reprezentované ve snu spadají do jedné z následujících kategorií:

- a) sebepojetí,
- b) pojetí druhých lidí,
- c) koncepce světa,
- d) koncepce impulzů, zákazů a trestů nebo
- e) koncepce konfliktů.

Různorodé pojmy jsou organizovány do systémů, které působí jako antecedenty chování. Sny přitom poskytují excelentní materiál pro svou analýzu, protože znázorňují nevědomé a prototypické pojmy.

## **Neurokognitivní teorie Williama Domhoffa**

Americký psycholog **William Domhoff** (\*1936) se pokusil o syntézu výsledků výzkumu psychoanalytika Marka Solmse, Davida Foulkese a Hallovy a Van de Castleovy analýzy snových obsahů. Domhoff pokládá sny za vývojovou a kognitivní entitu, která je projevem zrání a aktivace nervových sítí ve strukturách koncového mozku. Jeho model nepředpokládá u snů žádný účel či funkci, ale považuje je na základě současných důkazů spíše za vedlejší produkt dvou velkých evolučních adaptací – spánku a vědomí (Domhoff, 2003, s. 6). Schopnost snít podle něj závisí na normálním fungování relativně specifických nervových sítí lokalizovaných zejména v limbických a paralimbických mozkových strukturách. Domhoff tvrdí, že při formování snu se uplatňují dva hlavní principy. Prvním z nich je **hypotéza kontinuity**, kterou zformoval již v 70. letech Hall. Ta předpokládá existenci určitých souvislostí mezi citovými prožitky a zájmy daného jedince v bdělém stavu a obsahem jeho snů. Tento pohled podle něj potvrzují i výsledky analýzy snů využívající Hallův a Van de Castelův systém. Z jeho použití vyplynulo, že snové obsahy zahrnují podobné postavy, nepříjemnosti, sociální interakce, záporné emoce a témata, jakými se jedinec zaobírá i v bdělém stavu. K vytváření snů dále přispívá **princip opakování** dřívějších intenzivních emočních zkušeností. Jeho neurologickým základem by podle Domhoffa mohl být „emocionální mozek“ zmapovaný LeDouxem, v němž jsou uchovávány zejména negativní citové zážitky z různých etap života, které se opakovaně promítají do obsahu snů včetně nočních můr provázejících posttraumatickou stresovou poruchu. Nejvýznamnější roli přitom hraje *systém strachu* lokalizovaný mimo jiné v amygdale. (Plháková, 2013; Domhoff, 2003)

## Transsexualita – úvod do problematiky

Problém transsexuality stojí často na okraji zájmu laické i odborné veřejnosti jako problém týkající se promilové části populace, jako problém komplikovaný a nepříliš atraktivní (Fifková, 2008). Přesto by bylo nesprávné domnívat se, že studium tohoto fenoménu nám nemá co nabídnout. Problematika transsexuálních lidí, tedy těch, kteří se „narodili do těla“ určitého pohlaví, ale psychicky se cítí být pohlavím opačným, nám ukazuje, jak komplexní a složité jsou problémy spojené s lidskou sexualitou a vnímáním sebe sama jako osoby příslušící k určitému genderu.

Samotný pojem „pohlaví“ můžeme v lékařském kontextu chápat různě. **Genetické pohlaví**, je pohlaví takové, které je určeno přítomností chromozomů v jádře buněk (tedy XY přísluší mužskému genetickému pohlaví, XX ženskému). Geny přítomné na těchto chromozomech již v rané fázi embryonálního vývoje vedou k diferenciaci pohlavních žláz, které udávají **pohlaví gonadální** (anatomické). Pokud jedinec má přítomny žlázy mužské i ženské, pak v lékařském diskurzu hovoříme o *pravém hermafroditismu*. Pohlavní žlázy produkují již během nitroděložního života hormony, a ty vedou k zformování vnitřních i zevních pohlavních orgánů, tedy k **pohlaví genitálnímu** nebo fenotypickému. Jestliže jsou pohlavní orgány nejasně diferencovány, hovoří se o *pseudohermafroditismu*. Ve druhém trimestru nitroděložního života plodu se zřejmě působením fetálních androgenů vytváří základy pohlavní identity v hypotalamu, což úzce souvisí s **neurohypothalamickým pohlavím**, tedy s rozdílným vylučováním gonadotropinů, které se u mužů a žen liší. Pojem **psychické pohlaví** pak vyjadřuje skutečnost, zda se člověk cítí být mužem, nebo ženou. (Procházka a Weiss in Fifková, 2008)

Procházka a Weiss definují **pohlavní identitu** jako pojem pro subjektivně vnímaný pocit sounáležitosti či naopak rozporu s vlastním tělem, s jeho primárními a sekundárními pohlavními znaky, i se sociální rolí přisuzovanou danému pohlaví. Pohlavní identita obsahuje jak kognitivní, tak emocionální komponentu, „*odráží se v myšlení, cítění i chování jedince včetně jeho profese, zájmů, společenských vztahů.*“ (Procházka a Weiss in Fifková, 2008, s. 13)

Zjevné projevy pohlavní identity nazýváme **pohlavní rolí**. Při jejím formování se uplatňují jak biologické a psychogenní aspekty, tak vliv rodičů. Ontogeneticky předpokládáme schopnost uvědomit si a projevit svou pohlavní identitu v předškolním věku, obvykle před čtvrtým rokem života. Za kritické období pro její dotváření lze pozorovat věk kolem druhého roku. (Procházka a Weiss in Fifková, 2008)

V angličtině a dnes již i v české terminologii se setkáváme s pojmem **gender** (někdy též překládaným jako *rod*), který se vztahuje k předpokládanému chování, rysům a postojům spojeným s příslušností k biologickému pohlaví uvnitř určité kultury (Kimmel, 2011, s. 3-4). V literatuře se dnes můžeme setkat s pojmem „**gender dysphoria**“ (genderová rozlada), který označuje „*pocit subjektivně vnímané nepohody, související s neshodou mezi pohlavní identitou na jedné straně a svou pohlavní rolí a biologickým pohlavím na straně druhé*“ (Procházka a Weiss in Fifková, 2008, s. 14). Tímto termínem se též v Diagnostickém a statistickém manuálu mentálních poruch DSM-5 nahrazuje původní pojem „*gender identity disorder*“ z DSM-IV. Jeho vydavatel APA akcentuje, že genderová nonkonformita není sama o sobě mentální poruchou, nýbrž to, co je podmínkou udělení této diagnózy, je klinicky významný distres. (American Psychological Association, 2013a) Zdůrazněna je „genderová inkongruence“ spíše než identifikace s opačným genderem jako taková a manuál uznává širokou variaci projevů této inkongruence. APA tedy přichází s „multikategoriálním“ konceptem oproti dřívější dichotomii. (American Psychological Association, 2013b, s. 14-15)

Dalším užívaným termínem pro lidi, které bychom mohli zařadit pod pojem „gender dysforie“ je **transgenderismus**, který Kimmel osvětluje následovně:

*„Někteří lidé cítí, že jejich biologické pohlaví neodpovídá jejich vnitřnímu vnímání genderové identity. **Transgender lidé** cítí "vytrvalé nepohodlí a pocit nepatřičnosti vzhledem k jejich přiřazenému pohlaví (cítí se chyceni ve špatném těle)", říká diagnóza z Diagnostického a statistického manuálu (DSM-III) Americké psychiatrické asociace. A spíše, než aby změnili svůj gender, snaží se změnit svoje biologické pohlaví, aby souhlasilo s jejich pocity genderové identity. Po dvou letech terapie a radikálního užívání hormonů za cílem omezit či obrátit jejich sekundární pohlavní znaky (např. chloupky po těle, vlasy, hlas, poprsí), někteří z těchto lidí podstupují operativní změnu pohlaví, během které jsou původní genitálie odstraněny a jsou vytvořeny nové, realistické konstrukce vagín a penisů. Transgender lidé jsou živícím důkazem, že sociální konstrukce genderu a sexuality je více než metaforou.“* (Kimmel, 2011, s. 349, překlad autora práce)

Kimmel v předchozím úryvku zmiňuje operativní změnu pohlaví, která je vyhledávaná především proto, že trans lidé své pohlavní orgány považují za cosi jim nepatřícího a mnohdy na ně pohlížejí s odporem. Procesu přeměny pohlaví je vyhrazen samostatný oddíl níže.

Pojmosloví je v této oblasti stále zmatené a neustálené, neboť vychází z odlišných vědeckých diskurzů – z určitého úhlu se na tento problém dívají psychologové, z jiného lékaři a z dalšího sociální vědci. V této práci jsem se rozhodl užívat pojmy *transgender osoba* a *transsexuální osoba* jako synonyma, i když pojem *transgender osoba* ze subjektivního hlediska považuji za vhodnější (není zatížen medicínským patologizováním).

Měli bychom se také seznámit s hojně užívanými pojmy „*female to male*“ (FtM) a „*male to female*“ (MtF) – první označuje osobu, která se cítí jako muž, ale její původní biologické pohlaví je ženské, druhý pojem vyjadřuje osobu, která se cítí jako žena, ale její původní biologické pohlaví je mužské. Je běžné, že lidé FtM v dětství preferují „typicky klučičí“ aktivity a oblečení, kdežto lidé MtF naopak. K tomu ale musíme počítat s tím, že i u transsexuálních či transgender lidí se objevuje homosexuální orientace. Pro příklad: člověk FtM může od mládí žít jako žena, ale cítí se jako muž. Přesto ale je sexuálně a citově a eroticky přitahován muži. Někteří sociální vědci (např. zastávající sociální konstruktivismus) však zpochybňují současné bipolární rozdělení světa, úzce spojené se současným lékařským diskurzem, které jako jediné legitimní staví naproti sobě dvě pohlaví – mužské a ženské. Snaha zařadit transgender osoby na jeden nebo druhý pól pak podle nich odpovídá obecnému symbolickému násilí, které v současné heteronormativní společnosti panuje. Některé transgender osoby přitom nepřijímají za svůj ani jeden gender, ale dobrovolně stojí mimo obě dvě kategorie. (podle elektronického sdělení) [Zdeněk Sloboda] [PROUD, o. s., Opatovická 166/12, Praha] [23. 5. 2013]

## ***Etiologie transsexuality***

Ohledně etiologie transsexuality se do dnešního dne vedou spory. V 50. a 60 letech byly teorie lidského vývoje založeny především na psychoanalýze nebo behaviorismu. Pohlavní identita byla považována jako něco stanoveného působením vnějších vlivů během prvních let života. Podle **Moneyho** a spol. má sexuální identitu na svědomí „imprinting“, pro který je rozhodující období mezi jedním a půl a čtvrtým a půl rokem. Celá sféra lidské sexuality (včetně identity, role, orientace) je podle něj po uplynutí této doby nezměnitelná.

Psychoanalytik **Stoller** zastával názor, že transsexualita u mužů vzniká tak, že matka dítě podporuje v ženském chování, zatímco otec se výchovy nezúčastňuje. U žen je podle něj příčinou transsexuality zase situace, kdy se narodí holčička, která se rodičům nezdá dost hezká či femininní. Matka na to reaguje tím, že je k dítěti emočně chladná a otec její ženskost nepodporuje. Tyto psychologické faktory rodinného prostředí byly však dalšími výzkumy zpochybněny jako určující. (Fifková a Weiss in Fifková, 2008)

K výzkumníkům zastávající přesvědčení o determinujícím vlivu hormonů na transsexualitu patří **Dörner** a **Gooren**. Oblastmi mozku, které odpovídají za proces sexuální diference, jsou **hypotalamus** a **amygdala**, ve kterých se předpokládá existence tří relativně samostatných center (pro maskulinní/femininní typ sekrece gonadotropinů, pro sexuální orientaci a pro sexuální identitu). Existence těchto center by mohla vysvětlit zvláštnosti lidské sexuální orientace a identifikace. Právě rozdílným způsobem programování těchto center vlivem hladiny pohlavních hormonů a neurotransmiterů v kritických vývojových obdobích nitroděložního vývoje, může vznikat homosexualita, transsexualita, ale též klasická heterosexuality. Je přitom pravděpodobné, že centrum pro identitu se formuje o něco dříve než centrum pro orientaci. (Fifková a Weiss in Fifková, 2008, s. 26-29)

Nedávné výzkumy vývoje plodu a mozkových struktur naznačují, že pro formování biologického pohlaví je základní produkce testosteronu mezi 6. a 12. týdnem těhotenství. Při dostatečném množství androgenů dojde u chlapců k formování penisu, prostaty a šourku, naopak vývoj ženských pohlavních orgánů je závislý na absenci androgenů. Po diferenciaci pohlavních orgánů následuje fáze, kdy na základě vlivu testosteronu dochází k diferenciaci mozku (Bao a Swaab, 2011). U ženského plodu může dojít k nadprodukci androgenů nadledvinkami a mozek tedy může být organizován jako mužský. Naopak varlata mužského plodu mohou produkovat výrazně nižší množství androgenů, a mozek plodu tak může být organizován jako ženský. Nadprodukce nebo nižší produkce klíčových látek může být způsobena nedostatkem enzymů a podpořena mateřským stresem v kritických obdobích prenatálního vývoje. (Fifková a Weiss in Fifková, 2008, s. 26-29) Ukazuje se tedy, že hormony mají na mozek trvalé organizující vlivy, které přetrvávají po celý život<sup>2</sup>. Tyto dva výše zmíněné procesy – diference genitálií a mozku – postupují nezávisle, a tak může dojít k tomu, že biologické a psychické pohlaví spolu nemusí souhlasit (Bao a Swaab, 2011).

---

2 Důležitou roli má ale i genová exprese, která je pravděpodobně genderově rozdílná, a epigenetické faktory.



**Bao a Swaab** (2011) dále tvrdí, že existují odlišnosti v mozkových strukturách, které mohou být dány do souvislosti s transsexualitou. Konkrétně část stria terminalis (což je svazek vláken ubírající se podél laterálního okraje ventrikulárního povrchu thalamu)<sup>3</sup>, která je typicky větší a obsahuje větší množství neuronů u heterosexuálních mužů a FtM osob oproti heterosexuálním ženám a MtF osobám, u kterých je menší a obsahuje méně neuronů. Další strukturou, ve které byly nalezeny podobné odlišnosti, je INAH3 (jedno z jader zadního hypothalamu). Jiná studie (Berglund et al., 2008) prokázala, že syntetické látky podobné feromonům v mozku MtF transsexuálních osob vyvolají atypickou aktivaci hypothalamu připomínající vzorce heterosexuálních žen.

Souhrnem můžeme říct, že i když byla pozdějšími výzkumy zpochybněna role stresu matky v kritickém období, je dnes již zřejmé, že účinek sexuálních steroidů v kritických fázích fetálního vývoje jedince je základní příčinou sexuálně dimorfního formování centrálního nervového systému, zejména center v mezimozku. Vliv psychologických faktorů se nepovedlo prokazatelně potvrdit žádnou ze studií, ale ani terapeuticky ve smyslu dosažení trvalé změny citění pomocí psychoanalytických či behaviorálních léčebných metod. (Fifková a Weiss in Fifková, 2008, s. 26-29)

## **Přeměna pohlaví**

Někteří transgender lidé netouží po kompletní operativní změně, místo toho se snaží vzájemně sladit mužské a ženské prvky svého já a spokojí se s hormonální terapií či částečným chirurgickým zákrokem. Většina dospívajících transsexuálních lidí však touží po úplné změně náhledu okolí na jejich identitu a současně po kompletní operativní změně pohlaví. Předtím, než se k operativní změně přistoupí, musí lékař diagnostikovat poruchu pohlavní identity. V MKN-10 je pro tento stav přiřazen kód F64.0 v rámci *poruch osobnosti a chování u dospělých* (F60 – F69), jehož obsahem je: „*Žádost žít a být akceptován jako člen opačného pohlaví, obvykle spojená s pocitem nespokojenosti s vlastním anatomickým pohlavím nebo s jeho nevhodností, a s přáním chirurgického a hormonálního zásahu, aby tělo odpovídalo, pokud možno, preferovanému pohlaví*“ (Světová zdravotnická organizace, 2004).

Klíčová je diferenciální diagnostika – je nezbytné vyloučit přítomnost pouhé homosexuální orientace, fetišistický transvestitismus nebo transvestitismus dvojí role. Sexuolog musí získat informace o celé řadě aspektů pacientova dosavadního života – o míře identifikace s opačným pohlavím, o aktuální vztahové situaci s rodinou a vrstevníky,

<sup>3</sup> V článku nazvaná jako „bed nucleus of the stria terminalis“.

o subjektivním významu jeho převlékání do oblečení opačného pohlaví. Zjišťuje se, jaké sexuální zážitky má klient za sebou, jaké má sexuální představy a jak vnímá své tělo (transsexuální klienti většinou pocítují odpor k primárním a sekundárním pohlavním znakům pohlaví, se kterým se neztotožňují) (Cohen-Kettenis, Pfäfflin in Fifková 2008). Pokud je diagnóza spolehlivě určena, přistupuje se k sérii následujících kroků:

- **prožitek reálné existence v opačné pohlavní roli** (Real-Life Test, RLT)  
– Žadatelé o změnu pohlaví v této fázi trvale vystupují na veřejnosti ve vytoužené pohlavní roli. O probíhajících změnách jsou informovány všechny klíčové osoby, aby si transgender lidé mohli vyzkoušet, jakým způsobem ovlivní změna pohlavní role jejich rodinné a mezilidské vztahy. Může dojít ke změně jména na neutrální tvar (např. Alex, Jindra, Kája). Po několika měsících žití v opačné roli se většinou přistupuje k:
- **podávání příslušných pohlavních hormonů** – K užívání hormonální substituce (užívání estrogenů v případě MtF a androgenů v případě FtM) může dojít již během dospívání. Během ní jsou nadále posilovány sekundární pohlavní znaky vytouženého pohlaví (např. MtF využívají různé metody epilace, k zvýraznění svalstva FtM navštěvují fitness centra). Důležitá je i dlouhodobá foniatická péče, a to zejména u MtF lidí. Hormonální terapie by před zahájením chirurgických zákroků měla trvat jeden rok a hormony by se měly podávat po zbytek života.
- **chirurgická úprava genitálu a dalších pohlavních znaků** – Chirurgické zákroky mají za cíl odstranit některé znaky biologického pohlaví a posílit znaky vytouženého pohlaví. U FtM dochází k redukci ženského prsu na mužský, odstranění dělohy a vaječníků, čímž se definitivně zastavuje menstruační krvácení. Dále k vytvoření penisu ze svalověkožního vaku na zádech nebo předloketního laloku a rekonstrukci šourku. U MtF dochází k vytvoření vaginy z kůže penisu či části tenkého střeva. Ty, kterým hormonální léčba nezpůsobila dostatečné zvětšení prsou, podstupují jejich chirurgické zvětšení. Využívá se i dalších služeb plastické chirurgie v oblasti lebky, které se více přizpůsobuje mužskému tvaru. Nevýhodou takovýchto konverzních operací je přítomnost jizev a možnost komplikací ve formě stenóz a píštělí. Operací se musí provést několik a ne všichni pacienti jsou s jejich výsledkem spokojeni. Na druhou stranu s novými orgány je ve většině případů možné vykonávat vcelku uspokojivý sexuální styk a tělo více odpovídá psychickému pohlaví. (Fifková, 2008, s. 101 - 133)

## Empirická část

### Cíle výzkumu

Jak je zmíněno i v názvu, výzkumným problémem, kterého se tato práce týká, je obsah snů u transsexuálních osob. Cílem práce je provést základní exploraci a deskripci obsahu snů u lidí z této skupiny, pokusit se přinést střízlivé interpretace získaných výsledků a navrhnout možné směřování dalšího výzkumu. Jsem si vědom malé velikosti vzorku, a tak si nekladu nároky na zobecnění výsledků na celou populaci transgender osob, přesto věřím, že je možné se z tohoto výzkumu inspirovat i v psychologické praxi, což blíže rozvedu v diskuzi.

K dosažení těchto cílů byl užit smíšený design, vycházel jsem tedy z metodologických pozic kvantitativního i kvalitativního paradigmatu. V rámci kvantitativní části jsem u snové série jednoho z účastníků užil statistickou metodu zpracování dat Halla a Van de Castla (Domhoff a Hall, 1996). Tato metoda nám umožňuje sledovat hned několik *ukazatelů* (indexů, procent), které lze statisticky srovnat s populačními normami. Výzkumná hypotéza v této části pro jednotlivé ukazatele<sup>4</sup> tedy zní:

Respondent se liší v hodnotě *daného ukazatele* vzhledem k mužským normám.

Respondent se liší v hodnotě *daného ukazatele* vzhledem k ženským normám.

Kvalitativní část je založena na obsahové analýze dokumentů, tedy nejen na hledání opakujících se motivů, ale též na hledání motivů vystupujících a zvláštních, čímž se omezil základní nedostatek statistické analýzy, a to opomenutí významového bohatství a jedinečnosti snů konkrétní osoby (Schredl, 2010). Z důvodu úspornosti a tématického zaměření této práce jsem se soustředil především na publikaci snů obsahujících explicitní motivy s transsexualitou spojené a konečně jsem se pokusil najít paralely mezi obsahy všech tří účastníků. Výzkumnou otázkou tedy je: *Jaké snové obsahy související s transsexualitou se objevují u transsexuálních osob?*

### Užité metody

Hallův a Van de Castlův kódovací systém byl postupně vytvořen prostřednictvím empirické studie tisíců snových zpráv sebraných od vysokoškolských studentů ve 40. a 50. letech 20. století. Je to nejobsažnější a nejpodrobnější systém pro studování snového obsahu, jaký byl dosud vyvinut. Systém se plně spoléhá na obsah snů, v jeho užívání tedy nehrají roli volné asociace, amplifikace, biografické údaje od snícího ani jiné metody

<sup>4</sup> Jednotlivé ukazatele na tomto místě nebudu vyjmenovávat, pro jejich seznam a vysvětlení viz Příloha II.

interpretace. Tento systém zahrnuje různorodé kódovací kategorie – charaktery (postavy), sociální interakce, prostředí, aktivity vykonávané snícím a jinými charaktery a širokou škálu objektů. Obsahuje též kódy pro emoce, úspěch a selhání, štěstí a neštěstí a další. Základním předpokladem v jádru tohoto kódovacího systému je, že frekvence, se kterou se ve snu objevují jednotlivé elementy, odhaluje starosti a zájmy snícího. To znamená, že frekvence snových obsahů je považována za indikátor jejich významnosti. (Domhoff a Hall, 1996, s. 1-3)

Co se týče způsobu kódování, Domhoff a Hall (1996) poukazují na to, že kategorie určené ke kódování snových zápisů mohou být buď „nominální“, tedy hovořící samy za sebe, nebo „hierarchické“, což znamená, že každá kategorie je bodem na obecném kontinuu (například „kontinuu agresivity“). Takové hierarchické kategorie reprezentují „váhu“ fenoménu – zda je silnější/slabší, nebo je ho více/méně ve vztahu k jiným fenoménům. Tento způsob kódování například přiřazuje nepohodlí kód „1“, zranění kód „2“ a smrti kód „4“, což implikuje, že jedna smrt se rovná čtyřem zážitků nepohodlí. Tomu Hall a Van de Castle vyhnuli tím, že jejich kategorie jsou nominální a diskrétní. Počet zaznamenané kategorie<sup>5</sup> se pak seskupí, čímž vzniká celkový skór. Z poměru jednotlivých skórů pak vznikají ukazatele, se kterými se dále statisticky pracuje (k jejich porovnání se používá Cohenova h-statistika).

Výsledky analýzy snů jednoho z účastníků se budou porovnávat s normami vypočítanými Hallem a Van de Castlem ve Spojených státech amerických. Tyto normy byly v roce 1966 vytvořeny na 100 euro-amerických studentkách a 100 euro-amerických studentech, z nichž všichni byli mezi 18 a 25 lety věku a každý výzkumníkům poskytl 5 svých snů. V zájmu toho, aby výsledky neovlivnila délka zapsaných snů (ukázalo se, že ženy v průměru odevzdávají o 8% delší zápisy), vytvořili autoři procenta a indexy, které vyjadřují určité poměry snových elementů, například „A/C index“, který udává množství agrese na charakter. Tyto normy prokázaly svoji širší platnost, když byly na University of Richmond (1979), Salem College (1987) a University of California v Berkeley (1990/91) nalezeny jen malé či statisticky nevýznamné odchylky. (Domhoff a Hall, 1996, s. 51-82)

Co se týče metody zpracování dat v kvalitativní části, použil jsem následující jednoduchou metodu analýzy dokumentů: Postupoval jsem tak, že jsem se podrobně seznámil s obsahem všech snů a na základě znalosti problematiky transgender osob jsem

---

5 Pro získání přehledu v kódovacích kategoriích odkazují na Přílohu I, ve které je uveden mnou zpracovaný stručný kódovací manuál – český výtah z *Appendixu A* knihy *Finding Meaning in Dreams* od Domhoffa a Halla (1996), též k dispozici na webu: <http://www2.ucsc.edu/dreams/Coding/>

vybral úryvky snů obsahující témata ze své podstaty vztažitelná (na základě Hallovy hypotézy kontinuity) k problematice transsexuality, tak jak je s ní obeznámen z jejího teoretického studia a osobních zkušeností s transgender lidmi. Všiml si především explicitních motivů, ale pokusil jsem se vybrat i pár metaforických snů, které by s transgender problematikou mohly souviset. Tímto postupem vznikly prezentované kategorie. V této práci se též zamýšlím nad intrapsychickým významem obsahu jednotlivých kategorií a u některých z nich předpokládám možné vztahy.

K doplnění dat a jejich vztažení k životům respondentů byl též užít rozhovor nebo údaje z emailové komunikace. U všech tří respondentů jsem se zeptal na základní údaje spojené s jejich životem a transsexualitou, u Matěje jsem se po ukončení statistické analýzy dat a kvalitativní analýzy zápisů nepřímo zeptal i na několik motivů z jeho snů tak, aby otázky byly co možná nejméně navádějící. Některé motivy pak ještě více vystoupily.

## **Účastníci**

Autor práce se pokusil získat respondenty z okruhu svých známých a též kontaktoval organizace a jednotlivce věnující se transgender osobám. S účastí souhlasily 3 osoby. Účastníci věděli o tom, že jde o studii specifík obsahů snů transgender osob, byli poučeni o anonymitě výzkumu a základech Hallova a Van de Castlova kódovacího systému. Byla jim též přislíbena konzultace nad případnými výsledky studie a obsahem jejich snů.

Jak již bylo řečeno v úvodu, ze tří účastníků pouze jeden, Matěj<sup>6</sup>, dodal dostatečný počet snů (N=93, >50 slov). Matěj, se kterým se osobně znám již několik let, je FtM transgender osobou bisexuální orientace. V současné době (2014) má 25 let a studuje vysokou školu. Sny si zapisuje dlouhodobě, k výzkumu byl přizván v březnu 2013 a k jeho účelům dodal sny z období od roku 2007 do roku 2014. Co se týče jeho přeměny pohlaví: V březnu 2009 začal brát hormony a žít v mužské roli a během roku 2010 podstoupil chirurgickou přeměnu pohlaví, avšak bez vytvoření penisu. Další dvě účastnice k výzkumu přistoupily na podkladě autorem sepsané žádosti, kterou jim předložila organizace věnující se zájmům transsexuálních lidí. První z nich, Jana, poslala celkem 90 snů, ale její zápisy byly pro statistickou analýzu většinou velmi krátké (pod 50 slov). Jana má zhruba 35 let a je MtF homosexuální orientace, žijící v ženské roli již několik let. Třetí účastnicí byla Marie, 55letá MtF osoba, heterosexuální orientace<sup>7</sup> nacházející se právě v procesu

---

6 Všechna jména byla za účelem anonymizace změnena.

7 Pro ujasnění: Jana je psychickým pohlavím žena, kterou přitahují jiné ženy, Marie je psychickým pohlavím žena a přitahují ji muži.

chirurgické změny pohlaví. Od této účastnice mi přišlo celkem 6 snů, neviděl jsem se s ní osobně a komunikaci po několika měsících přerušila. Obě dvě respondentky poslaly sny, které se jim zdály až po začátku spolupráce na výzkumu, kdežto Matěj po vstupu do studie (kontaktoval jsem ho za účelem práce v květnu 2013) nově zaznamenal 28 z 93 zaslaných snů.

## **Postup**

Poté, co se osoby přihlásily k výzkumu, byly požádány o systematické zapisování všech svých snů na základě následující instrukce:

*Prosím popište sen přesně tak plně, jak si ho pamatujete. Vaše zpráva by měla obsahovat, pokud je to možné, popis prostředí snu, zdali je Vám toto prostředí známé nebo ne, popis lidí, jejich pohlaví, věk a vztah, který k Vám mají; dále pak popis jakýchkoliv zvířat, která se ve snu objevila. Pokud je to možné, popište svoje pocity během snu - a zda byly příjemné, nebo nepříjemné. Ujistěte se, že jste zaznamenala přesně to, co se během snu stalo Vám a ostatním postavám. (Domhoff, 1996, s. 309)*

Celkem bylo kódováno 92 snů od Matěje, tedy ty, které překročily hranici 50 slov (jak doporučuje Domhoff, 1996). Sny byly kódovány autorem práce a kontrolovány jeho kolegou – studentem stejného oboru. Kontrola snů participanta proběhla tak, že kontrolor intenzivně procházel jednotlivé sny a zaznamenával opomenuté elementy a doporučení ke změně. Autor práce poté jeho námítky přijal nebo zamítl na základě hlubšího rozboru konkrétních případů.

K statistickému zpracování výsledků byla využita tabulka programu Excel připravená Markem Schneiderem – tzv. DreamSAT, který je ke stažení online.<sup>8</sup>

---

8 K dispozici na adrese: <http://www2.ucsc.edu/dreams/DreamSAT/>

## Výsledky

### Statistická analýza Matějových snů

Z výsledků analýzy (Tabulka 1) vyplývá, že Matějův obsah snů se v mnoha sledovaných ukazatelích statisticky významně odlišuje jak od mužské, tak od ženské normy. Největší rozdíl od obou norem je zaznamenatelný u **procenta známého prostředí**, které se v obou případech výrazně odchyluje ve prospěch neznámého prostředí ( $h_{vs.muži} = -0,57$ ;  $h_{vs.ženy} = -0,95$ ). Průměrně každé třetí prostředí, ve kterém se snící nachází, je pro něj neznámé z jeho každodenní zkušenosti. Další důležitou odchylkou vůči normám je též **procento imaginárních a mrtvých charakterů**. Ve snech, ze kterých byly tvořeny normy, se takovéto charaktery téměř nevyskytují, kdežto u Matěje jsou zastoupeny ze 7% ( $h_{vs.muži} = +0,41$ ;  $h_{vs.ženy} = +0,34$ ). Dalším výrazným rozdílem, především vůči ženám ( $h_{vs.muži} = +0,23$ ;  $h_{vs.ženy} = +0,56$ ), je typ agresivity zobrazené ve snech: u Matěje se významně častěji objevuje **agrese fyzická** oproti jiným typům.

To, v čem se Matěj dále statisticky významně odlišuje od mužských a ženských norem, je **procento přátel a známých charakterů v jeho snech**. Osob, které by se daly označit za známé (vyjma příbuzných a prominentních figur), má ve snech o 11% méně vůči mužům a 17% méně vůči ženám ( $h_{vs.muži} = -0,26$ ;  $h_{vs.ženy} = -0,37$ ). Zajímavým zjištěním také je, že celkové procento příbuzných je neodlišitelné od mužské normy a statisticky významně se odlišuje od normy ženské. Takovýchto příchylností k mužské normě můžeme u Matějových snů pozorovat více, a to v procentu mužů/žen na sen – konkrétně tedy u Matěje jsou většinovými aktéry ve snech muži (62%,  $h_{vs.ženy} = +0,27$ ), stejně jako dějištěm snů jsou vyrovnaně venkovní a vnitřní prostředí (48%,  $h_{vs.ženy} = -0,26$ ). Též počet agresivních interakcí na charakter je totožný s mužskou normou (A/C index 0,34).

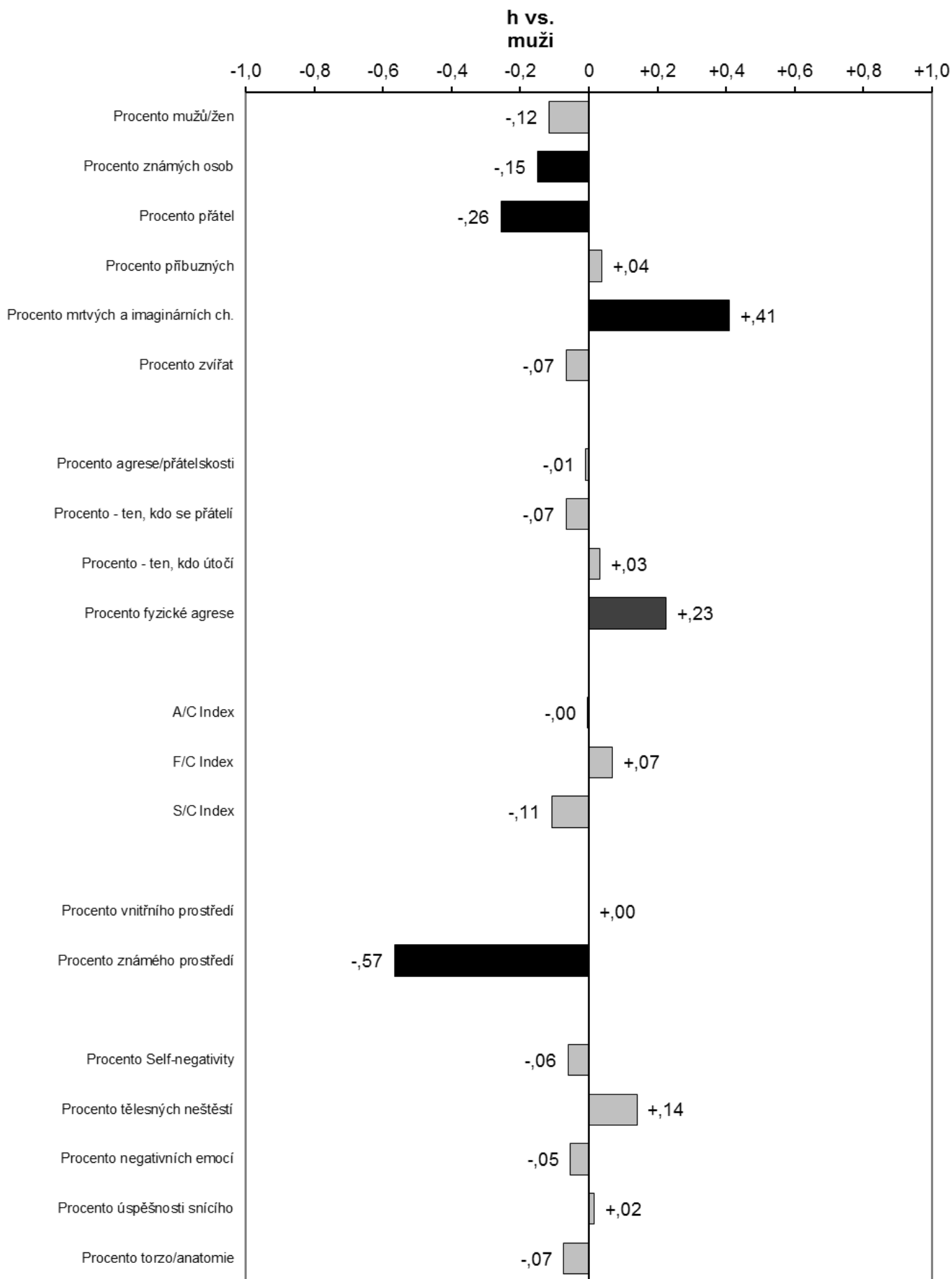
Zdá se, že žádná významná odlišnost nebyla nalezena ani v množství přátelských aktů na charakter. S velkou opatrností by bylo možné tvrdit, že ve velmi málo frekventované kategorii sexuálních interakcí, potažmo v poměru sexuálních interakcí na charakter, se Matěj přibližuje spíše ženské normě – tedy nižšímu zastoupení sexuálních interakcí ve snech (S/C index 0,02).

Nelze opomenout ani množství indexů a procent, ve kterých se účastník výzkumu statisticky významně neodlišuje od norem. Především jde o všechna procenta Self-konceptu týkající se negativy vůči sobě samému, tělesných neštěstí, úspěšnosti, míry záporných emocí. Z těchto procent jen u jediného – poměru torzo/anatomie, které vypovídá o poměrném zastoupení částí těla – však vidíme statisticky významnou rozdílnost od ženských norem. (Pro význam a výpočet ukazatelů viz Příloha II.)

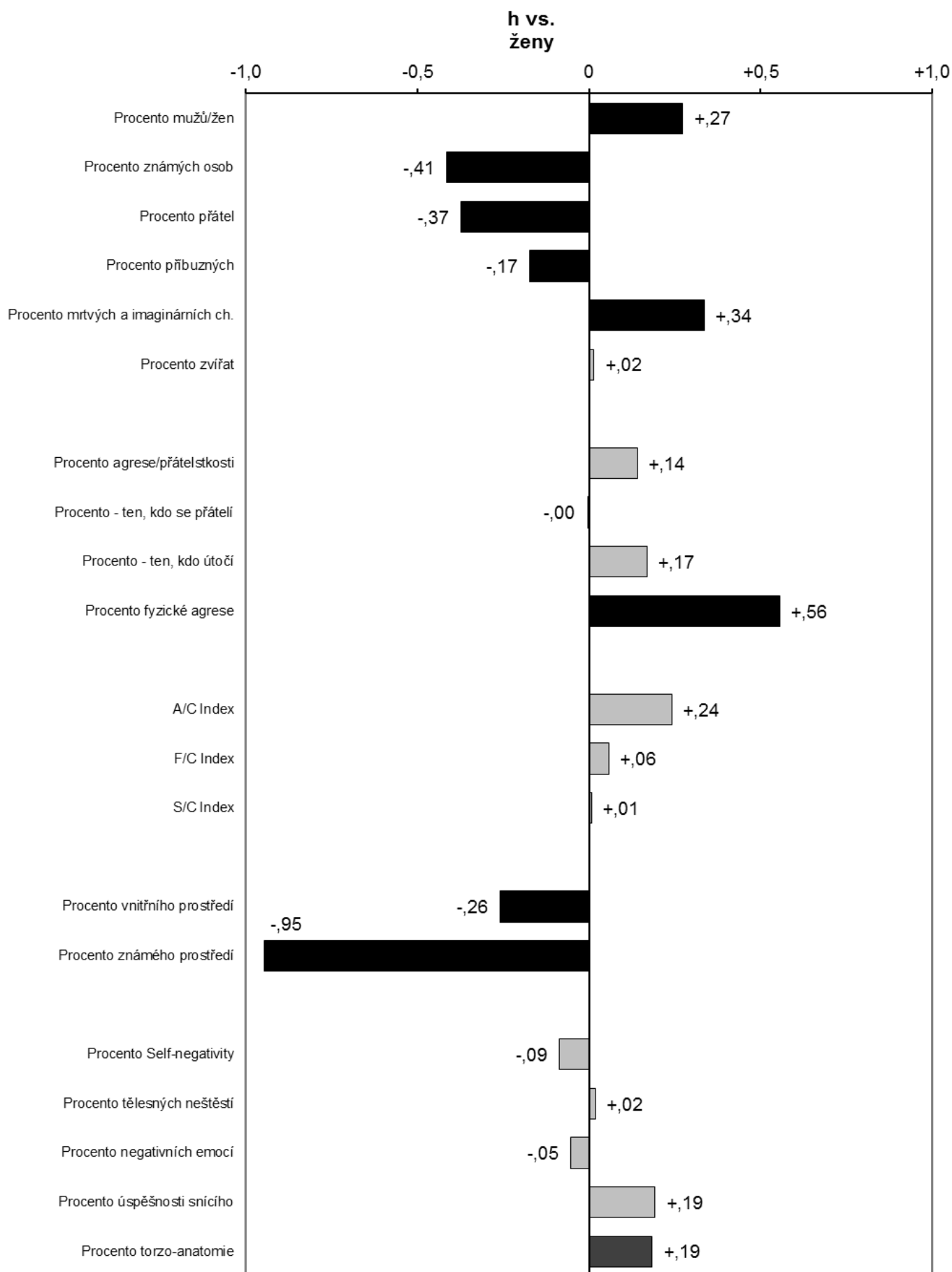
	Matějova série	Normy mužů	Normy žen	<i>h vs.</i> <i>muži</i>	<i>h vs.</i> <i>ženy</i>	<i>p vs.</i> <i>muži</i>	<i>p vs.</i> <i>ženy</i>
<b>Charaktery</b>							
Procento mužů/žen	62%	67%	48%	-,12	+,27	,082	** ,000
Procento známých osob	38%	45%	58%	-,15	-,41	** ,008	** ,000
Procento přátel	20%	31%	37%	-,26	-,37	** ,000	** ,000
Procento příbuzných	13%	12%	19%	+,04	-,17	,491	** ,002
Procento mrtvých a imaginárních charakterů	07%	00%	01%	+,41	+,34	** ,000	** ,000
Procento zvířat	05%	06%	04%	-,07	+,02	,215	,773
<b>Procenta sociální interakce</b>							
Procento agrese/přátelskosti	58%	59%	51%	-,01	+,14	,913	,071
Procento - ten, kdo se přátelí	47%	50%	47%	-,07	-,00	,612	,976
Procento - ten, kdo útočí	41%	40%	33%	+,03	+,17	,781	,141
Procento fyzické agrese	61%	50%	34%	+,23	+,56	* ,014	** ,000
<b>Poměry sociální interakce</b>							
A/C Index	,34	,34	,24	-,00	+,24		
F/C Index	,24	,21	,22	+,07	+,06		
S/C Index	,02	,06	,01	-,11	+,01		
<b>Prostředí</b>							
Vnitřní prostředí	48%	48%	61%	+,00	-,26	1,000	** ,004
Procento známého prostředí	34%	62%	79%	-,57	-,95	** ,000	** ,000
<b>Procenta Self-konceptu</b>							
Procento Self-negativity	62%	65%	66%	-,06	-,09	,400	,234
Procento tělesných neštěstí	36%	29%	35%	+,14	+,02	,320	,897
Procento negativních emocí	78%	80%	80%	-,05	-,05	,652	,641
Procento úspěšnosti sničiho	52%	51%	42%	+,02	+,19	,905	,228
Procento torzo/anatomie	28%	31%	20%	-,07	+,19	,443	* ,040

Tabulka 1: Zachycení nejdůležitějších procent a indexů v Hall a Van de Castleho systému u Matějovy snové série (N=92). Pro bližší vysvětlení procent viz. Příloha II či Domhoff a Hall (1996)





Tabulka 2: Tabulka porovnává míru Cohenova h u jednotlivých ukazatelů vůči mužské normě. Černé sloupce jsou proti šedivým statisticky významné (viz Tabulka 1).



Tabulka 3: Tabulka porovnává míru Cohenova h u jednotlivých ukazatelů vůči ženské normě. Černé sloupce jsou proti šedivým statisticky významné (viz Tabulka 1).

## Motivy v Matějových snech

Jak ukázala i statistická analýza, Matěj se ve svých snech často nachází v bizarních prostředích, nebo v prostředích, které sám nezná, respektive je nepojmenoval jako známá ze svého života. Pár snů se odehrává v prostředí počítačových her či televizních seriálů/filmů (či toto prostředí silně připomíná). V takových prostředích se Matěj někdy setkává s neznámými lidmi, jindy je naopak obklopen svými přáteli či dokonce se setkává s původními protagonisty. Co je velice zajímavé z hlediska snového já je, že Matěj často ve snech nevystupuje sám za sebe, nýbrž zaujímá nějakou roli příslušící danému prostředí. Jednotlivá prostředí však ne vždy přesně sedí na charakter, které se v nich objevují. Demonstrovat to můžeme na následujících úryvcích: *„Byl jsem ve hře Might and Magic 6, kde jsme chodili a běhali s týmem 7 z Naruto. Já jsem byl Naruto. Hledali jsme různé skrýše a poklady.“*, *„Pak se změnila scéna a já jsem se dostal do Hradce, bylo mi 5 a vypadal jsem jako malý Naruto.“* Dvakrát v předaných snech byl Old Shatterhandem, jednou jel s Vinnetouem, podruhé s Halefem na koni po prérii. V jednom z nejzvláštnějších snů, jak sám udává, je pes a se svým psím společníkem utíká krajinou, nejspíš před policií se psy. V jiném (bez bližšího popisu děje) zase svým otcem. Zapsal i dva sny, ve kterých vypadá jak Nicolas Cage a Mel Gibson – oba jsou přitom spojeny s akčními motivy podobnými těm filmovým. Další sen dokonce hovoří o bytí v kůži velkého východního duchovního učitele: *„Pak se mi zdálo, že jsem Siddhartha, byl jsem člověk z vyšší společnosti a šel jsem se podívat mezi dělníky. Ti mě ale vyhnali, cítil jsem smutek i lhostejnost.“*

Matěj se často snaží popsat detaily vzhledu a prožívání osob, a to i předtím, než jsem ho požádal o detailní zapisování jeho snů, což vypovídá o tom, že fyzické charakteristiky člověka jsou pro něj důležitým tématem. Matěj si často vzhled svého snového já ve snu uvědomuje a někdy se dokonce přímo vidí: *„Vypadal jsem docela podobně jako ted’ – dokonce jsem se na sebe mohl podívat v zrcadle (asi 3. sen takový) – a měl jsem obličej jako ted’, jen užší se špičatější bradou. Měl jsem světlejší vlasy a vypadalo to, že jsou rovnější než ted’.“*, *„Zdálo se mi, že jsem učitel matematiky a filozofie na gymplu, kam jsem chodil. Měl jsem zrovna jednu třídu a učil jsem tam matiku. [...] Měl jsem kratší černé vlasy, oči, bradku, brýle, všechno. Byl jsem hubený, měl jsem světlou košili a kalhoty s páskem,“* v tomto snu se snící přímo rozdvojuje, což se děje v jeho snech častěji: *„... studentovi [jsem] řekl, ať jde za mnou dopředu k jiné tabuli, kde měl něco vyřešit zas*

*z filozofie. Při tom, když jsem říkal tomu studentovi, ať jde dopředu, jsem se rozdvojl a viděl se.“ (srpen 2009)<sup>9</sup>*

Co se týče genderové identity, v naprosté většině snů je Matěj mužskou postavou a mluví o sobě jako o muži, avšak zřídka se objevují i sny, ve kterých vystupuje jako žena. Jako příklad vyhraněné maskulinní role v jeho snech můžeme uvést jeho účast na válečných akcích – například dobývá nepřátelskou základnu, nebo v jednom ze snů ochraňuje významného činitele: *„Sen začal na mostě, kde jsem byl spolu s četou dalších jako vojenská eskorta pro nějakého významného člena vlády (pozn. nesleduji zprávy ani v televizi, ani v novinách, ani na netu, takže nevím, co se děje ani u nás, ani v cizině.). Bylo mi možná jako teď, ale byl jsem vyšší, štíhlý a silný – prostě trénovaný voják.“ (červen 2013)* V jednom z dřívějších snů na „vojenskou“ tematiku spojeným s převlékáním, se přímo mění z ženy na muže. Matěj k zápisu přidal, že šlo o *„jeden z pocitově nejlepších snů“*:

*„Byl jsem v lese a měl se převléct do nějakého středně až tmavě modrého oblečení, které vypadalo hodně vznešeně. Bylo určené bojovníkovi, takže praktické, dvoudílné – kalhoty a kabát, něco trochu na způsob kimona. Měl jsem pak někam jít, kde na mě čekalo hodně lidí a já je měl vést do boje. Věřili mi a ve mě. Vypadalo to jako v nějakém fantasy příběhu. Když jsem se převlékal, změnil jsem se fyzicky z ženy na muže. [...] Vím, že mě ta změna trochu překvapila a zároveň uklidnila, protože to tak bylo správné.“ (srpen 2008)*

S mužskou identitou je samozřejmě spojena i téma existence penisu, které se v Matějových snech taky párkrát objevilo. Například jednou byl s přítelkyní na přednášce nějakého mága, který učil, že si *„svůj život řídíme sami“*. Matěj se ho poté ptal, jak si může nechat narůst penis. *„Neodpověděl mi přímo,“* dodává na závěr této epizody (květen 2009). V dalším ze snů z prosince 2013 si přímo na základě vlastní mentální aktivity nechal penis narůst:

*„Potřeboval jsem na záchod, ale nechtěl jsem si dřepnout, jak bych musel teď. Nějak jsem si uvědomil, že ve snu se můžou věci měnit, tak jsem si stáhl kalhoty a soustředil se, abych si nechal narůst penis a mohl se vyčurát ve stoje. Šlo to pomalu, ale šlo to. Když jsem byl spokojený s délkou (abych si nepočůral boty :D), vyčůral jsem se a pak se zas změnila scéna.“*

Vztah k vlastnímu tělu v Matějových snech není spojen jen s radostí a dosažením vytouženého vzhledu, ale též s hostilitou a vědomím nedostatků – dá se říct, že je tedy značně ambivalentní. V jednom snu si uprostřed boje přeje, aby mu protivník ublížil (září

<sup>9</sup> Většina snů bude dále pro snadnější orientaci uvedena společně s měsícem a rokem jejich „zdání se“.

2007), v jiném aby ho zasáhly otrávené šipky nepřátel, přestože ví, že mu to nic neudělá, a následně se probodne šípem, který najde (červenec 2008), v dalším se dobrovolně nechá zranit od nepřítele, nicméně ho pak stejně zabije (leden 2009). Téma agrese směřované k sobě se však od té doby neobjevuje, což by mohlo souviset se započatou přeměnou. Zajímavá je z tohoto pohledu snová příhoda s doktorkou věnující se transsexuálním osobám, se kterou se Matěj poprvé potkal v lednu 2009 a ke které ve snu přichází s vážným tělesným zraněním:

*„[...] byl jsem nevím proč pobodaný – pětkrát do břicha. Jednou nahoře uprostřed, jednou vpravo, uprostřed níž a dvakrát v podbřišku. Měl sem problém jít a oni [dva známí] mě podpírali, šli jsme do nemocnice. Věšli jsme zvláštním vchodem, odkud nás recepční rovnou poslala výtahem do třetího patra za Novotnou. [...] Vyjeli jsme tam a já zamířil ke vchodu do dřevěně-kovové místnosti ordinace. Tam byla jak Novotná, tak sestřička a něco dělaly. Řekly mi, ať se posadím venku s ostatními, že za pět minut začnou. Šel jsem ven a tam byla myslím Eva a možná Jonáš (oba TS). [...] Novotná si nás pak zavolala a podívala se na nás. Řekla, že první jde Vivian<sup>10</sup>, pak Eva a pak já. Byl jsem tam jakoby dvakrát (já a Vivian). Řekl jsem, že tu jsem jen jako jeden člověk, tak mě hned vzala. Začala řešit TS, injekce a tak a pak jsem se já zeptal, jestli je taky normální doktorka. Ptala se proč. Řekl jsem „proto“ a povytáhl černou mikinu s kapucí nahoru, aby viděla rány umazané od krve. Nejdřív si myslela, že to nic není, ale pak jsem řekl, že mě někdo pobodal, tak se tomu začala hned věnovat. Pomohla mi sundat mikinu a položit se na lehátko a rány vyčistila. Něco mi na to dala, pak se se mnou začalo kolébat ze strany na stranu. Bylo to příjemné, byl jsem hodně uvolněný, jako bych měl usnout. Pak se ale lehátko otočilo vzhůru nohama a já jsem myslel, že vypadnu. To se ale nestalo. Pak sen skončil.“ (srpen 2009)*

Závěrečné chování doktorky Novotné, která jednou kolébá, podruhé lehátko přetočí, může vypovídat o Matějově nejistotě ve vztahu k ní, možná o pochybách o procesu přeměny pohlaví. Později mi v rozhovoru sdělil, že ho překvapilo, že Novotná tak rychle přistoupila k podávání hormonů a operaci. Zvláštní je, že i když doktorka Novotná není chirurg, ale sexuolog, ve snu byl Matěj za ní poslán s bodnými ranami. V Matějových snech se objevují nejen témata řezných a střelných poranění (např. několik snů jedné noci, květen 2009: „Střílel jsem z pistole a zabil jejich velitele, jenže pak mě asi čtyřikrát někdo zasáhl do podbřišku.“, „[...] nepřátelé nás rychle dostali. Stál jsem proti veliteli a dohadoval se s ním, kam mě má střelit. Chtěl mě střelit do hlavy a já ho prosil, aby mě střelil do hrudníku

<sup>10</sup> Matěj mi později vysvětlil, že pro sezení u Fífkové se používají jména, která budou lidé používat po přeměně, a jeho jméno bylo právě Vivian (jméno změněno z důvodu zachování anonymity). Z nějakého důvodu se tedy v tomto snu objevil rozdvojený na sebe a osobu, která nosí jeho nové jméno.

*nebo břicha. Střelil mě několikrát podle mého přání.“*), ale také upalování a úmrtí ve vodě. V jednom snu ho nepřátelé upalují v peci, přičemž on to pozoruje ze svého „nehmotného a neviditelného těla“ (listopad 2008). V jiném ho s jeho přítelkyní chtějí upálit jejich rodiče, protože „něco provedli“ (únor 2012). Upálení (či konkrétněji řečeno postupné upalování částí těla), tentokrát u 15 cizích lidí, většinou dobrovolně a z důvodů protestu, je tématem jiného snu (prosinec 2013). V dalším ze snů Matěj umírá v jakýchsi lázních (březen 2008) a v jiném snu, opět po utonutí, se jako duch snaží neúspěšně dohovorit se svojí matkou („někdy“ v roce 2008). Zápis z ledna 2009 zase hovoří o úmrtí na následky tsunami, přičemž Matěj pozoruje svoje tělo zmítané vodami z vnějšku. Můžeme soudit, že tyto motivy jsou spojeny s ambivalentním až hostilním vztahem k Matějovu tělu, tedy, že by mohlo jít o vyjádřené přání po úmrtí těla. Též se nabízí, že by se v nich mohl manifestovat pocit úzkosti a bezmoci pramenící v těžké životní situaci, což by odpovídalo i tomu, že se v jeho snech několikrát objevuje motiv konce světa, tedy masivního ničení (leden 2009 /výše zmíněné tsunami/, duben 2009 /tornáda/, květen 2009 /celková slabost a vědomí, že se sen týká konce světa/, srpen 2009 /bombový útok – následuje 6 dní po výše zmíněném snu s Novotnou/, 2x červenec 2013 /lod' zachraňující odkaz lidstva, země „splaskla“ - méně explicitní/). Všimněme si, že tyto sny se koncentrují především v roce 2009: během tohoto roku od ledna probíhala první fáze Matějovy přeměny.

Možný klíč k tématice smrti těla nabízí sen z února 2012, kdy Matěj s „jednou holkou“ někoho zabil v sebeobraně. Na základě toho je a jejich rodiče vyslýchala policie, ale nikdo se nechtěl podvolit jejich tlaku. Matějovi a oné dívce postupně docházelo, že „půjdou sedět“, což „znamenaló pohanit svou rodinu a čest“ – to ale vadilo Matějově rodině, a obzvláště jeho otci. Pokud za „mrtvého“ dosadíme Matějovo původní tělo, původní identitu, mohli bychom motivy snu „přeložit“ takto: policie mohla vyjadřovat Matějovo superego nebo internalizované představy společnosti, která se staví odmítavě ke změně pohlaví. „Obhajoba“ tohoto kroku, ke které se ve snu taky schylovalo, je ve společnosti stále nutná. A konečně postava otce mohla zrcadlit jeho skutečného otce, který s proměnou nesouhlasil. Je to však pouze jeden z možných pohledů na význam tohoto snu.

Být transgender osobou, je spojené s mezilidskými problémy – lidé mají předsudky a rádi by, abyste odpovídali jejich představám o genderovém dělení společnosti. Konflikty s lidmi kvůli Matějově identitě nacházíme i v jeho snech. Následující dva sny šly v Matějových zápisech hned po sobě. Je mezi nimi ale poměrně velký rozestup:

První je z konce září (opět se v něm objevují rodiče), druhý z konce listopadu roku 2009, tj. opět roku, kdy Matěj v březnu začal brát hormony a začal žít v mužské roli:

*„Bylo mi v tom snu zas 12 let, ale vzpomínky a myšlenky jsem měl jako teď. Byl jsem doma a přemýšlel, zda můžu říct rodičům, že jsem TS, protože teď jsem v tom snu byl teprve před přeměnou. Byli jsme na chatě v Hájích. Když jsem se probudil, byl jsem zoufalý, protože v tom snu jsem nedokázal říct, kdo jsem – a i kdybych to dokázal, těžko říct, jak by to dopadlo. Ten pocit byl plný strachu a beznaděje.“*

Můžeme se ptát, nakolik toto téma vystupuje v metaforické podobě pozdějšího snu, ve kterém Matěj hovoří o upalování ze strany rodičů. Mezi oběma sny je sice prodlení cca 2 roky a 6 měsíců, když se však povídáme blíže, zjistíme, že téma odsouzení spojené s beznadějí se v Matějových snech objevuje často, a tak může jít o opakující se motiv (jejichž přítomnost ve snech vysledoval i Domhoff, 1996). Přejdeme ale k druhému snu, který se týká Matějova vztahu ke spolužákům:

*„Byl jsem v přednáškové místnosti na vš, byla otevřená a venku byla tma. Kolem svítila žlutá světla. Někam jsem šel (dolů) až jsem napravo uviděl pár známých lidí. Byl tam jeden kluk ze střední, dva kluci z juda a ještě možná 4 holky ze střední. Docela jsem tam vběhl a je to překvapilo, ale vzali všechno v pohodě. Uvědomoval jsem si, že mluvím hlubokým hlasem. Sandra (holka ze sš) se akorát zatvářila kysele a radši na mě vůbec nekoukala. S ostatními jsem se chvíli bavil.“*

Výše zmíněný sen vypovídá zkrátka o tom, že lidé „jsou různí“ - někteří přeměnu chápou, jiní k ní cítí odpor. Kontakt s lidmi však někdy nabývá i sexuálních podob, explicitní sexuální motivy (vášnivé polibky, petting, pohlavní akty apod.) se však v Matějových snech objevují pouze zřídka. Někdy se ve snech hovoří o partnerství či stycích se ženou, jindy s mužem, což by odpovídalo deklarované bisexualitě. V jednom snu se Matěj účastní něčeho, co by se dalo pojmenovat jako „veřejná seznamka v parku“ - prostor, ve kterém existuje potenciál k seznámení se, ale i sexuálním aktivitám. Po sérii několika ne příliš příjemných setkání s muži se zde znovu objevuje téma tělesných obtíží:

*„Nakonec se tam objevil někdo hodně vysoký – asi jako Dan. Nevím, jak jsme se k tomu dostali, ale chtěl mi pomoci s něčím, co jsem měl na pravé straně břicha dole a bolelo mě to. Nevím, jak jsme na to narazili – asi se mě tam dotknul nebo něco (?), případně jsme spolu taky něco měli (??). Tak jsem ležel na zádech a on mě tam zmáčknu a mě to bolelo a už jsem to nemohl vydržet, tak jsem chtěl, aby toho nechal. Cítil jsem se v té chvíli jako padavka a zbabělec. Nakonec ze mě vyšlo něco jako taková malá kulato-hranatá věc možná 2,5 cm na výšku, 3,5 a 4 na šířku a délku. Bylo to přepásnuté čímsi křížem. Měkké,*

*nafouklé, červeno-nahnědlé. A nebylo to úplně něco, co by ve mně mělo být. Pak už mě břicho snad nebolelo. Ve snu se objevila myslím nějaká příšera či co. A Danovi se změnily ruce na nějaké kovové terminátorské nevím proč.“ (březen 2012)*

Jakoby sen sám vybízel k produkování asociací na jednotlivé motivy, například na onu „malou kulato-hranatou věc“ a „kovové terminátorské ruce“. Každopádně výše zmíněný sen obsahuje témata sexuality a zranitelnosti těla včetně uzdravení, což by mohlo naznačovat, že dané oblasti jsou v psyché Matěje nějakým způsobem propojené, blízké.

Rád bych zde též uveřejnil další, z mého pohledu velice zajímavý sen ze září 2013, ve kterém se kondenzují všemožné významy spojené s transgender identitou:

*[Matěj se v tomto snu popisuje jako 7-8letý.] „Nějací lidé mě odvezli kamsi, kde jsem to neznal. Bylo to nějaké zařízení pro děti právě tak staré jako já, ale s nějakými speciálními vlastnostmi nebo schopnostmi. Já jsem žádné neměl, tak mi to nebylo moc jasné. V tom snu jsem byl něco mezi malým klukem a malou holkou: vnitřně kluk na sto procent, navenek taky (nikdo by si mě s holkou nespletl), ale musel jsem se sprchovat zvlášť zpočátku, protože penis jsem neměl. Sprcha byla divná prázdná cihlová místnost, všude tmavo a vlhko a divně. Sprcha tam byla jediná. A ve stěnách byly malé díry, kterými se dalo vidět do vedlejší místnosti. Jedna z nich byla taky sprcha – tam jsem poprvé uviděl ty další děti. Všichni to byli kluci a bylo jich tam plno, tak deset, možná víc. Svou sprchovou místnost měli mnohem větší a světlejší. Pobíhali různě kolem a prali se a tak. Pár z nich si mě všimlo právě skrz tu díru ve zdi, ale i když mě viděli bez oblečení, nebrali to nijak špatně a okamžitě mě přijali mezi sebe jako jednoho z nich. Skamarádil jsem se tam se dvěma nejvíc – jeden měl středně dlouhé světle hnědé vlasy a velké oči a druhý byl snědý, tmavovlasý a oči měl nepatrně šikmé. Těžko říct kdy (časové určení naprosto chybí – klidně to mohlo být ještě týž den, klidně později), jsme my tři něco provedli, za což nás chtěl potrestat někdo z toho zařízení (pořád nevím, co to bylo). Chtěl nám nařezat, ale my jsme se mu vysmáli. Divil se, proč se nebojíme, tak jsme mu to předvedli. Někde na straně té místnosti (jiná než které jsem znal dřív z toho snu) ležely kovové tyče dlouhé tak dva metry a v průměru měly tak 4,5 cm. Byly hodně těžké, ale my jsme je klidně mohli zvednout jednou rukou, když jsme je drželi úplně na konci. Pak mi řekl ten tmavovlasý kamarád, ať ho tou tyčí přetáhnu přes záda. Udělal jsem to bez váhání. Tehdy mi taky nějak došlo, že tam všechny děti pobíhají jen v kalhotách. Ta tyč se o něj ohnula, i když byla jinak hodně pevná, a jemu to nic neudělalo. Totéž jsme mohli podstoupit i my dva zbylí a výsledek by byl týž. Chlápek docela mrkal. A ještě víc, když jsme si vzali ty tyče a začali je ohýbat, jak jsme chtěli. Tím nějak skončila tahle scénka s tím mužem, co nás chtěl potrestat. Nevím,*



*jak skončilo to celé s tím zařízením, ale pamatuju si mlhavě loučení s tím světlouhlavým klukem.“*

Můžu se domnívat, že tento sen mohl být metaforou k životu Matěje. „Někdo neznámý“ ho odvezl kamsi do ústraní, do zařízení pro „zvláštní děti“ - jakoby to vypovídalo o neobvyklém osudu spojeném s transsexualitou, jejíž příčina je vlastně záhadná a neznámá, a je přitom spojena s osamocněním. Přátelství mezi hochy zase může vypovídat o nalezení místa mezi lidmi, kteří jsou podobně zvláštní, něčím vybočující. Společně pak „vzrají“ nad „někým ze zařízení“ (kdo je chce potrestat za opět nejasný čin), pomocí vlastní výjimečnosti a síly. Možná, že ona mužská postava zastupuje otce, který Matějovi na cestě k přeměně kladl obzvlášť veliké překážky. Tuto verzi výkladu však nechci považovat za jedinou možnou.

Nejspíš jste si všimli, že v některých snech se Matěj stává malým klukem. Takové sny jsou u něj poměrně časté. V jednom se například spolu se skupinou jiných lidí mění na dítě (asi čtyřleté) za konkrétním cílem: *„Rozhodli jsme se, že potřebujeme se svým životem udělat něco už v raném dětství. Každý z nás si naplánoval trénink ...“* (květen 2012). Že by to odráželo Matějovu touhu po dokonalosti či potřebu dát „věci“ do pořádku už v raném dětství? Emotivně na mě působil následující sen, ve kterém Matěj naopak cestuje 20 let do budoucnosti na návštěvu ke svým rodičům:

*„Myslím, že to bylo zrovna na Vánoce, ale to není úplně jisté. V mém bývalém pokoji stáli u okna dva kluci. Jeden asi 10 a druhý 12 let. [...] Byli veselí a rozesmátí a cítil jsem z nich vřelost jednak vůči sobě navzájem a pak i vůči mně, což si ale uvědomuji až teď. Nepoznal jsem je takhle z prvního pohledu. Máma mi pak řekla, že jsou to moji synové v budoucnosti. Byl jsem rád, že je můžu poznat a byl jsem taky rád za to, že vypadají šťastně. Zpětně vím, že ten pohled, kterým se na mě podívali, v sobě měl to, že mě poznali (i když jsem vypadal na 20), a pak v něm bylo právě to, že mě brali jako tátu, s nímž vyrůstali od mala. Moc příjemný pocit.“* (červen 2012)

Vztah směrem k dětem a mladistvým je v Matějových snech spíše pozitivní, což může poukazovat na jeho prvky osobnosti tradičně připisované ženám (starostlivost a péče o slabší). V jednom snu učí dětský sbor zpívat písničku, v jiném se stará o děti, které trénují judo (sám byl v bdělém životě lektorem juda), v dalším snu pravidelně učí nové věci neznámého chlapce, se kterým se potkává na hokejovém zápase, nakonec se však musejí rozejít: *„Pak přišel poslední zápas po měsíci, a to jsme se měli rozejít na vždycky. Přišel ke mně a byl smutný. Já taky trochu. Přitulil jsem ho a chvíli jsme se objímali. Řekl jsem*

*mu, že za ten měsíc pořádně vyrostl. Byl potěšený. Byl mi hodně blízký. Nevím, jako kdo – možná můj mladší bratr, možná jako mé dítě, možná jak já jako malý.“ (únor 2012)*

Problém s vlastní identitou ve vztahu k druhým, a to i po podstoupené přeměně, může reflektovat motiv neschopnosti napsat své jméno, který se ve snech objevil dvakrát, přičemž pozoruhodný je rozestup mezi oběma sny. Zdá se, jakoby tato téma vypovídalo o vnitřní nejistotě, kdo jsem. Tento motiv může poukazovat na to, jakou roli v psychické realitě člověka má jeho jméno, které je spolu s naším vzhledem základním mentálním obsahem zastupujícím nás mezi lidmi. Pozoruhodné je, že v obou případech první, co Matěj napsal, bylo původní jméno ještě před jeho změnou.

*„Já a Bartoš [bývalý učitel Matěje] a asi 3 nebo víc cizích lidí, a máma. Debatovali o volbě Bartoše na post nějakého ministra pedagogiky. Bartoš moc nechtěl, stejně tak jeho nechtěl nějaký člověk tam. Přemýšlel jsem proč. Stál jsem tam dost mimo, než ke mně přišli a řekli, že jsem přeci taky měl vyplněné potřebné papíry, a že bych mohl kandidovat. Byl jsem z toho dost mimo, ale ty papíry jsem jim podal. Na jednom z 3 chyběl podpis a datum. Měl jsem to podepsat. Původně jsem tam napsal svoje úplné původní jméno. Tak jsem to škrtnal a chtěl napsat to své, což se mi nedařilo. Přišla ke mně nějaká žena, vypadala jako učitelka na geometrii a ptala se, co mi trvá tak dlouho. Tak jsem jí to dal, nevím, jak se to dořešilo.“ (únor 2012)*

*„Byl jsem v nějakém nákupním centru prazvláštním a z kdovíjakého důvodu jsem si potřeboval udělat novou občanku. Ta stará měla ještě nějakou chvíli vydržet, vím, že jsem kontroloval datum, do kdy ji mám. Možná to bylo jen „ať to pak už nemusím řešit“ nebo něco podobného. Měl jsem vyplnit papír u pultu a ten pak odevzdat. Popsal jsem tři, poprvé se mi nepovedlo napsat příjmení (napsal jsem nějaký mix mezi svým příjmením, jak by vypadalo v ženské a mužské formě), podruhé jsem měl jiný problém s příjmením, asi jsem se přepsal nebo něco, a potřetí taky něco podobného, tak jsem se tak omluvně usmál na toho chlápka, co tam byl a čekal, až mu ten papír dám, a řekl, že to nechám asi na jindy, že to stejně ještě vydrží. Skutečnou občanku (mám ještě tu ve větším formátu) jsem přitom sroloval párkrát do ruličky a ani jsem si to neuvědomil, tak teď byla docela pomačkaná a on na to tak zvláštně koukal. Trochu jsem se zastyděl a snažil se to narovnat, ale moc to nešlo.“ (listopad 2013)*

Nakonec bych uvedl „tajuplný“ sen s postupným propadáváním se podlahou, ve kterém Matěj vystupuje jako žena, je vlastně o léčení prostřednictvím jednotlivých fází, během nichž jednotlivé části stavby postupně odumírají. Čtenář se možná podobně jako

já neubrání možné asociaci s postupnou přeměnou fyzického pohlaví, ale těžko zde učinit platný závěr o významu snu, k tomu by se mohl přiblížit snad jedině sám snící:

*„Přes nějakou bariéru byla nějaká holka, oba jsme měli stejnou nemoc (v tom snu jsem byl za nějakou holku taky), oba jsme leželi na podlaze v nejvyšším patře. Podlaha byla měkká a občas se v ní otevřela nějaká díra, kterou jsme mohli propadnout do nižšího patra. To otevření a propadnutí bylo pozitivní. Nějak to bylo svázané s nemocí, co jsme měli v tom snu. To otevření probíhalo tak, že se v té měkké podlaze začalo vytvářet místo z odumřelých částí, které chránily ty živé po obvodu té díry. Takhle každý z nás propadl až do 1. patra. Ten sen skončil, když jsem já měl možnost propadnout až úplně nejniž, kde byl bazén.“ (červenec 2013)*

## **Motivy ve snech Jany**

Jana mi dodala celkem 90 snů, které se jí zdály poté, co vstoupila do mého výzkumu. Sny si vybavuje neobyčejně často, bohužel však její zápisy byly moc krátké na to, aby vystačily pro vypracování statistické analýzy. Jana je vášnivá profesionální fotografka, a to se promítlo i do jejích snů: V mnoha z nich fotí okolí či lidi, v některých zařizuje svůj ateliér: *„Zařizovala jsem si na půdě ateliér, všechno jsem si tam instalovala sama, kolejnice na světla, světla samotná, pozadí, potřebné kabely, stativy a mnoho dalších věcí.“* V mnohých snech se též nachází na turistickém výletě nebo dovolené, což jsou též aktivity, které jí přináší radost, jak mi sama sdělila. Často se jich ve snu účastnila se svou přítelkyní, ne vždy však všechno v nich bylo bezproblémové: *„Byly jsme s přítelkyní na horách, v zimě, šly jsme na běžky a na túru po hřebenech. Začal foukat dost silný vítr, přišla vánice a stěží jsme se dostaly do chaty, kterou jsme viděly (před vánicí) asi půl kilometru před sebou.“* Velmi zajímavé je, že udává, že se jí občas zdály sny na pokračování: Uvádí sny, které na sebe navazovali v průběhu několika nocí (dovolená na tropickém ostrově spolu s přítelkyní, výlet do Rumunska). S tímto fenoménem jsem se při studiu snů doteď nikde nesešel.

V zápisech jejích snů se mnohokrát objevil pohyb: Prochází se v lese, jede na mopedu či na běžkách, jindy dokonce řídí plachetnici. Pouze jeden sen se však přímo explicitně týkal Janiny transsexuality. Přichází v něm k ní na návštěvu její bývalý kamarád:

*„Domů přišel bývalý kamarád, který se sháněl po mě, takže jsem řešila, jestli mu říct, že osoba kterou hledá už neexistuje a že to jsem já nebo ho nechat při tom, že osoba kterou shání někam zmizela. Nakonec jsem se rozhodla, že mu neřeknu o své proměně a on odešel s tím, že původní osoba kterou znal už neexistuje.“*

Tento sen možná odkazuje na vnitřní nejistotu transgender osob ohledně reakce lidí, které znali z dřívějších na jejich přeměnu.

V jejích zápisech snů se jednou objevilo i téma rodičovství: *„Zdalo se mi, že jsem těhotná. Úžasný pocit, probudila jsem se velice šťastná a po zjištění, že to byl jen sen do mě celý den nic nebylo.“* Pokud přijmeme hypotézu kontinuity a dále budeme věřit, že sen v tomto případě není symbolický, může tento sen jednoduše značit touhu Jany po mateřství, která je známá mnohé dospělé ženě.

Láska, kterou Jana v době psaní snů prožívala ke své přítelkyni, se manifestovala v jejích snech nejen společnými pěknými prožitky s ní, ale též konkrétním stvrzovacím obřadem: *„Měla jsem s přítelkyní svatbu v kostele, obě jsme byly v bílých šatech, oddával nás kněz a obě jsme tam měly spoustu přátel a příbuzných. Z kostela jsme po obřadu odjely v kočáře taženém koňmi.“*

## **Motivy ve snech Marie**

Marie mi poslala pouze 6 snů. Přesto některé z nich stojí za pozornost. Během doby, co jsme si spolu vyměňovali emaily, měla značné osobní a rodinné problémy (rozvod, stěhování, prodej domu). Předtím, než se jí zdály následující sny, podstoupila jednu z operací (nespecifikovala). Sny, které poslala, jasně vypovídají o dilematech osoby, která postupuje přeměnu pohlaví.

*„Ve snu jsem se náhle ocitla uprostřed operace a dva lékaři se tam dohadovali, zda mají pokračovat či vzdát operaci a pacienta nechat umřít - odejít z tohoto života. Náhle jsem si v tom snu uvědomila že jsem na tom stole já a dívám se, jak se dohadují, co se mnou mají dělat. Až ten mladší prohlásil nahlas: Vždyť má nárok na život, i když mu je 55 a bude z něj hezká žena až se dá dohromady. Pak jsem se vzbudila, byla celá mokrá po těle a musela se v noci jít umýt i převléci.“*

Tento sen může značit vnitřní pochyby o sobě – zda celá proměna má význam, zda by nebylo lepší v takovém věku umřít. Sen má tedy depresivní nádech, zároveň ale jasně prostřednictvím mladšího doktora ukazuje, co Marii zrazuje od toho, aby svůj boj vzdala. Naděje v lepší život v souladu s vlastním cítěním pro transgender člověka může být velmi důležitá a někdy je to to poslední, čeho se může chytit. O určitém vnitřním konfliktu paní Marie vypovídá i další sen, ve kterém se setkává na zábavě s mužem, který jí dodává naději v sebe sama:

*„Byla jsem na jaké si zábavě, ve snu jsem se styděla, že jsem byla muž a nyní jako žena jsem se měla představit svému okolí v plné své nové kráse. V tom snu jsem vypadala nádherně, ale sama sobě stále nepřitažlivá. Až se u mne zastavil jeden muž a řekl mi ve snu láska vypadáš skvěle neboj se lidí!! Jdi za svým snem a nedej na lidi, pro jednoho budeš zruída a pro druhého láska na celý život. Já se na něj usmála on na mě a ve snu jsem prvně zažila příjemný pocit lásky jakož to k ženě ,až jsem se náhle probudila.“*

Na jedné straně stojí averze lidí vůči transgender osobám, na druhé potenciální úspěch ve vysněné roli. Vypořádá se s faktem, že existují lidé, kteří ji budou odsuzovat jako „zruída“, ale má smysl doufat v nalezení druhé osoby, která by Marii milovala takovou, jaká je. Láska tu tedy vystupuje jako sebezáchovný motiv.

*„Ve snu jsem se z ničeho nic ocitla v saskařské kanceláři a stála u okýnka a nemohla jsem se rozhodnout zda vsadit své peníze - byly to poslední peníze a já je v tom snu potřebovala na jiné platby. Byla jsem celá z toho nemocná, mé já mi říkalo, vsad', vyhraješ a já se ve snu bránila měla jsem pocit, že vše prohrají. Nakonec ve snu jsem po dlouhém vnitřním boji, šla a vsadila. Světe div se, já jsem ve snu vyhrála velké peníze a začala investovat do lidí, jako jsem já (transsexuál) vstoupila do politiky a hájila zájmy všech stejně postižených, lidé na mne ve snu pokřikovali nadávky a já se jim ve snu bránila ... pak, jsem se probudila a konec zůstal otevřen.“*

Tento sen jakoby přímo byl metaforou k rozhodování se, zda má smysl jít „do přeměny“. Můžeme však uvažovat i o možné souvislosti s dalšími turbulentními změnami v životě Marie. Poněkud výstražně působí ona fráze „byly to poslední peníze“. Možná, že tento motiv je spojen s faktem, že účastnice je již v druhé polovině svého života a nezdařenou proměnou by mohla všechno ztratit – včetně svých současných vazeb k druhým lidem. Každopádně proměna vyžaduje mnoho sil, mnoho obhajování před ostatními. Tyto síly je možné „investovat“ do něčeho jiného, něčeho ne tak riskantního. Výhra a investice do transgender lidí může být důkazem, že Marie pociťuje silnou potřebu pomáhat i ostatním se stejným údělem.

## Shrnutí a porovnání výsledků

Výsledky ukázaly, že naše tři transgender osoby měly sny s poměrně rozdílnými tématy, což poukazuje na to, že u každé z nich může být dominantnější jiné životní téma spojené s transsexualitou. V Matějových snech často na povrch vystupoval problém vlastní psychické a tělesné identity. Jak vyplývá z rozhovoru, který jsem s ním vedl, je to osoba, která je jednou nohou ve fantazii (jednu dobu například intenzivně žil seriálem Naruto), maluje a píše povídky, ve kterých dokonce vystupuje, jak sám uvádí, personifikovaná část jeho osobnosti, které dal i vlastní jméno (jako tato osoba vypadal i v některých svých snech, když se viděl). Jako doplněk tohoto výzkumu jsem Matějovi zadal Dotazníku hranic osobnosti, který sestavil Schredl et al. (in Plháková, 2013), který vypovídá o propustnosti mentálních hranic, tedy mimo jiné o náchylnosti k dennímu snění, o ochotě snít a ponořit se do svého mentálního světa. V tomto nestandardizovaném dotazníku skóroval 60 bodů na škále od 0 (extrémně silné mentální hranice – tj. praktický člověk zakotvený v realitě) do 80 bodů (extrémně tenké a propustné mentální hranice). Tyto výsledky jenom potvrzují to, jak obsáhlé si Matěj sny pamatoval a jak, z pohledu vnějšího pozorovatele, jsou živé, barvitě a fantazijní. Větší než průměrné množství neznámých charakterů a prostředí může odkazovat nejen na bujný fantazijní svět, ale též na Matějovu sociální izolaci (nevyhledává společnost, má rád svůj osobní prostor a soukromí, jak říká), spojeno to může být i s jeho občasnými pocity depersonalizace. Jana naopak ve svých snech nikdy nebyla nikým jiným a její prostředí byla na rozdíl od prostředí ve snech Matěje v naprosté většině realistická, ve snech u ní přitom z osob dominuje její přítelkyně. Nutno však podotknout, že u Matěje se též objevuje jeho přítelkyně, která mu velmi pomohla v nejtěžší době jeho života, kdy se k němu a jeho přeměně rodiče stavěli velmi negativně (což mohou reflektovat sny o konci světa, ve kterém oba dva vystupovali a zemřeli a sen, ve kterém je rodiče chtějí upálit). I u Marie se dvakrát objevil motiv podporujícího muže. Z výše zmíněného mám tendenci konstatovat, že sny účastníků reflektují skutečnost, že partnerství je pro ně důležité a partner jim může být v těžkých situacích spojených s transsexualitou podporou (ale i „smutným společníkem“).

Výrazným Matějovým snovým tématem je jeho ambivalentní přístup k tělu a zvláštní tělesná zranění postupně ubývající s děletrvajícím životem ve vytoužené roli. Téma tělesných zranění se však u zbylých dvou účastnic neobjevilo (až na Mariin sen o chirurgickém sále). Stejně tak Matějovy sny o konci světa nenašly svoji obdobu u zbylých

dvou účastnic. Snad bychom mohli najít paralelu v oné „sázce na život a na smrt“, kterou učinila Marie, ale přesto její sny ani zdaleka nenabývají takových katastrofických rozměrů jako u Matěje. Nicméně je dobré si povšimnout, že tyto sny jsou časově v souvislosti s klíčovým obdobím v procesu přeměny (Matěj v tu dobu dostával poprvé hormony a žil v jiné roli, Marie měla po operaci), a proto s transsexualitou mohou přímo souviset.

Matěj je vášnivým praktikantem bojových sportů a hráčem agresivních počítačových her, to by se mohlo dát do souvislosti se zvýšenou fyzickou agresí v jeho snech patrných i ve výsledcích kvantitativní analýzy. Otázkou může být, zda tato agrese nesouvisí s jeho frustrací v oblasti uznání jeho jinakosti. Každopádně tato charakteristika je jasným maskulinním (až „hypermaskulinním“) prvkem v jeho snech. Podobně ve snech Jany se vícekrát objevují motivy jízdy na motocyklu a plachtění ve volné přírodě, což odpovídá spíše mužské normě<sup>11</sup> (Domhoff, 1996). U obou se však objevuje i téma touhy po tom mít děti, které je naopak tradičně spojeno spíše s femininní rolí či identitou.

U všech tří se objevilo pár snů, které tematizovaly vztah snícího a jiných lidí poté, co podstoupil přeměnu pohlaví. Tento vztah byl naplněn nejistotou, někdy spojen s hostilitou ze strany druhých, jindy však i s přátelstvím a podporou – pravděpodobně v souvislosti s celkovým naladěním snícího.

---

<sup>11</sup> Statistická analýza, která by to mohla s jistotou potvrdit, však pro nedostatek snů nebyla vykonána.

## **Diskuze**

Nejprve bych se chtěl věnovat otázkám metodologie této studie – jejím kladům a záporům. Výzkum snů s sebou přináší několik poměrně zásadních problémů. Jedním z nich je, že se ke snům dostáváme zprostředkovaně přes jejich záznam, ohrožena je tedy obsahová validita dat. To znamená, že místo konkrétního obsahu snů můžeme studovat narativní styl jedince, sny značně upravené v souladu s paměťovými strukturami snícího nebo dokonce sny zcela zfalšované. Těmto problémům se nedá jednoduše a plně vyvarovat – největší zbraní proti nim je právě v této práci užitá statistická analýza, která odhaluje pravidelnosti a tvoří indexy z mnoha desítek až stovek snů. Její výsledky ukazují, že ve snových zápisech je napříč jednotlivci, skupinami a kulturami určitá pravidelnost, která by mohla odkazovat na pravidelnost „snového života“ (Domhoff a Hall, 1996). Mnoho z indikátorů je též vůči různým narativním stylům imunní už ze své podstaty (i když má snící elaborovanější vyprávěcí styl, nové charaktery či prostředí tím do snu nepřidá). V souvislosti s tím se nabízí možnost provést přímo analýzu povídek snícího či zápisů událostí z jeho života stejnou metodou (jak u skupiny Italů provedli Maggioloni et al., 2010), což by mohlo blíže odhalit, v čem se snové zápisy vymykají bdělé narativní tvorbě.

Dalším problémem je užití poměrně vzácně užívané kódovací metody, přičemž mohlo docházet k chybám (tedy jde tu o problém reliability). Porovnání výsledků s normami nicméně ukázalo, že v mnoha faktorech se tyto výsledky velmi blíží normám, což poukazuje na to, že výsledky jsou ve své většině jen s malou pravděpodobností dílem náhody nebo chyby. Nicméně nutno podotknout, že vzhledem k charakteru práce nebylo možné užít slepého kódování, jak doporučuje Domhoff a Hall (1996) – jeden z výzkumníků snícího totiž znal (i když ne hluboce a mnoho informací o něm získal až během samotného výzkumu). Tento problém byl částečně překonán kontrolou kódování, nicméně do budoucna by bylo vhodné v nových studiích dodržet požadavek kódování zaslepeného a více hlídat shodu mezi kodéry.

I kvalitativní analýza prezentovaná v této práci má své nedostatky. Byť tato analýza byla učiněna svědomitě, mohla by být nahrazena hlubšími a systematictějšími přístupy. Takové přístupy určené přímo pro oblast snů však neexistují, respektive nenašel jsem výzkum, ve kterém by byla uveřejněna hlubší kvalitativní analýza snů založená na existující metodologii (například zakotvené teorii či IPA). Používání kvalitativních metod spolu se statistickou analýzou snů je však záhodno a i samotné původní Hallovy studie nejsou



ponechány samy sobě, ale jsou doplňovány informacemi z korespondence se „sníci“ (Domhoff a Hall, 1996).

Nejužitečnějším se tedy zdá užití triangulace tak, jak bylo prezentováno v této práci, tedy užití statistické analýzy spolu s analýzou kvalitativní. Užití rozhovorů zaměřených na životní okolnosti snícího a osobnostních a jiných testů též není na škodu – mohou pomoci určit spojitosti mezi snovým obsahem a bdělými prožitky. Takový postup by mohl být základem jak vytváření nových posuzovacích škál, tak zlepšování teorie snění.

Nedostatkem této studie je i malé množství respondentů. Je možné, že to je spojeno s citlivými tématy, které se u transgender osob můžou ve snech vynořovat. Se získáním většího množství respondentů může být tedy u této skupiny problém. Dalším problémem je, že pro vytvoření celoskupinových norem by bylo třeba snů od desítek jedinců. Vše je navíc ztíženo intervenujícími proměnnými jako je typ transsexuality (FtM, MtF), stádium přeměny (před operací/Real-Life Test/po operaci/člověk nevyžadující operaci) a sexuální orientací účastníků.

I když výsledky prezentované v této práci nelze zobecňovat na celou populaci transgender osob, neboť vzorek byl velmi malý, můžeme hovořit o nezanedbatelných výsledcích, co se týče jednotlivců. Pokusit se nalézt podobné obsahy u jiných transgender osob není složité. Především by stálo za to hledat zvýšenou přítomnost neznámého prostředí a charakterů, imaginárních a mrtvých charakterů, tělesné agresivity, zranění a katastrof. Dále by bylo vhodné hlouběji prověřit roli partnerství, vztahů a tělesné i psychické identity transgender osob v jejich snech. Viděli jsme, že u Matěje se objevují určité specifické sny, například sen, ve kterém snící nahlíží sám sebe jako osobnost z vnějšku (to se objevilo i ve Mariině snu „na chirurgickém sále“). Bylo by dobré zjistit, zda je tento fenomén spojen přímo s transsexualitou, nebo je důsledkem určité konstelace psychických vlastností, sklonů a zkušeností, které s transsexualitou přímo nesouvisí. (Neboť ve snech Jany toto téma absentuje.) Též by bylo vhodné blíže prozkoumat načasování snů a zda můžeme u lidí procházejících přeměnou pozorovat obdobné vzorce (například jako u Matěje).

Zajímavý poznatek je, že u Jany se dvakrát a u Matěje jednou objevil tzv. „sen ze zubního podnětu“ (spojený s vypadáváním zubů), který popisoval už Freud (2005). Též se v sériích účastníků objevily sny s prospektivní funkcí (sny o budoucnosti u Matěje a Marie), jejichž přítomnost může být spojena s ozdravným účinkem snu na lidskou psychiku a které vyzdvihoval Jung (1997). U Matěje se též objevilo několik lucidních snů,

které rozebírá Plháková (2013). V jednom z jeho snů se též objevila metafyzická postava Satana, v jiném zase po něm „d'ábel“ vyžadoval podepsání smlouvy, což by mohlo implikovat i jisté transpersonální přesahy snu, jak o nich často hovořily staré národy (např. ve smyslu morálního imperativu obsaženého ve snu). Celkově se přitom potvrdila Hallova hypotéza kontinuity (Domhoff a Hall, 1996) a zároveň byla rámcově podpořena představa, že sen psychické skutečnosti v některých případech vyjadřuje prostřednictvím metafor (Domhoff, 2003) a splňuje přání (Freud, 2005). Tyto skutečnosti mohou být inspirací pro další integraci přístupů ke snům. Integrativní přístup, založený na solidních kvantitativních výzkumech, kazuistikách a současných poznatcích o mozku, může mít i vysokou hodnotu pro psychoterapii, a to včetně psychoterapie transgender lidí. Především vidím potenciál v užití abreakce emocí obsažených ve snech a též v užívání snů jako vodítka při vytváření koherentního vyprávění o životě klientů.

## Závěr

Práce prostřednictvím analýzy zápisů snů tří osob ukázala, že v jejich snech se projevují okolnosti, které jsou spojeny s jejich odlišným vnímáním pohlavní identity. Kvantitativní analýza snů Matěje naznačila, že obsah jeho snů koresponduje s jeho bdělým prožíváním, což můžeme pozorovat především v oblasti interpersonálních vztahů (na nižším procentu známých osob a přátel), fantazijní činnosti (na větším množství neznámých prostředí a imaginárních a mrtvých charakterů) a v oblasti vyjadřování agresivity (významně více tělesné agrese). V obsahu jeho snů též byla nalezena témata boje a umírání, odsouzení, tělesných zranění včetně sebezraňování se, ale též témata rodičovství a péče o děti. Některé z těchto témat jasně korespondovala s obdobím začátku přeměny pohlaví (první užívání hormonů, Real-Life Test). Dá se říct, že spolu s dalšími dvěma respondentkami sdílí témata nejistoty ohledně vlastní identity a interpersonálních konfliktů spojených s proměnnou pohlaví. Bližší prozkoumání jednotlivých témat čeká na další výzkumné studie.

## Seznam literatury

BAO, Ai-Min a Dick F. SWAAB. Sexual differentiation of the human brain: Relation to gender identity, sexual orientation and neuropsychiatric disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2011, vol. 32, issue 2, s. 214-226. DOI: 10.1016/j.yfrne.2011.02.007. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091302211000252>

BERGLUND, H., P. LINDSTRÖM, C. DHEJNE-HELMY a I. SAVIC. Male-to-female transsexuals show sex-atypical hypothalamus activation when smelling odorous steroids. *Cerebral Cortex*. 2008, roč. 18, č. 8, s. 1900-1908. DOI: 10.1093/cercor/bhm216.

BOSS, Medard. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-854-2474-6.

DOMHOFF, G. a Calvin S. HALL. *Finding meaning in dreams: a quantitative approach*. New York: Plenum Press, c1996, xiv, 356 p. ISBN 03-064-5172-7.

DOMHOFF, G. William. *The scientific study of dreams: neural networks, cognitive development, and content analysis*. 1st ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2003, ix, 209 p. ISBN 15-579-8935-4.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-717-8766-3.

FIFKOVÁ, Hana. *Transsexualita a jiné poruchy pohlavní identity*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2008, 202 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-802-4716-961.

FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. Vyd. 5., upr. Překlad Ota Friedmann. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2005, 395 s. ISBN 80-865-5916-5.

Gender Dysphoria. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. DSM-5 Development [online]. 2013a [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: [www.dsm5.org/Documents/Gender%20Dysphoria%20Fact%20Sheet.pdf](http://www.dsm5.org/Documents/Gender%20Dysphoria%20Fact%20Sheet.pdf)

Highlight of Changes from DSM-IV-TR to DSM-5. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5 Development* [online]. 2013b [cit. 2014-05-29]. Dostupné z: <http://www.dsm5.org/Documents/changes%20from%20dsm-iv-tr%20to%20dsm-5.pdf>

JUNG, Carl Gustav. *Analytická psychologie: její teorie a praxe : Tavistocké přednášky*. Vyd. 2. Překlad Kristina Lukášová-Černá, Karel Plocek. Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1993, 205 s. ISBN 80-200-0480-7.

JUNG, Carl Gustav. *Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. 2. vyd. Brno: Nakl. Tomáše Janečka, 1997, 436 s. ISBN 80-858-8014-8.

KIMMEL, Michael S. *The gendered society*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2011, viii, 472 p. ISBN 01-953-9902-1.

MAGGIOLINI, Alfio, Chiara CAGNIN, Franca CRIPPA, Anna PERSICO a Pietro RIZZI. Content analysis of dreams and waking narratives. *Dreaming* [online]. 2010, vol. 20, issue 1, s. 60-76 [cit. 2014-06-17]. DOI: 10.1037/a0018824. Dostupné z: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/a0018824>

Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů. SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE. *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR* [online]. 2004, 1. dubna 2014 [cit. 2014-05-29]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>

PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 258 s. ISBN 978-80-262-0365-0.

SCHREDL, Michael. Dream content analysis: Basic principles. *International Journal of Dream Research* [online]. 2010, vol. 3, issue 1, s. 65-73 [cit. 2014-06-17].

STARÝ, Jiří a Josef HRDLIČKA. *Spánek a sny*. Praha: Herrmann & synové, 2008. ISBN 978-80-87054-12-3.