

Karlova Univerzita
Fakulta humanitních studií

Bakalářská práce
Freud, Jung – Sny

Hana Hošková

Vedoucí práce:

Mgr. Richard Zika, Ph.D.

Praha 2015

Karlova univerzita
Fakulta humanitních studií
Obor Studium humanitních věd

Bakalářská práce

Freud, Jung – Sny

Hana Hošková

Vedoucí práce:

Mgr. Richard Zika, Ph.D.

Fakulta humanitních studií

Filosofický modul

Praha 2015

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci na téma "Freud, Jung – sny" jsem vypracovala samostatně a pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Dobříši dne

Poděkování

V první řadě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Richardu Zikovi, Ph.D za jeho rady, připomínky a skvělou komunikaci v průběhu psaní této práce. Dále Ondřeji Spilkovi za grafickou úpravu textu a celkové opravení práce z gramatického hlediska. A nakonec svým třem přátelům, kteří mi poskytli své sny a svolili s jejich zveřejněním.

Celkový počet znaků v práci: 108 462 (60,2 normostran)

Počet znaků v práci bez úvodních stránek a bez příloh: 93 589 (51,9 normostran)

OBSAH:

1	ÚVOD	7
2	OBECNÉ UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY SNU	8
2.1	SPÁNEK A SNY V SOUČASNÉ PSYCHOLOGII	9
3	SPÁNEK	10
3.1	BIOLOGICKÉ RYTMY	10
3.2	VÝZKUM SPÁNKU.....	10
3.3	BDĚNÍ, SPÁNEK A JEJICH FÁZE	11
3.4	SPÁNKOVÁ DEPRIVACE	12
3.5	FUNKCE SPÁNKU	13
4	SNY	16
4.1	TEORIE SNĚNÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z DÍLA SIGMUNDA FREUDA	16
4.2	ODPADLÍCI PSYCHOANALYTICKÉHO Hnutí	17
4.3	DASEINSANALÝZA	19
4.4	GESTALT TERAPIE	20
5	SIGMUND FREUD	22
5.1	O FREUDOVI – ŽIVOT A DÍLO	22
5.2	FREUD A PROBLÉMY S PREZENTACÍ VÝZKUMU SNŮ	24
5.3	METODA VÝKLADU SNŮ	25
5.4	HLEDÁNÍ SMYSLU VE SNECH	26
5.5	LATENTNÍ OBSAH A MANIFESTNÍ OBSAH SNU	27
5.6	SYMBOLY VE SNU	30
5.7	SNOVÁ PRÁCE	32
6	CARL GUSTAV JUNG	34
6.1	O JUNGOVI – ŽIVOT A DÍLO	34
6.2	SNY – JUNG SE INSPIRUJE FREUDEM.....	36
6.3	NEVĚDOMÍ	37
6.4	VZTAH NEVĚDOMÍ A SNU	39
6.5	PRAVIDLA A METODY VÝKLADU SNŮ	40
6.6	MALÉ A VELKÉ SNY	42
7	FREUD A JUNG SROVNÁNÍ	45
7.1	VZTAH FREUDA A JUNGA.....	45
7.2	K ČEMU JSOU SNY?	47
7.3	ROZDÍLY V METODĚ VÝKLADU SNŮ.....	47
7.4	SEXUÁLNÍ SYMBOLY VS. ARCHETYPY	48
8	ZÁVĚR	50

9	PŘÍLOHA	51
9.1	SEN 1	51
9.2	SEN 2	53
9.3	SEN 3	54
9.4	SEN 4	55
10	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	57
11	SUMMARY	59

1 Úvod

Téma snů jsem si vybrala proto, že mne zajímá fenomén, který je v moderní psychologii znám pod pojmem lucidní sny¹. S tímto typem snů jsem se osobně setkala. Abych však tuto oblast mohla řádně vědecky prozkoumat, předpokládám, že je nutné mít kvalitní znalosti o snech obecně. Podle mého názoru je zmapování práce Freuda a Junga přesně tím podkladem, který pak budu moci využít pro další studium snů. Freud byl vlastně prvním vědcem, který rehabilitoval představu, že sny mají nějaký smysl. A co víc, vypracoval na toto téma ucelenou studii v podobě vědecké publikace „Výklad snů“. Jung, který byl jeho žákem, z Freudovy teorie vyšel, vyhranil se proti ní, některé části dle svého názoru poopravil, některé rozšířil a některé části navrhl úplně vypustit a pohlížet na ně jako na nesmyslné. Při tomto vyhraňování se vůči Freudově práci Jung nikdy neopomněl svůj názor jasně vysvětlit, čímž nám poskytl podrobnou a výstižnou kritiku Freudovy práce.

Jelikož tato práce si klade za cíl zběžně nahlédnout do problematiky výkladu snů, začnu kapitolou o důležitosti spánku, protože spánek je předpokladem klasických snů, tak jak je známe. Dále pak ve druhé kapitole představím základní teorie o snech, tak aby Freudovo a Jungovo dílo bylo zasazeno do kontextu dalších autorů. Ve třetí a čtvrté kapitole se pokusím podrobněji popsat teorii o snech obou autorů, nejdříve Freuda a potom Junga. A na závěr oba autory i jejich díla porovnáám. Pro lepší pochopení samotného výkladu v příloze navrhu výklad několika snů s ohledem na znalosti získané a popsané v této práci.

Ve dvou úvodních kapitolách čerpám hlavně z knihy Aleny Plhákové „Spánek a snění“ a odborných článků. V hlavní části práce o Freudovi a Jungovi čerpám především z primární literatury. Co se týká Freuda, pracuji hlavně s knihou „Výklad snů“ a z „Přednášek k úvodu do psychoanalýzy“. U Junga hlavně z knihy „Výbor z díla I“. A z Jungových přednášek, které vyšly knižně jako „Analytická psychologie, její teorie a praxe“. Dobrou inspirací je také dílo Anthonyho Stevense s názvem „Jung“ a dále Jungův životopis, na kterém spolupracoval s Anielou Jaffé.

1 „Lucidní snění lze definovat jako mentální děj, v jehož průběhu si spící uvědomí, že se mu právě zdá nějaký sen. Ví tedy, že spí a že je účastníkem událostí, které se odehrávají ve snovém prostředí.“ (PLHÁKOVÁ, Alena, Lucidní snění in Spánek a snění, Praha: Portál 2013, str. 167)

2 Obecné uvedení do problematiky snu

Podle oxfordského slovníku britské angličtiny² má podstatné jméno "sen" (ang. dream) hned několik významů. Zprv je sérií myšlenek, obrazů a pocitů, které se objevují v lidském mozku během spánku. Dále pak může označovat stav mysli, kdy člověk je nebo vypadá, že nedává pozor, co se kolem něj děje ("Chodí kolem jako ve snách."; "Je zasněný."). Dále může označovat tužbu srdce, ambici ("Podívat se do Indie, bylo vždy mým snem.") nebo ideál ("Její nový přítel je snem každé ženy."). A posledním významem, který tento slovník uvádí, je použití slova "sen" ve významu něčeho nerealistického nebo sebe klamného ("Myslel jsem, že to dokážu, ale byl to jen sen.").

Většina prací na toto téma se zabývá snem z hlediska prvního významu. Popisují sny v souvislosti s lidským spánkem. V literatuře lze však nalézt i případy použití pojmu sen nebo snění v jiném významu, než v souvislosti se spánkem.

Podle kognitivní teorie C. S. Halla je snění myšlením, které probíhá ve spánku, jehož výsledkem jsou snové představy, jež jsou ztělesněním myšlenek. Kognitivní procesy jsou pomocí představ transformovány do podoby, v níž je lze vnímat a sdělovat. Zajímavé je, že příjemcem těchto sdělení je snící sám. Podobné procesy probíhají při malířské, hudební i jiné umělecké tvorbě.³ Toto specifické umělecké snění popisuje Gaston Bachelard ve své knize Poetika snění. Podle něj je snění naprosto odlišné od nevědomého nočního snu. Je vědomou činností, která neprobíhá v čase, nýbrž je vytržením z času. Když je člověk šťastný, snění naplňuje svůj pravý osud a stává se básnickým sněním, skrze jež se všechno stává krásným. Snivec se stává snivcem světa. Otvírá se ke světu a svět se otvírá k němu.⁴

Řekli jsme si, co by pojem sen „mohl“ znamenat, teď se podívejme, jak se „sen“ nejčastěji používá. V běžné mluvě si vyprávíme sny a všichni víme, o čem mluvíme. Když se zeptáme: „Co se ti zdálo?“ nebudeme vyprávět o našich uměleckých sklonech. V této práci budu používat pojmu sen zásadně ve významu série myšlenek, obrazů a pocitů, které vytváří mozek během spánku.

Zmínky o snech najdeme již v nejstarší a často posvátné literatuře jako je Bible, Epos o Gilgamešovi, Korán.⁵ Dále pak v dílech filozofů od Řecka po současnost. Ve Freudově

2 OXFORD DICTIONARIES, Language matters, British and world English.

3 HALL, C. S. in PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění

4 BACHELARD, G., Poetika snění, Praha: Melvern 2010, str. 16-20.

5 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 132.

Výkladu snů je prvních padesát stránek věnováno ohromné plejádě autorů zabývajících se touto problematikou. V současné době sny zkoumá psychologie a neurobiologie. Využívajíce jak starých textů, tak nejmodernějších přístrojů. Další kapitola se tedy bude věnovat problematice snů z hlediska psychologického zkoumání.

2.1 Spánek a sny v současné psychologii

Sny jsou neoddělitelné od spánku a naopak spánek je neoddělitelný od snů. Výzkumy prováděné pomocí EKG přístrojů dokazují, že každému člověku se každou noc zdají sny. Potřeba spánku je pro člověka i pro zvířata nutná. A to i přes to, že lidské Já si tuto skutečnost většinou nechce přiznat. Vědomí toho, že třetinu života prospíme, je pro většinu lidí minimálně zvláštní. Nicméně z výzkumů jasně vyplývá, že spánek je pro fyzické i duševní zdraví naprosto nezbytný. Zvířata, kterým ve vědeckých laboratořích uprou spánek po dobu přibližně dvou týdnů, uhynou. Lidé, kteří trpí spánkovou deprivací, cítí silnou potřebu „si jít lehnout“. Při delším upírání spánku dochází k poruchám vědomí.

Nejnámější spánkový experiment provedl newyorský DJ Peter Tripp. Aby získal peníze pro charitativní organizaci podporující matky s dětmi, zůstal vzhůru po dobu 201 hodiny. Již po pátém dnu začal mít Peter halucinace, jeho řeč byla špatně artikulovaná a projevovaly se u něj známky paranoie.⁶ Tento příklad dobře ilustruje, jak je pro lidské duševní zdraví spánek důležitý. Pro neoddělitelnost spánku od snů první kapitola o současné psychologii proto bude věnována právě spánku. Výzkumy spánku ozřejmují některé aspekty výzkumu snů. Jako například zjištění ve které fázi spánku sny probíhají.

6 POLLAK, Ch. P.; THORPY, M. J.; YARGE, J., The encyclopedia of sleep and sleep disorders. New York: Facts on file, 2010, str. 209.

3 Spánek

3.1 Biologické rytmy

Spánek a bdění patří mezi biologické rytmy a to rytmy cirkadiánní. Cirkadiánní (též diurnální) rytmy mají periodu kolem 24 hodin. Kromě cirkadiánních rytmů známe ještě rytmy ultradiánní s periodou kratší než 24 hodin (90 minutové fáze REM a non REM spánku) a nakonec infradiánní s periodou delší než 24 hodin, jako je například menstruační cyklus u žen.⁷

Díky biologickým rytmům se cítíme více ospalí v noci a aktivnější ve dne. Tyto rytmy lze pozorovat i na kolísání tělesné teploty, hladiny cukru v krvi, tepové frekvence, tlaku krve a na dalších fyziologických změnách. Za normálních okolností jsou vnitřní cirkadiánní rytmy sladěny s vnějšími podmínkami. Klíčovým synchronizátorem je světlo. Když se začne stmívat, epifýza začne vylučovat hormon melatonin a ten způsobuje ospalost. Tvorbu melatoninu nemusí ovlivňovat jen sluneční světlo, ale mohou jej ovlivnit například i žárovky, zářivky, světlo z televize atd.⁸

Každý jedinec má své „vnitřní hodiny“ nastaveny jinak. Je zde řeč o „ranních ptáčatech“ nebo „skřiváncích“ a „sovách“ podle toho, jak jsou během dne aktivní. Skřivánci nemají problém vstávat brzy ráno, jejich výkonnost vrcholí v dopoledních hodinách a chodí brzy spát. Naproti tomu sovy vstávají později, neaktivnější jsou pozdě odpoledne a večer a chodí spát v noci.⁹

3.2 Výzkum spánku

Výzkum spánku má dlouhou a zajímavou historii. Od italského lékaře Luigiho Galvaniho (1737-1798), který zjistil, že se žabí stehýnka po zásahu statické energie stahují, přes objev EEG (elektroencefalografie), až k objevení REM fáze spánku. REM fáze je pro nás důležitá, protože právě v ní probíhá většina snů. K jejímu objevení došlo ve spánkové laboratoři Chicagské university založené Nathanielem Kleitmanem, který se velice zajímal o

7 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 15.

8 Tamtéž, str. 19.

9 Tamtéž, str. 25.

výkyvy lidské tělesné a mentální aktivity. Spolu se svým studentem Eugenem Aserinskym (1921-1998) zkoumali oční pohyby technikou elektrookulografie (EOG) a kombinovali ji s EEG. V roce 1952 se členem Kleitmanova týmu stal W. C. Dement a spolu v padesátých letech zkoumali spánkovou architekturu, tj. střídání jednotlivých stadií spánku.

V současné době se spánek zkoumá pomocí polysomnografie, nejčastěji ve spánkové laboratoři. Zjišťuje se elektrická aktivitu mozku pomocí EEG, oční pohyby pomocí EOG a svalové napětí sleduje elektromyograf (EMG).¹⁰

3.3 Bdění, spánek a jejich fáze

Pomocí výše zmíněných přístrojů můžeme zkoumat dvě fáze bdění a pět fází spánku. První fázi bdělosti označujeme jako čilá bdělost (ang. alert wakefulness), ve které se člověk nachází, pokud je plně probuzený a duševně, či tělesně aktivní. Na EEG můžeme sledovat nepravidelné beta vlny s nízkou amplitudou, která je vyšší než 13 hertzů. Druhá fáze je označována jako relaxovaná bdělost (ang. relaxed wakefulness), která vzniká při relaxaci, pohodlném sezení, či ležení, ale i při cvičení jógy. Na EEG pozorujeme alfa vlny, které mají nižší frekvenci než beta vlny (8 - 13 Hz). Relaxovaná bdělost může přejít k fázi ospalosti, kdy se alfa vlny snižují z 10 Hz na 8,5 Hz a postupně mizí.¹¹

Spánek má, jak už jsme zmínili, několik stadií. Obecně jej však lze rozdělit na dvě fáze a to NREM a REM. Další dělení spánku na stadia je podle toho, jak jdou za sebou. První stadium spánku provázejí velké tělesné pohyby, pak se prohlubuje dýchání a poklesá svalová aktivita. Někdy se také objevují výrazné svalové křeče, provázené šubnutím celého těla. Na EEG pozorujeme nepravidelné théta vlny s frekvencí 3 - 7 Hz a nízkou amplitudou. Toto stadium trvá krátce přibližně 5 - 10 minut. Druhé stadium trvá asi 20 minut. Vyskytují se zde théta vlny s nízkou a střední amplitudou, která přerušuje periodický výskyt spánkových vřeten a K - komplexů. Stadium 3 a 4 je označováno jako pomalovlný spánek. Přibližně po dvaceti minutách od usnutí se na EEG začnou objevovat delta vlny s frekvencí menší než 2 Hz. Ve třetím stadiu spánku jsou delta vlny zastoupeny ve 20 - 50% a postupně jich přibývá. Ve čtvrtém stadiu jich je víc než 50%. Tato čtyři stadia spánku označujeme jako NREM a trvají přibližně 70 - 90 minut. Po skončení delta spánku se člověk znovu vrací do druhého stadia a

10 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 32-33.

11 Tamtéž, str. 38-39.

pak teprve nastává etapa REM spánku, některými autory označována jako páté stadium. REM fáze je charakteristická rychlými pohyby očí. Během jedné noci projde jedinec většinou čtyřmi cykly. REM fáze se postupně prodlužují a NREM zkracují.¹²

Pro výzkum snů je objev různých fází spánku klíčový. Obzvláště pak REM fáze, ve které probíhají sny. V NREM fázi se nám také zdá něco jako sny, vyskytují se však jen zřídka,¹³ jsou prokazatelně kratší, obsahují méně vizuálních prvků a nejsou tak živé jako sny v REM fázi.¹⁴

Závěrečnou část kapitoly o spánku tedy věnuji přímo charakteristice REM fáze spánku. A v dalších kapitolách o spánku (spánková deprivace a funkce spánku) se po obecné charakteristice zaměřím právě na REM fázi.

3.4 Spánková deprivace

Spánková deprivace nastává, pokud se člověku nedaří uspokojit jeho převážně vrozenou potřebu spánku.

Plháková uvádí několik typů spánkové deprivace. A to spánkovou deprivaci v REM fázi (snová deprivace) a v NREM fázi (ang. SWS deprivation). Dále uvádí výzkumy úplné (též akutní) spánkové deprivace, která je důsledkem toho, že jedinec několik dní po sobě vůbec nespál. Úplná spánková deprivace je v přirozených podmínkách méně častá, většinou se vyskytuje při povodních, válečných konfliktech nebo jiných krizových situacích. A nakonec jsou zde výzkumy chronické spánkové deprivace, označované také jako spánkový dluh, který vzniká při dlouhodobém omezení spánku na kratší dobu, než jakou jedinec potřebuje. Chronická spánková deprivace se v západní společnosti běžně vyskytuje. Je způsobena tendencí k nočnímu životu. Děti i dospělí večer sledují televizi, sedí u počítače a nebo chodí za zábavou, přičemž musí ráno brzy vstávat. Dále spánkový dluh vzniká v důsledku nespavosti, která je nejčastěji způsobena stresem.¹⁵

Spánkový dluh při denním výkonu je obecně známý a asociovaný s významnými sociálními, finančními a lidskými ztrátami. Díky nedostatku spánku více dochází k mikrospánkům, záchvatům narkolepsie a poruchám vnímání. Výzkumy spánkové deprivace

12 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 39-40.

13 „Když byli dobrovolníci probuzeni z NREM fází spánku, uvedli sny jen ve 20ti procentech.“ (ČERNOUŠEK, M., Sen a snění, Praha: Horizont, 1988, str. 40)

14 Tamtéž.

15 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 65.

opakovaně dokazují negativní dopad nedostatku spánku na náladu, kognitivní a motorické funkce.¹⁶

V článku „Hodnota odpočinku a spánku“ E. A. Grosscup dokonce mluví o právu na spánek: „Právo pro všechny dospělé na klidný odpočinek v plném bezvědomí každou noc by mělo být stejně nezczizitelné jako právo na existenci.“¹⁷

3.5 Funkce spánku

Z předešlé kapitoly je zřejmé, že spánková deprivace je problémem. Co však jasné není, je to, proč vlastně spíme.

NREM fázi spánku jsou přisuzovány tři hlavní funkce, které jsou vyjádřeny v několika existujících teoriích, a to funkce obnovy, uchování a znovunabytí energie. Nejvíce následovníků pak má teorie o konsolidaci paměťových stop, která souvisí s REM fází spánku.

Teorii obnovy navrhl v 60. letech 20. st. Ian Oswald (1929-2012). Podle něj má spánek revitalizující funkci. Obnovuje rezervy tělesné energie, regeneruje svaly, podporuje růst, umožňuje doplnění mozkových neurotransmiterů.¹⁸ Na druhou stranu není jasné, proč k odpočinku je nutná tak radikální změna vědomí, když by k tomu v podstatě mohlo stačit jen snížení aktivity.

Další teorií zabývající se funkcí spánku je evoluční neboli ekologická teorie, která vychází z toho, že chování jednotlivých živočišných druhů je přizpůsobeno jejich životnímu prostředí. Většina ptáků a savců spí v noci, kdy není vidět a je poměrně zima. Naopak některým živočišným druhům poskytuje tma útočiště před přirozenými nepřáteli. V rámci ekologické teorie W. B. Webb navrhl adaptivní teorii spánku. Podle něj jsou různé živočišné druhy pasivní v období, kdy je získávání potravy neefektivní, a nebo když hrozí velké nebezpečí napadení jinými druhy. Spánek také brání zbytečnému plýtvání energií. Dobrým příkladem šetření energie je např. zimní spánek některých živočichů.¹⁹

Tyto teorie bohužel nevysvětlují nepříznivé tělesné a psychické důsledky při spánkové deprivaci, ani rozdělení lidského spánku na NREM a REM fázi. Největším argumentem proti

16 DURMER, J. S.; DINGES D. F., Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation. *Seminars in neurology*/volume 25, number 1,2005, str. 117.

17 GROSSCUP, E. A. in POLLAK, Ch. P.; THORPY, M. J.; YARGE, J., *The encyclopedia of sleep and sleep disorders*, str. 44.

18 HILL, G. in PLHÁKOVÁ, A., *Spánek a snění*, str. 80.

19 WEBB, W. B. in PLHÁKOVÁ, A., *Spánek a snění*, str. 85-86.

těmto teoriím je spánek mořských savců, který nepomáhá k adaptaci na okolní prostředí, jelikož se v něm musí neustále pohybovat a sledovat ho.²⁰

Na další problémy ve výzkumech funkce spánku upozorňuje Hall. Podle výše zmíněných teorií by spánek měl sloužit k odpočinku a znovunabytí sil. Z výzkumů však vyplývá, že nedostatek spánku nijak zvlášť neomezuje schopnost fyzicky cvičit. Při nedostatku spánku se neobjevuje běžná „stresová reakce“. Je tedy nasnadě předpokládat, že spánek není určen k obnově těla, ale spíše k obnově mozku. To se také projevuje tím, že nevyspalý člověk mívá většinou špatnou náladu. Tuto domněnku dále podporují výzkumy proudění krve v mozku. Při delta spánku dramaticky poklesne proudění krve v mozku a navíc centra, která byla neaktivnější v bdělém stavu, jsou nejméně aktivní ve spánku. Což naznačuje, že tato místa ve spánku odpočívají.²¹

Největším předmětem spekulací se ovšem stala REM fáze. Richard Hall říká, že REM fáze spánku je pro člověka velice důležitá a že existují minimálně tři důkazy, které toto tvrzení podporují. Zaprvé, pokud někdo trpí spánkovou deprivací, objeví se „rebound fenomén“. Což znamená, že pokud si jedinec nemůže nahradit celý zameškaný spánek, nahradí alespoň REM fázi. Druhý důkaz o důležitosti REM fáze spánku pochází z výzkumu spánkové deprivace ve stadiu REM a NREM fáze. Pokud budete jedince při REM fázi a porovnáte je s jedinci buzenými při NREM fázi, první skupina má větší problémy při plnění kognitivních úkolů. A třetím důkazem je, že REM stadium spánku procentuálně vzrůstá v období intenzivní mentální aktivity, například při zkouškovém období.²²

REM fáze spánku se vyskytuje pouze u ptáků a savců. Podle Hobsona se jedná o živočichy, kteří umí řešit problémy a dorozumívat se, k čemuž by mohla přispívat REM fáze spánku. REM fáze spánku dominuje u plodu v posledním trimestru těhotenství a u novorozenců krátce po narození. Z čehož Hobson usuzuje, že právě REM fáze má zásadní roli při vývoji mozku.²³

Hobsonova teorie podporuje Hallovu teorii o důležitosti REM fáze pro mozek. Naproti tomu podle Frederika Snydera NREM spánek slouží k uchování energie a REM stádium vede

20 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 87.

21 HALL, R. H., Functions of sleep, 1998.

22 Tamtéž.

23 HOBSON, J. A., REM sleep and dreaming: Towards a theory of protoconsciousness. Nature review, Neuroscience, 10, 2009.

k pravidelnému neúplnému probuzení, kdy se organismus připravuje na rychlý útok nebo útěk. To znamená, že REM fáze plní strážní funkci.²⁴

Další důležitou teorií o funkci, spánku zaměřující se opět na mozek, je teorie o konsolidaci paměťových stop, což je proces přeměny prchavých obsahů krátkodobé paměti do podoby trvalých paměťových záznamů.

Zatím nebyla vymyšlena žádná zaštiťující teorie, která by podrobně funkci spánku popsala. Je zřejmé, že vědecké spory o toto téma přetrvávají i nadále. Podle Karla Pstružiny je to způsobeno především tím, že výzkumy zakládající fakta se týkají především subjektivní zkušenosti, kterou lze měřit jen obtížně. A tak jsou vědci zabývající se problémem spánku nuceni spíše se opírat o koherenci ve svých úsudcích než o měřitelná fakta.²⁵

24 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 88.

25 PSTRUŽINA, Karel. Spory o funkci fáze REM spánku. Vesmír 80, červen 2001.

4 Sny

To, že potřebujeme spánek, je každému jasné, ale potřebujeme ve spánku prožívat sny? Sní i zvířata? Mají sny smysl? Jak se obsah snů vztahuje k naší osobnosti? Můžeme ze snů něco zjistit nebo jsou jen náhodným spojením obrazů? Existuje nepřehledné množství vědců, kteří se na tyto i další otázky snaží odpovědět. V následující kapitole uvádím lehký nástin existujících teorií, které poskytnou potřebný kontext k výkladu Freudovy a Jungovy teorie.

Náš historický diskurz do různých teorií o snech začneme u Freuda, jehož dílo o snech je jedním z prvních ucelených vědeckých publikací na toto téma. Michal Černoušek ve své knize „Sen a snění“ sice říká, že „pročítáme-li pozorně hlavní díla o snech ve dvacátém století, docházíme k nevyhnutelnému závěru, že pouze rozpracovávají - tvořivým a originálním způsobem - velké vhledy myslitelů minulého století do podstaty snů.“²⁶ Avšak cílem této kapitoly není podat podrobný výklad historie bádání nad sny, ale zasadit Freuda a Junga do kontextu ostatních autorů, zabývajících se tímto tématem z psychologického hlediska. Všichni uvádění autoři vycházejí z díla Sigmunda Freuda. První dva s ním souhlasí, jen jeho teorii rozvádí. V další kapitole se věnují jeho spolupracovníkům, kteří se od Freuda odtrhli a vůči jeho teorii vymezili. Ve třetí kapitole je popsána skupina autorů, která aplikuje myšlenky Heideggera a ostře Freuda kritizuje. A nakonec poslední kapitola o Gestalt terapii, jejíž zakladatel byl vyškolen v psychoterapii, ale distancuje se od ní. Kromě Freuda je spíše ovlivněn Jungem.

4.1 Teorie snění vycházející z díla Sigmunda Freuda

Ve 20. letech minulého století začali někteří psychoanalytici interpretovat sny z hlediska Freudova strukturálního modelu lidské psychiky. Jádrem tohoto modelu jsou tři hypotetické oblasti a to ID (ono), EGO (já) a SUPEREGO (nadjá). Leon Altman uvádí, že v bdělém stavu je ego schopné mezi těmito třemi složkami psychiky udržovat rovnováhu, ve snu je však jeho vliv oslaben a pudy mají větší šanci se prosadit. Z hlediska tohoto modelu lze dobře vykládat úzkostné sny a noční můry, které obvykle nelze pokládat za projev snahy o ochranu spánku nebo za splnění pudového přání.

26 ČERNOUŠEK, M., Sen a snění, str. 150.

Id se ve snech projevuje jako rozmanitá agresivní nebo sexuální přání. Ego se snaží ve snu udržet řád a logiku. Obranné mechanismy ega čelí pudovým impulzům a modifikují jejich vyjádření. Superego nás ve snech trestá za zakázaná infantilní přání a projevuje se ve formě viny a lítosti nebo jako schválení mravního jednání. Superego významně přispívá k tvorbě úzkosti.

Sen podle Altmána je jakýmsi kompromisem mezi těmito třemi složkami psychiky. Dále se v něm prolíná minulost se současností a protiklady jako aktivita a pasivita, mužskost a ženskost atd.²⁷

Wilfred Bion (1897-1979) zásadně přepracoval starší psychoanalytické modely vycházející z práce Sigmunda Freuda. Právě o Biona se opírá současná psychoanalýza. Bion zavedl termín alfa funkce k označení souboru mentálních operací, které transformují sensorické impresy (tzv. beta elementy) na zkušenost. Alfa elementy se hodí pro duševní činnost, jakou je snění, myšlení, učení atd. Naproti tomu beta elementy jsou nestravitelné, proto se jich jedinec snaží zbavit prostřednictvím projekce na blízkou osobu, přímočarým vybitím nevědomých emočních impulzů v chování, a nebo prostřednictvím tvorby chorobných symptomů. První zážitky dítěte mají právě podobu těchto beta elementů, které jeho matka na základě svých životních zkušeností transformuje na alfa elementy. Tuto transformaci lze definovat jako přepracování nestravitelných psychických obsahů ve stravitelné. Pokud z nějakého důvodu v tomto ohledu matka selže, u dítěte se mohou vyskytnout závažné psychické obtíže.²⁸

4.2 Odpadlíci psychoanalytického hnutí

Na začátku dvacátého století se kolem Freuda shromáždilo nemalé množství vynikajících myslitelů. Společně založili psychoanalytické hnutí, které však bylo již od počátku plné rozdílných názorů. Několik z Freudových nejlepších žáků bylo nuceno hnutí opustit, a nebo se tak rozhodlo samo a založilo vlastní školy. Tito „odpadlíci“ většinou vycházeli z teoretického konceptu nevědomí, ale chápali jej jinak než Freud. Patřili k nim Alfred Adler, Otto Rank, Erich Fromm a Carl Gustav Jung.²⁹

27 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 186-187.

28 Tamtéž, str. 188.

29 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 191-192.

Alfred Adler byl blízkým Freudovým spolupracovníkem a také prezidentem Vídeňské psychoanalytické společnosti (stejně tak jako jeden čas Jung). Kolem roku 1911 však mezi nimi došlo k roztržce a Adler byl nakonec z psychoanalytické společnosti vyloučen. Založil pak svoji vlastní školu, kterou pojmenoval individuální psychologie.³⁰

Podle Adlera jsou sny účelové a cílesměrné psychické procesy. Jsou integrální součástí myšlení a zobrazují životní styl jedince. Oproti Freudovi Adler nezdůrazňoval determinaci našich činů zážitky z minulosti, naopak člověka chápal jako tvora, který se neustále připravuje na nadcházející činy. A sen by měl být chápán v podobné perspektivě. Vzpomínky se ve snu vždy kombinují s cílesměrnou, do budoucna zaměřenou činností. Pokud vykládáme sen, podle Adlera nikdy nesmíme zapomenout na jednotu osobnosti. Každý sen je výtvozem snícího jedince a odráží to, co můžeme označit jako základ jeho osobnosti. Když hodnotíme sen, můžeme získat vhled do toho, jak se snící vztahuje k životu, získáme náhled do jeho vášní, předsudků, omylů, jeho aspirací a cílů. Sen nám může posloužit jako zdroj rozpoznání motivace snícího.³¹

Otto Rank (1884-1931) byl oddaným stoupencem psychoanalytického hnutí i Sigmunda Freuda. V roce 1924 vydal své nejslavnější dílo „Trauma zrození“, které Freud ostře kritizoval, což Ranka hluboce ranilo, ale současně přimělo k tomu, aby začal hledat vlastní cestu.

Podle Ranka pobyt v matčině lůně představuje rajskou situaci bezpodmínečného přijetí a snadné uspokojování všech potřeb. Tento slastný stav je ukončen porodním traumatem, kde člověka zraňuje hlavně odloučení od matky. Důkazem toho, že ani normální jedinci nejsou porodní trauma schopni překonat je, že lidé tráví téměř polovinu svého života ve stavu podobném nitroděložní existenci - totiž ve spánku. Sny pak podle Ranka nejruznějšími způsoby vyjadřují základní lidskou touhu vrátit se do matčina lůna.³²

Významný představitel kulturní analýzy Erich Fromm (1900-1980) čerpal z díla jak Freuda, tak i Junga.³³ Svoji práci představil v publikaci „Mýtus, sen a rituál.“ V této knize uvádí, že se podstatě snu „naučil rozumět pomocí Freudova díla a na základě vlastní zkušenosti jako snícího a vykladače snů.“³⁴ Podle Fromma neexistuje žádný projev duševní

30 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 192.

31 ČERNOUŠEK, M., Sen a snění, str. 164-165.

32 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a snění, str. 193-194.

33 Tamtéž, str. 198.

34 FROMM, E., Mýtus, sen a rituál a jejich zapomenutý jazyk, Praha: Aurora 1999, str. 30.

činnosti, který by se neprojevil ve snu, a proto jeho definice snu zní: „Snění je smysluplný a významuplný projev kterékoliv duševní činnosti ve stavu spánku.“³⁵

Fromm striktně rozlišuje spánek a bdění jako dva naprosto rozdílné póly lidské existence. V bdění se ke světu vztahujeme praktickým způsobem, tak abychom přežili. Ve spánku jsme však bezmocní, zato mnohem svobodnější, jelikož jsme osvobozeni od břemene práce. Sen má tedy naprosto jinou logiku než stav bdění. Z toho plyne i poněkud jiné pojetí vědomí a nevědomí. Fromm říká, že nevědomí není ani Jungovou mýtickou říší zděděných zkušeností, ani Freudovým sídlem iracionálních libidózních sil. Vědomí je duševní činnost, ve které se zabýváme vnějším světem, a nevědomí je tedy ta duševní činnost, kdy jsme komunikaci s vnějším světem přerušili. Nevědomí je tedy něco, co nezapadá do rámce mysli, který existuje, když jsme činní. Stejně tak když spíme, je pro nás svět dne právě tak nevědomý, jako je pro nás nevědomý svět noci, když jsme bděli.³⁶

4.3 Daseinsanalýza

Daseinsanalýza nebo také existenciální analýza je směr, jehož autoři (Ludwig Binswanger, Medard Boss, Gion Condrau aj.) se pokusili aplikovat myšlenky německého filozofa Martina Heideggera na oblast psychoterapie. Tento směr se v praxi orientuje podle tzv. existenciálů, což jsou základní kotvy lidského bytí ve světě (dasein). Patří k nim prostorovost, časovost, tělesnost, rozpoložení (vyladěnost), spolubytí, dějinnost a smrtelnost. Daseinsanalýza chápe všechny nemoci včetně duševních jako nedostatečný způsob existence. V psychoterapii je jejím cílem dosáhnout otevřenosti vůči různým způsobům existence.³⁷ Condrau uvádí: „...daseinanalýza ve smyslu vlastního fenomenologického zaměření spatřuje svůj cíl v tom, aby nemocné rovněž motivovala k bezpředsudkovému vnímání jejich životního osudu, pomohla jim převzít vlastní odpovědnost a dala více prostoru svobodě, která jim byla dána.“³⁸

Výklad snů se od Freudova a Jungova liší hlavně tím, že nehledá symbolické významy. Tento zásadní rozdíl ukáží na stručném Condrauově příkladu:

35 FROMM, E., Mýtus, sen a rituál, str. 30

36 Tamtéž, str. 31 – 34.

37 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a sny, str. 200.

38 CONDRAU, G. Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie. Triton: 1998 str. 270.

Sen:

Mladé ženě se zdálo, že spí při otevřeném okně. Oknem vlétl do místnosti obušek a dopadl na podlahu. Posléze se proměnil v hada, který ženě vlezl pod přikrývku. Žena se probudila vyděšená.

Condrau uvádí, že pro freudiány by obušek a had byly jasné falické symboly, které poukazují na sexuální touhy ženy. Pro jungiány by had symbolizoval vynoření mytologému³⁹, což znamená začátek individuace.⁴⁰ Daseinsanalýza nic takového nezajímá, obušek zůstane klackem a had zůstane živočichem, který je instinktivní, nevypočitatelný, pohyblivý, vázaný na zemi a vodu a který pro člověka znamená animální kreaturnost. Mnozí lidé mají k této živočišnosti obranný vztah, zatížený úzkostí a hnusem. Daseinsanalýza objasňuje věcný obsah, v tomto případě strach ze živočišnosti. Daseinsanalýza tedy vykládá jen ten obsah, který analytická psychologie označuje jako manifestní a nebere zřetel ani na asociace, které by mohly napadnout snící ženu.⁴¹

Sen se vždy vztahuje k bdělé existenci daného jedince a mohou se v něm projevat trvalejší rysy jeho bytí, takzvané existenciály. Toto platí zejména o utkvělých snech, které jsou výzvou ke změně určité oblasti jedincova života.⁴²

4.4 Gestalt terapie

Zakladatel gestalt terapie Frederic Perls (1893-1970) byl vyškolen v psychoanalýze, ale kriticky se od ní distancoval. Byl ovlivněn Jungovou analytickou psychologií.

Hlavním cílem gestalt terapie je dosažení integrity osobnosti. Tato integrita bývá narušena například tehdy, ztotožníme-li se s nějakou dominantní společenskou rolí, kvůli které zanedbáváme své psychické i fyzické potřeby, nebo si ze strachu z odmítnutí druhých lidí sami diktujeme různá omezení. Jedinec si často neuvědomuje, že se ocitl ve slepé uličce.

39 Vysvětlení pojmu mytologém viz. kapitola 6.6. Malé a velké sny.

40 Individuace je uskutečnění vlastního bytostného Já. Jung jako jeden z mála psychologů věřil, že vývoj se neomezuje na dětství a mládí, ale pokračuje i ve středním věku a ve stáří. Pro tento celoživotní vývojový proces razil termín individuace a věřil, že jí lze nejlépe dosáhnout spoluprací a konfrontací s nevědomím. (STEVENS, A., Jung, Praha: Argo 1996, str. 39)

41 CONDRAU, G., Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie, str. 260 – 261.

42 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a sny, str. 200-201.

Sny jsou podle Pearlse královskou cestou k integraci osobnosti a jejich pomocí se můžeme z této slepé uličky dostat.

Sen se skládá z různých složek osobnosti snícího. Mohou to být ty složky, které snící nepřijímá, ty pak jsou zobrazovány ve snech monstry, nebezpečnými zvířaty atd. a jejich cílem je, aby se snící s nimi ztotožnil a přijal je. Další takovouto složkou osobnosti, kterou sen ukazuje, mohou být velmi důležitá témata nebo osoby ze života snícího. V terapii se pak lze zaměřit na zlepšení kontaktu s těmito osobami.

Práce se sny v gestalt terapii je velice specifická a velmi se liší od klasických přístupů ke snu, které sny vesměs nějak vykládají. Při terapii snící vypráví sen v přítomném čase, což je v souladu s orientací gestalt terapie na tady a teď. Tento postup snícímú usnadňuje znovuprožití snu. Dalším krokem bývá postupné ztotožnění se s částmi snu. A nakonec nedokončený sen je možné rozvinout nebo dokončit v představě, a nebo toto dokončení dokonce aktivně přehrát. Gestalt terapie se vyhýbá jakékoliv interpretaci snů. Práce se sny je tedy jen východiskem pro nový zážitek.⁴³

43 PLHÁKOVÁ, A., Spánek a sny, str. 201-202.

5 Sigmund Freud

5.1 O Freudovi – život a dílo

V této kapitole zmíním především ty ohledy Freudova života, které souvisí s objevem psychoanalýzy a následně techniky výkladu snů.

Sigmund Freud se narodil r. 1856 v Příboře (Freibergu) na Moravě v německy mluvící židovské rodině. Jeho otec byl obchodník s vlnou. R. 1859 se celá rodina odstěhovala do Lipska a krátce na to (1860) do Vídně. Zde začal r. 1873 studovat medicínu a toto své studium úspěšně zakončil r. 1881 obhajobou disertační práce („O míše nižších druhů ryb“). R. 1885 se stal soukromým docentem na Vídeňské univerzitě.

Vliv na Freudův život, a do jisté míry i na jeho dílo, měl nepochybně jeho židovský původ. Ačkoliv reformy v šedesátých letech devatenáctého století židy osvobodily od povinnosti žít v ghettu a dovozovaly jim navštěvovat gymnázia a university, zůstávali nadále společenskými vydědenci a nemohli vykonávat řadu zaměstnání ani zastávat vysoké veřejné úřady. Spolu s dobovým antisemitismem poznamenal Freudův život nedostatek peněz. Aby se mohl oženit se svou snoubenkou (1886), potřeboval nejdříve peníze na uživení rodiny. Rozhodl se tedy pro založení soukromé lékařské praxe. Zkušenosti potřebné pro soukromou praxi získával ve Vídeňské všeobecné nemocnici, kde se zabýval neurofyzilogickými problémy.

Další vývoj ve Freudově kariéře podnítilo přátelství s Josefem Breuerem. Během Freudova působení ve Vídeňské nemocnici spolu diskutovali různé případy, z nichž jej nejvíce ovlivnil případ takzvané Anny O., která trpěla hysterií. Breuer se tuto ženu pokoušel léčit pomocí hypnózy a zaznamenal úspěchy, bohužel však jen krátkodobé. Navzdory tomu se Freud s Breuerem zabývali řadou případů hysterických pacientů a v roce 1893 publikovali studii o hysterii.

Freudova cesta vedla od neurofyzilogie přes užití hypnoterapie v případech hysterie až k objevu psychoanalýzy. Tento vývoj byl ovlivněn tehdejší společenskou situací a stavem vědeckého poznání, ale lze ho chápat i jako podmíněný Freudovou reflexí vlastních osobních problémů, díky kterým byl citlivější k problémům druhých.

Při léčení baronky Fanny Moserové učinil Freud první krůček k objevu psychoanalýzy. Baronka jej žádala, aby se jí stále neptal na jádro jejího problému a nechal jí říci to, "co říci musí". Poté, co ji nechal volně hovořit o všem možném, leccos vyšlo najevo.

Díky tomu dospěl k využití důležité léčebné i výzkumné techniky "volných asociací".⁴⁴ Dalšími prvky psychoanalytické terapie, na které v průběhu výzkumu přišel, jsou fenomén přenosu a dále pak využití snů při analýze.⁴⁵

Právě kniha Výklad snů, která poprvé vyšla v roce 1899, je nejznámějším Freudovým dílem a základním kamenem psychoanalýzy. Je nejcitovanějším dílem v oblasti psychologie a psychiatrie ve dvacátém století. Freud sám měl k Výkladu snů velice osobní vztah. Podle jeho slov jej k napsání vedly tři důvody. Zaprvé ho již od dětství sny zajímaly a chtěl jim porozumět, dále jeho pacienti také toužili pochopit své sny a nakonec Výklad snů je něco jako výraz jeho osobní psychoanalýzy. V této knize na sebe Freud prozrazuje mnohé ze svého vlastního vědomí i nevědomí. Dílo o snech vzniklo jako tvůrčí odpověď na bolestnou událost ve Freudově životě – úmrtí jeho otce Jákoba.⁴⁶

Freud ve svém úvodu k Výkladu snů uvedl 115 odkazů na dřívější pojednání o snech. V nich se však většina autorů na sny dívala jako na nesmyslné nebo zkroucené myšlenky, které pocházejí spíše z fyzického procesu snění než z psychiky jedince. Freud se jako první zabýval sny jakožto symbolickým vyjádřením našeho nevědomí. Dokonce interpretaci snů později nazval "královskou cestou k poznání nevědomí v duševním životě". Sny podle jeho hypotézy splňují naše přání a tím nám umožňují souvislý spánek. Některé sny naplňují jen tělesné potřeby (např. mám-li žízeň, zdá se mi, že piji a nemusím se kvůli tomu probudit). V mnoha snech má však splnění touhy daleko jemnější a zastřenější podobu. Podle Freuda nevědomá mysl, aby ochránila spánek, rušivé elementy – např. naše "nepřípustná" přání – maskuje, a proto se sen zdá být záhadný. Ale z toho, co si zapamatujeme ze snu, můžeme volnými asociacemi zjistit reálný obsah, který se ve snu skrývá, a tak nahlédnout do našeho nevědomí.

Freud k tomuto názoru dospěl, když přemýšlel nad vlastním snem, který se mu zdál v červenci 1895. Zdálo se mu o bývalé pacientce Irmě, která má fyzické obtíže. Freud se ve snu domnívá, že za to může on, protože při její léčbě nekvalifikovaně přehlédl nějaké symptomy. Posléze ve snu zjišťuje, že za její stav může jeho přítel Otto, který jí dal injekci s nečistou jehlou, což je důvodem pacientčinych potíží. Při následné analýze tohoto snu si Freud vzpomněl, že předchozí den potkal svého přítele Ottu, který se zmínil v hovoru o Irmě: "Je jí

44 Používáme-li techniku volných asociací, chceme po analyzandovi, aby nám říkal vše, co mu jde hlavou, co ho napadá. Chceme po něm, aby se oprostil od různých omezujících projevů, jako je strach, stud, pocit nepatřičnosti, banálnosti či zbytečnosti myšlenek. Má si dovolit přímo transformovat své myšlenky do slov. (KOCOUREK, J., *Horizonty psychoanalýzy*, Praha: Psychoanalytické nakladatelství 1992)

45 HUNT, Morton, *Dějiny psychologie*, Praha: Portál 2000, str. 166-170.

46 ČERNOUŠEK, M., *Sen a snění*, str. 150 – 151.

lépe, ale ne zcela dobře." Tuto větu bral Freud jako skrytou kritiku jeho léčby. Sen tak kompenzoval Freudovo skryté přání tak, že jej zprostil viny za Irmin stav a zároveň nabídl možnost odplaty za výtku přítele Otta. Díky této poctivosti při analýze Freud rozluštil smysl snu a zároveň objevil techniku jedinečného významu.⁴⁷

5.2 Freud a problémy s prezentací výzkumu snů

Klíčovým dílem k pochopení metody analýzy snů je výše zmiňovaná Freudova kniha *Výklad snů*, ze které budu v této části převážně čerpat. Další důležitou publikací jsou Freudovy *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*, které nejsou tak obsáhlé jako kniha *Výklad snů*, ale stručné a vysvětlující.

Freud svou pátou přednášku z „*Přednášek k úvodu do psychoanalýzy*“ uvádí slovy: „Dámy a pánové! Jednoho dne bylo objeveno, že chorobné symptomy jistých neurotiků mají určitý smysl. Na tom byla založena psychoanalytická léčebná metoda. Při této léčbě se pak stávalo, že pacienti hovořili nejen o svých symptomech, ale také o svých snech. Tak vznikla domněnka, že i tyto sny mají nějaký smysl.“⁴⁸

Dále vysvětluje, že snem se chce zabývat, jelikož je to dobrá průprava pro studium neuróz, přičemž je sen neurotickým symptomem, který je nedocenitelný právě proto, že se vyskytuje i u zdravých jedinců. Značnou část první přednášky věnuje dalším vysvětlením, proč by toto téma nemělo být opomíjeno. Poukazuje například na to, že všechny dávné národy přikládaly snům velký význam nebo že velké věci se mohou projevit malými náznaky, jako je tomu u chybných úkonů.

Výzkum chybných úkonů byl vědou pouze opomíjen jako něco méně důležitého, ale ne úplně odsuzováno. Naproti tomu studium snů „sebou nese ódium nevědeckosti a vzbuzuje podezření z osobního sklonu z mysticismu“⁴⁹. Proto byl Freud tolik opatrný, aby bylo jasné, že jeho výzkum snů „nepřekročil okruh neuropatologických zájmů“,⁵⁰ jak uvádí v úvodu ke své knize *Výklad snů*.

Dalším problémem s uvedením výzkumu snů je, že jediné příklady, které Freud může uvést, jsou buď jeho vlastní sny, a nebo sny jeho pacientů. Sny pacientů jsou nevhodné,

47 HUNT, M. Dějiny psychologie, str. 174-175.

48 FREUD, Sigmund. *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997 str. 71.

49 Tamtéž.

50 FREUD, S., *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna 2005, str. 5.

jelikož jejich snové pochody komplikují neurotické vlivy. Tudíž je Freud nucen použít svých vlastních snů, což mu připadá „trapné, ale nevyhnutelné“.⁵¹

I přes nepochopení kolegů a osobní nejistotu, Freud o snech přednáší a vydává stěžejní dílo Výklad snů.

5.3 Metoda výkladu snů

Freud zastává názor, že sny se dají vykládat, což je podle jeho vlastních slov v rozporu téměř se všemi současnými teoriemi o snu. Pro většinu jeho současníků není sen duševním úkonem, ale jen tělesným pochodem. Naproti tomu laikové všech dob se shodují, že sen se vykládat dá a také se o to odjakživa pokoušejí. Laikové vykládají většinou sny buďto symbolicky (např. Biblický Josef, který vykládal faraonův sen), a nebo šifrovací metodou, užívajíce snářů.

Freud o obou laických metodách tvrdí, že jsou nesmyslné, ale že sen přesto vykládat lze. Chce sen vyšetřovat jako příznak a použít stejnou metodu jako používá na vyšetřování příznaků. Abychom mohli sen vyložit, usilujeme o zvýšení pozornosti k psychickým vjemům a k vyloučení jakékoliv kritiky. Důležité je všimnout si všeho, co přijde na mysl, nic není méně důležité.

Stav člověka, který přemýšlí a toho, který pozoruje své psychické příhody, je podle Freuda velice rozdílný. Pro metodu výkladu snů je důležitý druhý stav, kdy člověk nechá myšlenky volně plynout, bez kritiky nebo cenzury. Stav je podobný stavu před usnutím a stavu hypnotickému a podobá se básnické tvořivosti. Freud to ilustruje citací Schillera: „Odvoláváme strážce od bran rozumu.“⁵²

Další důležitou pomůckou, kterou Freud používá při výkladu snu, je sen nevykládat jako celek, ale rozkouskovat ho. Freud uvádí, že pokud se zeptá nepoučeného pacienta, co ho ke snu napadá, pacient většinou neví, zeptá-li se ho však, co ho napadá k jednotlivým částem snu, má pak pacient většinou spoustu nápadů. Tímto se Freudova metoda liší od mýticky populární metody symbolického výkladu snů a blíží se spíše k metodě šifrovací. Podstatný rozdíl mezi šifrovací metodou používanou laiky a Freudovou analytickou metodou je, že

51 FREUD, S., Výklad snů, str. 5.

52 SCHILLER in FREUD, S., Výklad snů, str. 65.

Freud neužívá obecného klíče k pochopení jednotlivých částí snů (např. snáře), ale metody naprosto individuální a u každého pacienta rozdílné.⁵³

5.4 Hledání smyslu ve snech

Naším nejzákladnějším a nejznámějším způsobem, jak porozumět aktivitám lidí – ať už svým vlastním nebo cizím – je interpretovat je jako akce, které vycházejí z motivů, včetně víry a touhy. Podle Jamese Hopkinse je toto základní druh psychologického myšlení. A podle něj Freud tento postup používá k vysvětlení snů a symptomů. Vysvětluje je tak, že je spojí s motivy nebo souborem motivů.

Základním vysvětlením jaký má sen smysl je to, že plní přání. Začneme nejjednodušším Freudovým příkladem o splněném přání ve snu. Freud si všiml, že pokaždé, když večer jí ančovičky nebo nějaké jiné hodně slané jídlo, zdá se mu, že pije vynikající studenou vodu. Když se posléze probudí, zjistí, že má velikou žízeň. Zde je jasné spojení mezi Freudovým snem a jeho motivy.⁵⁴ Motivem k tomuto prostému snu je žízeň. Z tohoto pocitu pramení přání pít a toto přání se Freudovi ve snu ukazuje jako splněné. Aby nebyl narušen spánek, sen nahrazuje jednání a tím oddaluje nutnost se probudit a jít se napít. Je to tedy sen z pohodlnosti.⁵⁵

Sen však jen oddálí nutnost splnit přání doopravdy. Takže činnost, která vede ke splnění přání je racionální, pouhá snová imaginace plnění přání je iracionální. Podle Hopkinse na plnění přání můžeme nahlížet dvěma způsoby. Za prvé jako na marginální druh satisfakce, ve kterých je motivu dovoleno být uspokojen jen imaginárně. A za druhé jako na druh frustrace, ve které tato forma vyjádření vlastně zabraňuje motivu, aby ovlivnil chování přímo. Toto Hobsonovo vysvětlení ukazuje, jaký je rozdíl mezi přáními (ang. wishes) a tužbami (ang. desires). Mluvíme-li o přání, přejeme si například být mladší, mít jiné rodiče, ale víme, že tato přání nejsou možná. Oproti tomu, když mluvíme o touhách, o tom, že něco chceme (ang. wish vs. want), je zde možnost, že toho můžeme dosáhnout nějakou akcí. Jelikož úkolem přání (ang. wishes) není produkovat akci, ale spíše korespondovat s představami, tudíž neočekáváme, že by přání byla rozumná, praktická nebo konzistentní. A právě proto

53 FREUD, S., Výklad snů, str. 65.

54 HOPKINS, James, The interpretation of dream, Cambridge Companions Online © Cambridge University Press, 2006, str. 96-97.

55 FREUD, S., Výklad snů, str. 79.

mohou být taková přání velice poučná. Jsou totiž odvozena od motivů a vyjadřují je, ale nejsou omezena realitou. Freud možná nebude pít svůj vysněný nápoj – studenou a čistou vodu –, protože až se žíznivý probudí, sáhne po prvním nápoji, který mu přijde pod ruku. Tento sen však prozrazuje, jaký nápoj by Freud doopravdy chtěl, kdyby nebyl svázán realitou. U tohoto snu se to jeví jako banální, ale u komplexnějších snů má to, co si člověk ve snu přeje, velký význam pro poznání jeho motivů.⁵⁶

Další sny, které Freud uvádí jako dobrý příklad, jsou sny dětí, které jsou velice jednoduché na pochopení a je v nich jasně vidět splnění přání. Například jeho dcerka, když poprvé jela lodí, nebyla spokojená s délkou výletu a v noci se jí zdálo, že opět jezdí na lodí. Další dcerka nesměla celý den jíst kvůli zvracení a ze spaní pak vykřikovala: Anna Freudová, jahody, červené jahody, vajíčka, papání.“ Svého jména používala, pokud si chtěla něco přivlastnit a na seznamu byla její oblíbená jídla. Dvakrát uvedené jahody byly příznakem toho, že chuva vysvětlila její indispozici tím, že malá snědla moc jahod.⁵⁷

Z předešlého textu vyplývá, že splnění přání může být smyslem minimálně jednoduchých snů, jako jsou sny dětí nebo sny o splnění základních lidských potřeb. Je však splnění přání smyslem každého snu?

5.5 Latentní obsah a manifestní obsah snu

Freud si je vědom, že interpretace všech snů jako splněných přání může být chápána jako „neoprávněné zevšeobecnění“, a počítá s tím, že mu ostatní budou odporovat. Například mohou argumentovat, že existují sny, které mají velice trapný obsah a rozhodně se nezabývají tím, že by plnily přání snícího. Různí pozorovatelé uvádějí, že nelibost je ve snu častější než libost (Sholtz, Volkeln atd.). Dále zde máme dokonce sny úzkostné, ze kterých jsme nakonec nuceni procitnout.⁵⁸

Freud si je všech těchto námitek vědom a vysvětluje, že není příliš těžké je vyvrátit. Stačí jen říci, že jeho nauka o výkladu snů se nezabývá zjevným obsahem snu, ale obsahem latentním. Je samozřejmě pravda, že existují sny, jejichž obsah je velice trapný, ale po výkladu jejich latentního (skrytého) obsahu vyjde najevo, že přece jen splňují přání. Otázkou tedy za prvé je: Jak mohou trapné a úzkostné sny splňovat přání a za druhé proč sny, u nichž

56 HOPKINS, J., The interpretation of dreams, str. 97.

57 FREUD, S., Výklad snů, str. 82.

58 Tamtéž, str. 85.

se dá prokázat, že splňují nějaké přání, neukazují tento svůj smysl nezahaleně? Odpovědí na tyto otázky je fenomén, který Freud ve Výkladu snů nazval „snové zkreslení“, a nebo také jako „snová cenzura“.⁵⁹ Obsah snu, který si snící pamatuje, je zjevným obsahem snu a materiál, který ho k danému snu napadne a je s ním asociačně propojen, je obsah latentní. Freudova interpretace snu porovnává manifestní (zjevný) a latentní obsah snu, kde manifestní obsah prezentuje jako transformaci latentního. Freud o takovéto transformaci mluví jako o výsledku „snové práce“, která kombinuje latentní elementy a poskytuje jejich reprezentaci v manifestní formě.⁶⁰

Nejlépe si tuto teorii vysvětlíme na příkladu. Použiji zde příklad, který Freud uvádí ve Výkladu snů.

Úvodní zpráva:

Freud se dozvídá, že dva profesori jeho univerzity navrhli, aby byl jmenován mimořádným profesorem. Zpráva jej překvapila a potěšila, ale zároveň si řekl, že nebude raději doufat, že to ministerstvo schválí, jelikož v poslední době se podobných návrhů moc nedbalo a několik Freudových kolegů marně na jmenování čeká. Den před rozebíraným snem jej navštívil jeden z kolegů, který také marně čekal na jmenování. Vyprávěl Freudovi, že se byl zeptat, jak si se jmenováním stojí, a zjistil, že je možné, že jeho odklad je zaviněn náboženskými zřeteli. Toto jen posílilo Freudovy obavy, jelikož se toto hledisko dalo použít i na něj. Další noci se mu zdál tento sen.

Sen:

„Přítel R. je mým strýcem. – Pociťuji k němu velikou něžnost.

Vidím před sebou jeho tvář, poněkud pozměněnou. Je jaksi protažena do délky, zvláště jasně vyniká žlutý vous, který ji vroubí.“⁶¹

59 FREUD, S., Výklad snů, str. 85-86.

60 HOPKINS, J., The interpretation of dreams, str. 111.

61 FREUD, S., Výklad snů, str. 87.

Výklad snu:

Freud měl ve skutečnosti jen jednoho strýce. Tento strýc provedl kdysi hloupost, za což byl odsouzen a uvězněn. Freudův otec o něm říkal, že není zlý, ale že je omezenec. První závěr je, že je-li R. ve snu Freudovým strýcem, Freud si o kolegovi R. musí tedy myslet, že je omezenec.

Strýc i R. mají skutečně žlutý plnovous. Tvář, kterou Freud ve snu vidí, je jakousi kombinací tváře kolegy R. a tváře jeho strýce. Není pochyb o tom, že Freud ztotožňuje kolegu R. se svým strýcem, i když si o něm ve skutečnosti rozhodně nemyslí, že by byl omezenec. Tak proč sen kolegu R. ztotožňuje se strýcem?

Pak si Freud vzpomene ještě na jednu příhodu, a to, že druhého kolegu navrženého na profesora potkal nedávno na ulici. Kolega N. mu blahopřeje. Freud mu však říká, aby si jej nedobíral, že sám moc dobře ví, jaké to jmenování má cenu. N. mu odpovídá, že to nemůže vědět, jelikož proti němu bylo vzneseno obvinění, i když křivé a nyní má záznam v trestním rejstříku, a proto ho možná nejmenovali.

Freudův snový strýc mu ukazuje jednoho kolegu jako zločince a druhého jako omezenec. Což jsou ve snu důvody, proč jim post profesora nebyl přidělen. Toto splňuje Freudovo přání, aby důvodem k odložení jmenování nebyly náboženské důvody (o kterých mu pověděl předešlého dne kolega R.), ale jiné důvody, které se Freuda netýkají.

Část snu, ve které Freud cítí k R. něžnost, ukazuje, že zkreslení je záměrné a je prostředkem přetvářky. Freudovy snové myšlenky obsahují urážku R., a aby si toho nevšiml, projevuje se ve snu opak – něžný cit.

Freudovi se tento příklad, jak sám popisuje, nechtělo analyzovat. Nakonec si uvědomil, že kdyby za ním přišel pacient se stejnou neochotou k analýze, pravděpodobně by mu vytkl, že se za snem skrývá nějaký nepříjemný příběh a že chce být ušetřen toho vzít jej na vědomí. A vskutku při analýze vyšlo najevo, že Freud si nechce připustit, že by o kolezích smýšlel jako o omezení a zločinci. A právě toto je důvodem pro snové zkreslení. V podobné situaci se ocitá politický spisovatel, který má říkat nepříjemné věci. Obává se cenzury nebo problémů, a tak svůj projev zmírní, a nebo úplně zastře. Stejně tak to dělá naše psychika. Jsou zde dvě psychické síly, které působí proti sobě. Jedna z nich vytváří přání projevené snem a druhá toto přání cenzuruje, a tím vytváří zkreslení.⁶²

62 FREUD, S., Výklad snů, str. 87.

Snová cenzura je tedy systematický proces překrucování a zkreslování věcí, které jsou bolestivé nebo jinak nepřijatelné pro snícího. Charakteristické jsou motivy, které probouzejí velké vášně, jako například ty, které jsou pro jednání nebezpečné a iracionální. Mezi nejdůležitější z nich patří sexualita a agrese, ta se utváří v raném dětství, a tak je poprvé namířena proti rodičům. Tyto pocity jsou vyjmuty z běžného denního přemýšlení a zařazeny do jiného systému, do nevědomí. Odkud přicházejí zpět do snů v pozměněné podobě, která je neukazuje přímo.⁶³

Podle Freuda se tedy většina snů dá i přes to, že jsou trapné nebo úzkostné, nakonec vyložit jako splněná přání. Aby to bylo možné, vykladač musí počítat s tím, že „sen je (zahaleným) splněním (potlačeného, zapuzeného) přání“.⁶⁴ Cílem snové práce je obsah snu zkroutit, pozměnit, zastříť. Z předešlého výkladu zatím vyplývá, že snová deformace, která nám brání v porozumění snu, je výsledkem cenzury namířené proti nepřijatelným, nevědomým hnutím a přáním. Cenzura však není jediným faktorem, který působí na snovou deformaci. V centru našeho dalšího zájmu proto bude objev symbolů ve snech, které jsou druhým nejdůležitějším důvodem, proč se sen jeví jako zkreslený a jeho manifestní obsah neodpovídá latentnímu.⁶⁵

5.6 Symboly ve snu

Tento další faktor, který působí na snovou deformaci, Freud objevil, když soustředil pozornost na jednu mezeru v technice vykládání snů. Dost často se totiž stává, že analyzovaného zprvu k danému snu nic nenapadá a až posléze něco vymyslí. Avšak nadále zbývají případy, kde asociace selhávají, a nebo jsou-li k nim pacienti přinuceni, neposkytnou to, co se od nich čeká. V takovémto případě je analyzující v pokušení sen nějak vyložit sám. Zkoumáním dlouhé řady snů Freud v těchto případech našel řadu prvků, které mají konstantní překlad, tzn. u každého pacienta stejný. Tyto prvky označujeme jako symboly nevědomé snové myšlenky.⁶⁶

63 HOPKINS, J., The interpretation of dreams, str. 113.

64 FREUD, S., Výklad snů, str. 99.

65 FREUD, S., Přednášky k úvodu do psychoanalýzy

66 Tamtéž.

Freud si dále povšiml, že sny běžně používají symbolismus, obzvláště pro znázornění sexuálních motivů. Jelikož stručné příklady, které zatím byly uvedeny, sexuální motiv neobsahují, dovolím si příklad, který uvádí v knize „The interpretation of dreams“ Hopkins.

Úvodní zpráva:

Do domu muže, který tento sen vypráví, se právě přistěhovala mladá dívka. Muži se líbí a on cítí, že kdyby se ji pokusil svést, nebránila by se. Sen se mu zdá hned tu noc.

Sen:

„Za dvěma nádhernými paláci stojí malý domeček se zavřenými dveřmi. Jeho žena ho vede ulicí k domečku a dveře otevře. Muž vklouzne rychle a tiše na mírně se svažující dvorek.“

Příklad jasně ukazuje, že domečkem je myšlena ona dívka. Což snící ještě dále rozvádí a potvrzuje tím, že domeček byl z místa, odkud dívka pochází.⁶⁷ Dva paláce pak symbolizují muže a jeho manželku. Manželka jej k domečku–dívce odvede a otevře mu dveře, tzn. svolí ke styku. Sen splňuje snícího přání milovat se s dívkou a zároveň řeší morální dilema, jelikož mu styk manželka sama ve snu dovolí.

Nejzajímavější je, že snící disponují symbolickým vyjadřovacím jazykem, který v běžném stavu neznají a ani nevědí, že by ho byli ve snu schopni použít. Symbolický jazyk vychází z nevědomí. Kde se však v nevědomí bere, je pro Freuda otázkou. Víme, že téže symboliky užívají i mýty a pohádky, obecný jazykový úzus a básnická fantazie, najdeme je také v lidových příslovích a písních. Symbolismus v těchto útvarech není jen sexuální, jako je tomu převážně ve snech. Vysvětlením by podle Freuda mohla být teorie jazykovědce H. Sperbera, který došel k závěru, že sexuální potřeby měly na vzniku řeči rozhodující podíl. Například jedno slovo označovalo jak pohlavní akt, tak i pracovní činnost. Symbolický vztah by podle této teorie byl pozůstatkem staré slovní totožnosti.⁶⁸ Sám už pak dále otázku, kde se

67 HOPKINS, J., The interpretation of dreams, str. 114.

68 FREUD, S., Přednášky k úvodu do psychoanalýzy, str. 143.

tento „univerzální“ symbolický jazyk vlastně vzal, nerozvádí, spíše rozvádí jednotlivé příklady a vykládá, co symboly se kterými se setkal, znamenají. Tématem symbolů ve snech se později podrobně zabývá jeho žák C. G. Jung, o kterém bude řeč později.

Máme tedy dvě techniky výkladu snů, které by se podle Freuda měly vzájemně doplňovat. První z nich je práce s volnými asociacemi a druhá práce se symboly. Dohromady by měly vést k rozluštění latentního obsahu snu a zjistit motivy, které k takovému snu vedly.⁶⁹

Činnost, která má za cíl dospět od zjevného snu k latentnímu, je výkladová práce. A naopak činnost, jejímž výsledkem je převod latentního snu v sen zjevný, Freud nazývá snová práce. Tento termín jsem již zevrubně uvedla a doufám, že každý z předešlého výkladu ví, co snová práce je. Co jsem však zatím jasně neuvedla je, jak se snová práce podílí na tvoření zjevného obsahu.

5.7 Snová práce

Prvním počinem snové práce je zhuštění. To znamená, že zjevný sen má menší obsah než sen latentní. Dochází k tomu tak, že některé prvky snu latentního jsou buď vynechány nebo je z nich ponechána jen část a nakonec některé prvky, které mají něco společného, splývají v jedno. Poslední případ zhuštění je uveden v příkladu o Freudově případném povýšení – ve snu vidí muže, jehož tvář je kombinací tváře strýce a jeho kolegy R.

Druhým výkonem snové práce je přesun, který je veskrze dílem cenzury. Přesun má dvě podoby, za prvé nějaký latentní prvek není nahrazen svou součástí, ale něčím vzdálenějším a za druhé, že se psychický důraz přesouvá ze závažného prvku na nějaký jiný nezávažný prvek.

Třetí výkon snové práce je převod myšlenek na vizuální obrazy. Netýká se všech snových obrazů, některé sny jsou ve formě myšlenek, pocitů nebo vědění (vypadal jako můj otec, ale věděla jsem, že je to můj přítel). Abychom si představili, k jakému zkreslení dochází při převodu myšlenek na obrazy, představme si, že chceme nějakou větu napsat do novin, ale jen s použitím obrazů, ne slov. Největší nesnáze je se znázorněním abstraktních slov a všech slovních druhů, které označují myšlenkové vztahy jako spojky a jiné částice. Nejjednodušší metodou, jak toho dosáhnout, je nahradit abstraktní slova konkrétními. Například, když něco

69 FREUD, S., Výklad snů, str. 217.

vlastním, zobrazím to jako fyzickou držbu, a to obrazem rukou. Stejně tak, když se sen snaží znázornit nějaký zásadní zlom, zobrazí to zlomenou nohou a podobně.

Je jasné, že „nesmyslnost“ snů má svůj určitý a jasný smysl. I když se občas zdá, že sen míchá prvky náhodně a bez souvislosti. Freud dokázal tyto smíchaniny analyzovat a vysvětlit, proč se ve snu staví takto a ne jinak. Jedno z nejpřekvapivějších zjištění je, jak snová práce zachází s protiklady ve snu. Víme již, že shody v latentním snu bývají ve zjevném snu nahrazeny zhuštěním. Zvláštní je, že s protiklady se zachází stejně jako se shodami. Analogii k tomuto dění snu najdeme ve vývoji jazyka. Například ve staroegyptštině slovo „ken“ znamenalo původně silný i slabý. Nebo například v latině slovo „clamare“ – křičet a slovo „clam“ – tiše. Další pozorovanou skutečností v jazycích je, že hláskový sled slov byl při zachování stejného smyslu převrácen. Např. latina s němčinou: „capere“ – „packen“ (chytit) nebo angličtina s němčinou: „wait“ – „tauwen“ (čekat). K podobnému převrácení dochází ve snu podobným způsobem. Může se převrátit smysl nebo být nahrazen opakem nebo se převrátí snová situace, vztah mezi dvěma osobami (zajíc střílí na myslivce). Tyto rysy snové práce Freud označuje jako archaické.

Freud říká, že „jako sen nemůže být označeno nic jiného než výsledek snové práce, tj. tedy tvar, ve který byly latentní myšlenky převedeny snovou prací.“⁷⁰ Snová práce je zcela ojedinelý proces, který se dá vysvětlit jen spoluprací s dalšími obory, podle Freuda zvláště pak výzkumem v oblasti řeči a myšlení.⁷¹

Z rozboru toho, jak snová práce funguje, je jasné, že mozek ve spánku vytváří pro snícího obrazy, které se řídí svojí vlastní logikou. Tato logika není současnému člověku intuitivně přístupná a zdá se, jakoby sen žádnou logiku ani neměl. Výzkumy vývoje jazyka a mozku ukazují, že ve vlastní historii můžeme nalézt jasné analogie a klíče, které ukazují, že sen svoji logiku má, a pokud jí porozumíme, nabízí zajímavé informace o lidské psychice.

70 FREUD, S., Přednášky k úvodu do psychoanalýzy, str. 155.

71 Tamtéž.

6 Carl Gustav Jung

6.1 O Jungovi – život a dílo

Jung ve svých třiaosmdesáti společně s Anielou Jaffé píše vlastní životopis, který byl vydán pod názvem *Vzpomínky, sny, myšlenky*. Tím, že se Jung sám na tomto životopise aktivně podílí, vzniká unikátní a neobvyklé životopisné dílo. Není jen popisem okolností Jungova života a vysvětlením jeho díla, ale je mnohem více osobní. Jung v úvodu k této knize píše, že „jeho život je příběhem sebeuskutečňování nevědomí“.⁷² Vše co je v nevědomí se chce stát skutečností a osobnost se chce rozvinout ze svých nevědomých podmínek a prožít se jako celost. Vzniká publikace, která vysvětluje vznik jeho vědeckých teorií a práce v souvislosti s jeho vnitřním životem, který by z pouhého vnějšího popisu událostí nebylo možné postihnout.

Jung totiž více než kterýkoliv jiný psycholog odvozuje chápání psychologie od chápání sebe samého. Jung byl velmi introvertním člověkem, který více vnímal události ve svém vnitřním životě, než ve vnějším světě. Od útlého dětství měl nadání pro introspekci a tak byl schopen vnímat události na prahu vědomí, ke kterým většina lidí běžně nemá přístup. Podle Stevansa tento jeho dar alespoň částečně vyplynul z okolností, do kterých se Jung narodil a v nichž byl vychován.

Jung se narodil 26. července 1875 ve vsi Kesswil ve Švýcarsku. Byl jediným synem vesnického pastora Paula A. Junga a Emilie Jungové. Jungův dědeček byl váženým lékařem a posléze i rektorem Basilejské university a velmistrem švýcarské lóže svobodných zednářů⁷³. Jeho druhý dědeček Samuel Preiswerk z matčiny strany, byl známým teologem s poněkud výstředními názory. Měl vize a hovořil s mrtvými. Tato směsice lékařství, teologie a spiritualismu ovlivnila Jungův intelektuální i duchovní vývoj.⁷⁴

Jung byl v dětství velice osamělý a izolovaný od ostatních, jak od rodičů, tak od vrstevníků. Když Jungovi byly tři roky, jeho matka se nervově zhroutila a musela delší dobu

72 JAFFÉ, Aniel, *Vzpomínky, sny, myšlenky*, Brno: Atlantis 1998, str. 13

73 Svobodné zednářství je zasvěcovací řád, založený na bratrském principu. Cílem jeho činnosti je morální a intelektuální zdokonalení lidstva prostřednictvím aktivní práce členů na rozvoji své osobnosti. Samo o sobě není žádnou doktrínou, žádným učením nebo filosofickým směrem, které by své adepty vzdělávalo formou definic a pouček. Jeho úkolem je naučit zednáře nalézt si svůj vlastní názor, vybudovat si svoji vlastní životní filosofii, která se může odlišovat ode všech existujících „filosofií“. (<http://www.svobodnizednari.cz/svobodnezednarstvi.htm>)

74 STEVENS, A., Jung, str. 10-11.

pobývat v nemocnici. To v Jungovi zanechalo pocit osamění a nedůvěru k lásce. Ženy v něm, po této události, asociovaly přirozenou nespolehlivost. Jeho otec ztratil víru, ale nadále vykonával z finančních důvodů povolání pastora, což z něj udělalo hašteřivého hypochondra, kterého mladý Carl již nedokázal respektovat a obdivovat. Ani ve škole Carl neměl nikoho, kdo by mu byl blízký. Když jej učitel neprávem obvinil z podvodu, spolužáci se postavili na učitelovu stranu. Proto se uzavíral do sebe a budoval si neobyčejně pestrý vnitřní život. Jeho dětské fantazie a rituály zásadně ovlivnily jeho pozdější práci a dílo. Například jako malý hrával hru, díky níž pochopil význam slova projekce v psychologii. Seděl na kameni a zanotoval: „Sedím na tomto kameni, já jsem nahoře a on je dole.“ Kámen mu na to odpovídal: „Ležím tu na stráni a on sedí na mě“. Pak se chlapec ptal sám sebe: „Jsem ten, kdo sedí na kameni nebo jsem ten na kom sedí on?“⁷⁵

Carl si ve svých fantaziích představoval, že bydlí na ostrově v opevněné věži, kam za ním nikdo nemůže. V dospělosti si opravdu postavil věž, ve které pracoval.⁷⁶ Také u sebe zpozoroval, že má dvě osobnosti, nazval je „osobnost číslo 1“ a „osobnost číslo 2“. První z osobností byl syn rodičů, který chodil do školy a snažil se vypořádat s problémy všedního života. Osobnost číslo dvě byla světu vzdálena, jaksi starší, bližší přírodě, zvířatům, snům a Bohu. Později zjistil, že tyto dvě osobnosti jsou v každém člověku. Jung si je však byl schopen více uvědomovat a hlavní roli pro něj hrála osobnost číslo dvě. Později je přejmenoval na já (ego) a bytostné já (das Selbst). Základní dynamiku vývoje osobnosti postavil na jejich vzájemném vztahu. Další důležitou inspirací pro něj byl například Goetheho Faust, ve kterém objevil svoji osobnost číslo dvě.⁷⁷

Dalším důležitým ovlivněním jeho práce, kromě již zmíněných aspektů rodiny a silného vnitřního života, byla samozřejmě škola a jeho kariéra.

V roce 1985 se zapsal na Basilejskou univerzitu. Rozhodl se studovat přírodní vědy a medicínu, pro něj příznačně, že ne na základě racionálního úsudku, ale na základě snu. Škola a předčasná smrt otce na něj měla osvobozující vliv. Vystoupil ze své uzavřenosti a stal se členem spolku švýcarských studentů. Brzy v sobě objevil schopnost ovlivňovat druhé svými

75 STEVENS, A., Jung, str. 12-13.

76 Věž, kterou Jung postavil v Bollingenu byla vyjádřením jeho nejvnitřnějších myšlenek a jeho vědění, na jehož zaznamenání byl papír nedostatečný. Roku 1922 koupil pozemek, který byl chrámovou půdou, dříve patřící klášteru Sv. Gallen. Původně plánoval postavit jakési primitivní obydlí s ohništěm uprostřed na styl africké chaty. Tento plán však záhy změnil na kulatý dvojpodlažní dům, který postavil v roce 1923. Postupem let k věži přidával další stavby, až vznikl komplex, který Jung popisuje jako symbol psychické úplnosti. Věž pro Junga byla jakýmsi „mateřským lůnem“, spojením s přírodou, předky i osobností číslo dvě. (JAFFÉ, 1998. Vzpomínky, sny, myšlenky.)

77 STEVENS, A., Jung, str. 14-15.

neobvyklými myšlenkami. Začal přednášet a nadšeně se věnoval studiu. Školu dokončil v nejkratším možném čase. Doktorát obhájil prací „O psychologii a patologii okultních jevů“. Jeho napsání předcházely dva roky práce s jeho sestřenicí Helenou, která dokázala vidět duchy a mluvit s nimi stejně jako s živými lidmi. Tato práce výrazně ovlivnila Jungovo další studium.⁷⁸

Stát se psychiatrem se Jung rozhodl po přečtení Krafft-Ebingovy učebnice psychiatrie. V psychiatrii viděl příležitost spojit své dva zájmy v jedno. Spojit studium duše se studiem přírodních věd. Po promoci v roce 1900 byl přijat na psychiatrickou kliniku Burghólzi, jako asistent Eugena Bleurea. Právě Bleuer zadal Jungovi práci na slovních asociacích, která mu přinesla značný věhlas a také znamenala začátek přátelství s Freudem. Vztah s Freudem byl další klíčovou událostí v Jungově životě a zásadně ovlivnil jeho práci.⁷⁹ Pro naše téma je důležité, že Junga velice ovlivnil, co se týká analýzy snů.

Prostor, který mám zde vyhrazen ke stručnému uvedení okolností, jež vedly k vytvoření rozsáhlého Jungova díla, mi nedovoluje pokračovat ve výkladu a předvést všechny životní události, které Junga provázely. Tento stručný úvod by měl sloužit k tomu, aby čtenář pochopil, jaký Jung vlastně byl, odkud pocházel, jaké měl rodinné zázemí a nakonec co jej ovlivnilo. Ať už to byly věci z venčí jako výběr univerzity a kariéry nebo jeho typická introverze a velmi bohatý vnitřní život. V další kapitole se podíváme na okolnosti, jež vedly přímo k rozpracování teorie snů.

6.2 Sný – Jung se inspiruje Freudem

Jung ke snům přistupuje jako k nedělitelné součásti analýzy. Ve svých přednáškách o analytické psychologii se na jedné straně zabývá strukturami nevědomí a jeho obsahy a na druhé straně metodami užívanými při zkoumání těchto obsahů. Třemi základními metodami pro zkoumání těchto obsahů podle něj jsou: metoda slovních asociací, metoda aktivní imaginace a analýza snů.⁸⁰

78 STEVENS, A., Jung, str. 17.

79 Tamtéž, str. 20.

80 JUNG, Carl Gustav, Analytická psychologie; Její teorie a praxe. Praha: Academia 1993, str. 16.

Jungův přístup ke snům byl hluboce ovlivněn Freudem. Zprvu byly Freudovy poznatky pro Junga modelem, jak postupovat při praktické terapii, posléze se proti nim začal vymezovat, modifikovat je a rozšiřovat.⁸¹

Freudovu teorii jsem nastínila v předešlé kapitole „Freud“. Nyní se zaměřím na dílo C. G. Junga, přičemž využiji jeho vlastní texty nebo sekundární literaturu, která se jeho dílem zabývá. Freuda budu zmiňovat pouze v případě, kdy se k němu ve svých textech vztahuje sám Jung. Až nastíním Jungův náhled na sny, představím čtenáři srovnání obou badatelů, přičemž se pokusím ukázat, v čem Jung z Freuda vycházel, s čím souhlasil, co upravil nebo pozměnil, a v čem je s ním v rozporu.

6.3 Nevědomí

K tomu abychom mohli vykládat sny, nutně musíme pracovat s pojmem nevědomí. V Jungově době, nebyl tento pojem ještě jasně ustálený a uznávaný odbornou veřejností. Analýza snu podle Junga však na hypotéze nevědomí stojí a padá. Ve Výboru z díla I. Jung píše: „Naším tématem se nemůžeme zabývat, aniž bychom uznali nevědomí, neboť zřejmým účelem analýzy snu není nějaké procvičování našeho myšlení, ale odhalení a uvědomění dosud nevědomých obsahů, které pokládáme za důležité pro objasnění nebo léčení neurózy.“⁸² Otázkou tedy je, co je nevědomí? Jaký má vztah k vědomí? A nakonec, jak se projevuje ve snech?

Psychologie je v první řadě vědou o vědomí a hned na druhém místě vědou o produktech toho, co nazýváme nevědomá psyché. Nevědomí nemůžeme zkoumat přímo, můžeme se pouze zabývat vědomými produkty, o kterých předpokládáme, že mají původ v nevědomí. To, co můžeme říct o nevědomí, je vždy jen to, co o něm dokáže říci vědomí. Podstatná část našeho života je však strávena ve stavu nevědomí, naše dětství, každodenní spánek, občas i stáří. Vědomí je jenom povrch na rozlehlé oblasti nevědomí.

Jung zastává názor, že lidská psyché není tabula rasa a že naše vědomí se vyvíjí z nevědomí. Také nesouhlasí s tvrzením, „že není ve vědomí, co dříve nebylo ve smyslech“.

Jung dělí nevědomí na dvě třídy. První z nich obsahuje materiál jednoznačně osobního charakteru, tyto obsahy jsou produkty instinktivních procesů, které vytváří osobnost jako celek. Dále jsou zde zapomenuté nebo potlačené obsahy a také obsahy tvořivé. U některých

81 STEVENS, A., Jung, str. 106.

82 JUNG, C. G., „Praktická použitelnost analýzy snu“, in: Výbor z díla I., str. 80.

lidí mohou být tyto obsahy vědomé a není na nich nic zvláštního. Jung tuto třídu nazývá podvědomou psýché nebo osobním nevědomím.

Druhou třídou obsahů nevědomí, neznámého původu, která není utvářena individuálními osobními prvky, Jung nazývá kolektivním nevědomím. Jeho zvláštností je mytologický charakter, který je vlastní ne jedinci, ale lidstvu obecně. Mytologické motivy se objevují v pohádkách, mýtech, legendách, folklóru a snech. Nejzajímavější na těchto motivech je jejich kolektivní povaha společná celému lidstvu bez ohledu na lokalitu, věk, rasu, pohlaví. Tyto kolektivní vzory Jung nazývá Archetypy⁸³. Archetyp znamená určité seskupení archaického charakteru, které obsahuje mytologické motivy. Znamé motivy jsou například: postavy hrdiny, vykupitele nebo draka.

V článku Schizofrenie uvádí Jung objev archetypů do souvislosti se svými výzkumy problematiky této duševní nemoci: „Častý regres k archaickým asociačním formám a útvarům, který u schizofrenie pozorujeme, mne dokonce poprvé přivedl na myšlenku, že nevědomí se neskládá jen ze ztracených (zapomenutých), původně vědomých obsahů, nýbrž do jisté míry z hlubší vrstvy, jež má podobně univerzální ráz jako mytické motivy, které jsou pro lidskou fantazii charakteristické. Tyto motivy nejsou v žádném případě vymyšlené, ale spíše předem dané jako typické formy, vystupující nezávisle na tradici spontánně a víceméně univerzálně v mýtech, pohádkách, fantaziích, snech, vizích a bludných útvarech. Jejich bližší zkoumání dokazuje, že jde o typické postoje, způsoby jednání, druhy představ a impulsů, které je třeba považovat za typicky lidské instinktivní chování. K tomu účelu mnou zvolený termín archetyp se tedy shoduje s pojmem známým v biologii jako „pattern of behaviour“ (vzorec chování). Vůbec se zde nejedná o zděděné představy, ale o zděděné instinktivní popudy a formy, jaké lze pozorovat u všech živých tvorů.“⁸⁴

Kolektivní nevědomí je nejhlubší vrstvou lidské psyché, kam můžeme při zkoumání nevědomí dosáhnout. V této vrstvě člověk již není rozlišený individuální jedinec. Vrstva kolektivního nevědomí je u všech lidí stejná, stejně jako tělo člověka má stejné anatomické prvky – dvě oči, dvě nohy, jedno srdce, jen s drobnými individuálními rozdíly. Tato kolektivní vrstva psýché je dobře viditelná u primitivů, kteří prožívají stav jednoty a nerozlišenosti. V tomto stavu není zřejmé, jestli se něco přihodilo vám nebo mně, všichni jsou jedno, jeden celek.⁸⁵

83 Jung použil termínu sv. Augustina.

84 JUNG, C. G., „Schizofrenie“, in: Výbor z díla I., str. 234.

85 JUNG, C. G., Analytická psychologie, str. 53-54.

V předešlém je nástin toho, jak Jung chápe nevědomí. Nyní se zaměříme, jak nevědomí souvisí se sny. Co nám sny o nevědomí říkají.

6.4 Vztah nevědomí a snu

Sny se často jeví jako nesmyslné a pokroucené, proč by se tedy jimi měl člověk zabývat? Jung říká, že sen je „bezprostředním výrazem nevědomé duševní skutečnosti“.⁸⁶ V Jungově době se však vedly spory i o to, jestli by se psychologie měla zabývat nevědomím. Nikdo nepochybuje o významu vědomého prožívání, proč by se tedy mělo pochybovat o významu nevědomí? Nevědomí je významnou součástí našeho života a nemělo by být opomíjeno. Sny jsou cestou k nevědomí, ukazují nám to, co se ve vědomí projeví jen jako neurotické symptomy. Můžeme je léčit jen ve vědomí, ale vždy se zřetelem na nevědomé procesy. Podle Junga k vyléčení pacienta může dojít dalekosáhlou asimilací⁸⁷ nevědomých obsahů do vědomí.

Toto Jungovo učení o asimilaci bylo předmětem kritiky, prý podkopává kulturu a vydává nejvyšší hodnoty všanc primitivnosti. Někteří kritici podle Junga pohlížejí na nevědomí jako na jakousi „temnou obludu“. Nevědomí je však přírodní skutečností, která je přirozená. Nevědomí nás může ohrozit jen tehdy, pokud je náš postoj k němu nesprávný. Čím více je nevědomí vytěsňováno, tím je nebezpečnější.

Nevědomí podle Junga kompenzuje vědomý stav. A tato kompenzace se projeví ve snu. „Příliš málo na jedné straně má za následek příliš mnoho na straně druhé.“⁸⁸ Podobně kompenzační je i vztah mezi vědomím a nevědomím. Vše, co si vědomí odmítá připustit, se uskládá v nevědomí. Vykládáme-li sen, základní otázkou by mělo být: „Jaký vědomý postoj sen kompenzuje?“ Z toho plyne, že bez znalosti vědomého postoje nelze sen vykládat. Sen vůbec totiž není oddělen od našeho denního života, naopak s ním úzce souvisí. Mezi vědomím a snem existuje kauzální vztah.⁸⁹

Předešlé teoretické vysvětlení Jung ukazuje na příkladu, který bych zde také chtěla prezentovat.

86 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 80.

87 Asimilací zde Jung rozumí vzájemné pronikání vědomých a nevědomých obsahů.

88 JUNG in STEVENS, A., Jung, str. 110.

89 STEVENS, A., Jung, str. 110.

Sen mladého muže:

„Můj otec odjíždí z domova ve svém novém autě. Řídí velice nešikovně a mne jeho zjevná hloupost rozčiluje. Jezdí křížem krážem, zpátečkou, dostává auto do nebezpečné situace, nakonec vráží do zdi a auto je těžce poškozeno. Hrozně se rozlítím a křičím na něj, aby se choval rozumně. Otec se tomu směje a já vidím, že je úplně opilý.“⁹⁰

Sen se vůbec neopírá o skutečnost. Mladíkův otec by se tak nechoval ani v opilosti. Mladík sám je svědomitý řidič. A ke všemu s otcem má kladný vztah a dokonce otce obdivuje. Tento sen však jasně ukazuje mladíkova otce ve velmi špatném světle. Tak proč má mladík takovýto sen? Co nás první napadne je, že vztah mezi nimi je dobrý jen zdánlivě. Jenže to očividně není pravda. Tak proč sen vytvořil tento příběh, aby otce zdiskreditoval? Zeptáme se tedy jinak, ne proč, ale nač má mladík tento sen. Co mladíkovo nevědomí kompenzuje, když ukazuje vlastního otce v tak špatném světle? A dojdeme k závěru, že nevědomí kompenzuje vztah, který je až příliš dobrý. Mladík je takzvaný tatínkův mazánek a nemá ještě vlastní život. Sen diskredituje otce, aby se mladý muž mohl osamostatnit a vymezit se vůči otci.⁹¹

Tento příklad jasně ukazuje, že k výkladu snu je nutná znalost vědomé situace. Pro asimilaci z nevědomí je důležité, aby nebyla poškozena nebo dokonce zničena žádná vědomá hodnota, protože asimilace nevědomí je účinná jen potud, pokud spolupracuje s vědomím.⁹²

6.5 Pravidla a metody výkladu snů

Prvním pravidlem, které Jung při práci se sny používá, je netvořit si vlastní představy o tom, co asi sen znamená. Nebýt předpojatý. Čím víc toho člověk ví, tím by se měl více snažit, aby nevěděl, nepředjímal, dal pacientovi šanci přijít se svým vlastním materiálem.⁹³ Například ve freudovské škole existují ustálené sexuální symboly. Jung však symbolům, ať už sexuálním nebo jiným, vždy přisuzuje neurčitý obsah. Nebere je dogmaticky. Vždy symbol

90 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 92.

91 Tamtéž, str. 92-93.

92 Tamtéž, str. 93.

93 JUNG, C. G., Analytická psychologie, str. 89.

raději vztahuje k pacientovu vědomí, než k teoretickému archetypálnímu výkladu. Zachází s nimi raději tak, jako by neměly ustálený význam.⁹⁴

Další Jungovou základní metodou při výkladu snu, je metoda amplifikace. Jung totiž při výkladu snu nepoužívá techniku volné asociace.⁹⁵ Volné asociace podle něj přirozeně vedou k našim komplexům. Jung však nechce znát komplexy pacienta, chce vědět, jak pacientovo nevědomí s komplexy nakládá. Na co se pacient v nevědomí připravuje. Nechce znát komplexy, chce vědět, co je sen. Komplexy by mohl prozkoumat i metodou, že by pacienta nechal meditovat s použitím volných asociací, například nad nápisem: „Cesta tam a tam“. A proto se snem zachází, jako by to byl text, kterému pořádně nerozumí, například latinský nebo sanskrtský. Je přesvědčen, že sen, stejně tak jako nápis v cizím jazyce nic neskrývá, jen je mu prostě nesrozumitelný. Postupuje jako filolog, používajíc metody amplifikace, což je vlastně hledání paralel.⁹⁶ Používáním amplifikace se snažíme vstoupit do atmosféry snu, navodit jeho náladu včetně detailů jeho obrazů a symbolů tak, abychom jej amplifikovali (tj. rozšířili, podrobně rozvedli).⁹⁷ Tyto detaily a paralely hledáme jednoduchou asociační metodou. Pokud se pacientovi například zdá o domě, zeptá se jej, co všechno jej k tomuto domu napadá. Každý má totiž specifické asociace.⁹⁸

Třetí zásadní pomůckou při výkladu, je rozčlenění snu na úseky. Ač se sny na první pohled někdy jeví jako nesmyslné, podle Junga často vykazují jasnou strukturu podobnou struktuře dramatu. Pro lepší pochopení a jednodušší výklad snu, Jung sen rozdělil na čtyři části. První je takzvaná expozice, která nás uvádí do příběhu snu. Sen začíná místem, například: „Jsem na ulici a jdu směrem k moři.“ Dále se ve snu často představují osoby a jejich jednání, např.: „Jdu tam s přítelem X.“ Občas se objeví i udání času, to však není tak časté. Například: „Je slunný den, něco kolem poledne.“ Druhou fází je zápletka: „Jdu po ulici s přítelem X, v dáli se objeví automobil, který se rychle blíží.“ Ve třetí fázi přichází kulminace nebo peripetie. V této části se něco zvrátí. Např.: „To jedoucí auto se řítí a my nemůžeme uhnout.“ Čtvrtá a poslední fáze je lysis, řešení nebo výsledek např.: „Auto srazí mého přítele.“ Tato dramatická struktura snu se vyskytuje velice často.

Čtvrtou důležitou složkou jungovské práce se sny je kontinuita a kontext. Jung se vždy snaží určit souslednost snu. Každý sen má svou historii a i svou budoucnost. Sny jsou součástí

94 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 93-94.

95 Tuto techniku používá Freud.

96 JUNG, C. G., Analytická psychologie, str. 93-94.

97 STEVENS, A., Jung, str. 113.

98 Například, když zadáte úkol vymyslet asociaci na slovo voda, první tázaný řekne zelená a druhý řekne H₂O.

psychického tkaniva, které mají svojí kontinuitu. Sen je spojen jak s kontinuitou vědomého života, tak i s kontinuitou ostatních snů.⁹⁹ Ze stejného důvodu Jung raději vždy pracuje se sérií snů, než jen se snem jediným.¹⁰⁰ Při práci se sny se Jung snaží od sebe oddělit tři kontexty. Kontext osobní, aby bylo možné porozumět osobnímu významu snu. Dále kontext kulturní, protože sen se vždy vztahuje k času i prostředí, v nichž se zdál. A nakonec kontext archetypální, aby sen bylo možné zasadit do celku lidského života. Není to práce jednoduchá, jelikož všechny tyto složky se vzájemně prolínají a působí na sebe.¹⁰¹

V tom, že se obsah snů bere z osobních vzpomínek, bez ohledu na to, jestli jsou nedávné nebo např. z dětství, Jung souhlasí s Freudem. Rozlišuje pouze na čistě osobní a kulturní. Kde však teorii snů zásadně rozšiřuje, je rovina archetypální, které se hodlám podrobněji věnovat v další kapitole.¹⁰²

6.6 Malé a velké sny

Jung zjistil, že již primitivové rozlišují takzvané „malé a velké sny“. Západní společnost by je spíše nazvala významné a nevýznamné sny. Malé sny jsou běžné úryvky nočních fantazií, které pochází z osobní sféry a vztahují se k subjektivnímu běžnému životu. Tyto běžné sny člověk jednoduše zapomíná. Oproti tomu „velké sny“ jsou někdy v paměti uchovány po desítky let. Tyto sny se od „běžných snů“ liší tím, že obsahují prvky, které se vyskytují v duchovní historii lidstva. Vyskytují se ve snech bez ohledu na to, jestli snící o těchto prvcích ví. Nacházejí se v nich prvky mytologického charakteru, případně mytologémy, které Jung označuje jako archetypy. Archetypy souvisí s kolektivním nevědomím, které bylo vysvětleno v kapitole 5.4 „Vztah nevědomí a snu“. Archetypální sny samy o sobě jsou jednoduše rozpoznatelné, jelikož na člověka silně působí. Jsou velmi plastické a mají básnický charakter.

99 JUNG, C. G., Analytická psychologie, str. 97.

100 JUNG, C. G., Výbor z díla I.

101 STEVENS, A., Jung, str. 115.

102 Tamtéž

Velké sny jsou podle Junga součástí individuálního procesu.¹⁰³ Většinou přicházejí v osudových životních úsecích, jako je rané dětství, puberta, polovina života (od šestatřiceti do čtyřiceti let) a v blízkosti smrti.

Jejich výklad je problematický hlavně proto, že zde nelze účinně použít metoda amplifikace. Snící totiž nedokáže ke snu doplnit žádné podstatné informace, jelikož sen nevychází z jeho osobní zkušenosti, ale z jeho archetypální přirozenosti.

K ukázce jak s těmito sny nakládat opět nejlépe poslouží příklad.

Sen:

*„Mladíkovi se zdá o velkém hadovi, který v nějakém podzemním klenutém sklepení stráží zlatou číši“.*¹⁰⁴

Zeptáme-li se však mladíka, co podle něj znamená tento had, odpoví, že nic, velkého hada viděl jen jednou v zoologické zahradě a nic pro něj toto setkání neznamenal. Snící není tedy schopen poskytnout jakýkoliv rozšiřující materiál. Sen je však velice živý a barvitý, tudíž význam snu není zcela lhostejný. V takovém případě se musíme vrátit k mytologému, kde had nebo drak spolu s pokladem a jeskyní představují zkoušku, v níž se má osvědčit hrdinův život. Pak nám bude jasné, že jde o kolektivní archetypální zkušenost, která je osobní až sekundárně. Tyto sny ukazují skutečnost, která je věčná, nekonečně se opakující a všem lidem společná a tudíž není jen nějakou poruchou osobní rovnováhy. A proto je jejich podoba formována jako mytologém.¹⁰⁵

103 Individuace je uskutečnění vlastního bytostného Já. Jako jeden z mála psychologů 20. století Jung předpokládal, že k vývoji osobnosti nedochází jen v dětství a mládí, ale i ve středním a pozdním věku. Pro tento celoživotní proces vybral termín individuace a věřil, že člověk je jí nejlépe schopen dosáhnout konfrontací s nevědomím. (STEVENS, A., Jung, str. 39.)

104 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 143.

105 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 143-144.

Tyto sny používají mytologémů, které ukazují život hrdiny, tedy onoho většího člověka, jakéhosi poloboha. Jsou tu nebezpečná dobrodružství, v kterých se člověk musí osvědčit, stejně tak jako tomu je při iniciacích.¹⁰⁶ Vyskytují se zde postavy jako drak, moudrý stařec, kouzelný strom, jeskyně, zahrada obehnaná zdí atd. Je tomu tak, protože zde jde o uskutečnění té části osobnosti člověka, které ještě neexistuje, teprve se chystá uskutečnit.¹⁰⁷

106 Iniciační obřad „je zasvěcení jedince u příležitosti jeho uvádění do nového společenského postavení či nové role. Z antropologického hlediska se řadí mezi obřady přechodu, protože odděluje dvě životní období a připravuje člověka na novou životní úlohu nebo ho začleňuje do jiné sociální skupiny, než do které dosud patřil. V mnoha případech platí obojí. Iniciale je prováděna společností, společenskou skupinou (například náboženskou sektou) v okamžiku způsobilosti příslušné osoby stát se jejím právoplatným členem. Snad všechny společnosti oslavují přechod z dětského věku do světa dospělých.“ (MALINA A KOLEKTIV. Antropologický slovník. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2009).

107 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 144-145.

7 Freud a Jung srovnání

7.1 Vztah Freuda a Junga

Jung se poprvé s Freudem setkal v březnu roku 1907. Jeho návštěvu podnítila Freudova nadšená reakce na Jungovu knihu „Studie ke slovním asociacím“, která vědecky potvrzovala Freudovu teorii vytěsnění. Při této první návštěvě v sobě oba muži našli takové zalíbení, že spolu hovořili nepřetržitě 13 hodin.¹⁰⁸

Freud byl okouzlen Jungovou energií a entuziazmem. A co víc, viděl v něm svého nástupce v psychoanalytickém hnutí. I když Freudovi bylo teprve padesát, trpěl představou, že už mu zbývá jen 12 let života. Viděl v Jungovi ideálního dědice a pokračovatele, nejen pro jeho inteligenci a znalosti v oboru, ale i pro jeho dobré postavení na jedné z nejuznávanějších psychiatrických klinik a také proto, že Jung nebyl žid. Freud se totiž bál, že jeho teorie budou zavrhnuty částečně také kvůli panujícimu antisemitismu. Jung, který byl švýcarským křesťanem a uznávaným psychiatrem, byl ideální postavou, která by mohla Freudovy myšlenky rozšířit. Kromě tohoto skvělého zázemí byl Jung dokonce schopen významně přispět k psychoanalytické teorii a praxi. Při asocičních experimentech přinesl důkazy o síle nevědomých komplexů a jeho práce se schizofreniky rozšiřovala psychoanalytické pojmy za Freudův okruh působnosti.¹⁰⁹

Jung si přátelství s Freudem vážil z důvodů profesních i osobních. Freud byl Jungovým učitelem a zároveň jej vnímal jako otce. Otce, který byl odvážnější než jeho vlastní, věčně pochybující teolog.¹¹⁰ Krátce po první návštěvě Jung Freudovi píše: „Dovolte mi, abych se těšil z našeho přátelství jako ze vztahu otce a syna spíše než vztahu dvou kolegů.“ Freud na to reagoval později, když Junga označil za svého „syna a dědice“ a „korunního prince“. Freud potřeboval takového syna, který by se podrobil jeho autoritě a beze

108 STEVENS, A., Jung, str. 23.

109 Freud byl totiž vystudovaný neurolog a s klinickou psychiatrií neměl tolik zkušeností jako Jung, ani potřebnou praxi. (STEVENS, A., Jung, str. 24.)

110 Srv. Jungovu vzpomínku na gymnaziální léta: „Obracel jsem se [...] se svými potřebami na otce, ale tam jsem se setkával s jakousi pro mě nepochopitelnou netrpělivostí a úzkostným odmítáním. Teprve o několik let později jsem pochopil, že můj ubohý otec nesměl myslet, neboť byl rozerván vnitřními pochybnostmi. Byl na útěku před sebou a setrval proto úporně na slepé víře, kterou si musel vybojovávat a kterou si chtěl vynutit křečovitým úsilím. Proto ji nebyl s to přijmout jako milost.“ (Jaffé, A., Vzpomínky, sny, myšlenky, str. 74.)

změny zachovával zásady jeho učení. Jung potřeboval postavu otce, pod jejímž vedením by překonal pochybnosti mládí a našel vlastní autoritu.¹¹¹

I když Junga těšilo, že si jej někdo jako Freud váží natolik, že o něm mluví jako o svém nástupci, věděl, že nemůže zcela přijmout všechny Freudovy myšlenky. Že nemůže bezmyšlenkovitě opakovat dogmatické učení tak, jak to dělal jeho otec. Přesto vyhověl Freudovi a stal se prezidentem Mezinárodní psychoanalytické společnosti a šéfredaktorem prvního psychoanalytického periodika: Ročenka pro psychoanalytické a psychopatologické výzkumy (*Jahrbuch für psychoanalytische und psychopathologische Forschungen*).¹¹²

Pro Junga bylo stále těžší skrývat své odlišné názory před Freudem. Nesouhlasil s tím, že lidská motivace je výhradně sexuální a že nevědomí je zcela osobní a charakteristické pro jedince. Kdykoliv se však pokoušel svůj názor Freudovi vysvětlit, bylo mu řečeno, že je výsledkem mladické nezkušenosti nebo odporu. Freud Junga varoval, aby se od něj neodchyloval příliš daleko, jestli jej nechce proti sobě poštvat. Bylo jasné, že mezi nimi musí dojít k roztržce. Její předzvěstí bylo vydání první části Jungovy knihy „Proměny a symboly libida“. Po této publikaci se Jung vůči Freudovým teoriím dále vymezuje. Například říká, že libido je pojem mnohem širší než jak je chápe Freud.¹¹³

Zveřejnění těchto názorů vedlo roku 1913 k rozeptí a jejich přátelství bylo formálně ukončeno. Jung se vzdal funkce prezidenta v Psychoanalytické společnosti a funkce šéfredaktora Ročenky a přestal se angažovat v psychoanalytickém hnutí.¹¹⁴

Jungovým smyslem života bylo uskutečnit vlastní potenciál a stát se celou osobností. Tento proces později nazval individuace. Jestliže chtěl zachovat věrnost sobě samému, musel kráčet svojí cestou a ne tou, kterou mu vytyčil Freud. Freud na druhou stranu byl hluboce přesvědčen o své pravdě a jakékoliv jiné názory nesl velice nelibě. Byl něco jako autokrat – masochista. Potřeboval ve svém životě postavu přítele i nepřítele. A většinou tomu bylo tak, že jeden člověk plnil nejdříve první roli a pak druhou. Jung byl jedním z početného množství Freudových přátel, z kterých si Freud posléze udělal nepřátele. Někteří měli po ukončení přátelství s Freudem vážné problémy a dva dokonce spáchali sebevraždu.¹¹⁵ Pro Junga byly důsledky podobně hrozné. Upadl do stavu dezorientace, který občas hraničil s psychózou.¹¹⁶

111 STEVENS, A., Jung, str. 24.

112 Tamtéž, str. 25.

113 Tamtéž, str. 25.

114 Tamtéž, str. 27.

115 Silberer a Tausk.

116 STEVENS, A., Jung, str. 28.

Rozdílnost Jungových a Freudových teorií nakonec vedla ke konfrontaci a rozpadu jejich přátelství. Hlavní odlišnosti, které vedly k tomuto závažnému kroku, jako je ukončení přátelství, jsem uvedla v předešlé kapitole. Nyní bych se chtěla zaměřit přímo na teorii snů a ukázat, v čem se shodují a v čem liší.

7.2 K čemu jsou sny?

Oba autoři se shodují, že sen není jen fyziologickým dějem, ale vztahuje se také k psychické činnosti. Oba předpokládají, že sen má smysl. Freud říká, že sen jako cenzor zahaluje to, co snící nechce vidět, co si nechce přiznat. Smyslem snu je tedy zakrýt nepříjemné pravdy, ochránit snícího před jeho nevědomím. Sen je tu od toho, aby chránil spánek. Oproti tomu Jung říká, že smyslem snu je odhalit to, co je pro nás důležité. Ukázat nám cestu.

Toto je patrné v jejich teoriích o funkci snu. Freud tvrdí, že sny jsou splněními vytěsněných přání. Jung říká, že takové sny sice existují, ale to nedokazuje, že všechny sny plní přání, stejně jako to nečiní všechny myšlenky vědomého duševního života. Teorii o snech, které jsou splněnými přáními, zahrnuje do širší teorie a říká, že sny plní kompenzační úlohu. Že nevědomí obecně vyvažuje vědomí a ve snech je to obzvlášť patrné.¹¹⁷

7.3 Rozdíly v metodě výkladu snů

I co se týče metody a postupů při výkladu snu se Jung od Freuda postupně odlišil. Freud používá metodu volné asociace, která Jungovi přijde minimálně nedostatečná. Jung vysvětluje, že metoda volné asociace vede pouze k našim komplexům. On však nechce znát komplexy pacienta, ale to, jak pacientovo nevědomí s komplexy pracuje. Jung nehledá ve snu jeho manifestní a latentní obsah, ale spíše se snem pracuje jako s textem v cizím jazyce, který nic neskrývá, jen mu prostě člověk nerozumí.¹¹⁸

Jung se s Freudem shoduje v tom, že by se sen měl rozdělit na části a ty pak postupně rozebírat. Místo toho, aby nechal pacienta formou volných asociací nad jednotlivostmi snu

117 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 138.

118 JUNG, C. G., Analytická psychologie, str. 93-94.

meditovat a říkat vše, co ho napadne, snaží se spíše najít kontext.¹¹⁹ Dokonce tuto metodu rozkouskování snu rozšiřuje a dělí sen na 4 logické části – expozici, zápletku, peripetii a výsledek, aby se dalo v materiálu lépe orientovat.¹²⁰

A naposled Jung se při výkladu snu snaží být co nejpokornější, dát pacientovi šanci, aby sám přišel se svým materiálem. Neuznává ustálené symboly, raději s nimi vždy pracuje, jako by to byly prosté neznámé ve snu. Freudův dogmatický sexuální symbolismus mu připadá zkostnatělý a častokrát zavádějící.¹²¹ Jung ve své knize o analytické psychologii píše: „Stereotypní výklad snových motivů je třeba odmítnout; oprávněný je jedině specifický výklad, k němuž dojdeme pečlivým získáváním kontextu. I když máme na tomto poli velkou zkušenost, musíme znovu a znovu před každým snem připustit, že nic nevíme, a zřici se všech předpojatých myšlenek, abychom se připravili na něco zcela nečekaného.“¹²²

7.4 Sexuální symboly vs. archetypy

Freud zastával názor, že zakázaná přání způsobují produkci snů převážně sexuální povahy. Podle Junga je však nutné původ snů chápat mnohem širěji. Podle něj se sny dotýkají základních otázek lidské existence.¹²³ Toto tvrzení dokazují sny archetypální povahy, jejichž symboly se vyskytují ve snech lidí po celém světě nezávisle na věku, pohlaví nebo barvě kůže a dokonce je možné je nalézt v pohádkách, mýtech a folkloru.

Teorii o archetypech Jung značně rozšiřuje Freudovu teorii o tom, jaký mají snové prvky původ. Stevans uvádí, že „...hypotéza kolektivního nevědomí se stala nejpodstatnějším odchýlením od Freudova učení a nejvýznamnějším z jeho příspěvků v oblasti psychologie.“¹²⁴

Freud říká, že prvky ve snech se berou výlučně z osobních zkušeností, ze vzpomínek jedince, které mohou být nedávné, ale i velmi vzdálené, např. z dětství. To Jung nepopírá, ale tvrdí, že sny se tvoří nejen z osobních zkušeností, ale také z kulturního kontextu a z archetypálních prvků. Člověk má svoje osobní nevědomí a vedle něj ještě nevědomí kolektivní. Velké množství snů se opravdu zabývá pouze obyčejnými každodenními všedními situacemi, ale některé sny mají archetypální podobu, protože poukazují na situace v lidském

119 Kontext Jung dělí na osobní, kulturní a archetypální viz. Kapitola o Jungovi.

120 Viz. Kapitola 6.5. Pravidla a metody výkladu snů.

121 JUNG, C. G., Analytická psychologie, str. 75.

122 JUNG, C. G., Výbor z díla I., str. 139.

123 STEVENS, A., Jung, str. 107.

124 Tamtéž, str. 48.

životě, které jsou po tisíce let neměnné a všem lidem společné. K těmto snům dochází hlavně v přelomových životních okamžicích, jako je například rané dětství, puberta, polovina života nebo situace, ve kterých je člověk blízko smrti.

Pro ilustraci rozdílnosti Freudova a Jungova přístupu vzhledem k archetypům stručně uvedu příklad snu z knihy Anthonyho Stevense. Je to sen, který se zdál Jungovi a Freud se mu jej pokusil vyložit.

Sen:

Jung se ve snu nachází v druhém patře dobře zařízeného domu. Diví se, že takový krásný dům je jeho, ale má z toho radost. Potom jej napadne, že vůbec neví, jak vypadá dolní patro. V přízemí je vše starší, místnosti jsou zařízené jako ve středověku. Řekl si, že dům musí prozkoumat celý. Našel poklop, který vedl dolů do sklepení pod zemí. Sešel dovnitř a ocitl se v jeskyni vytesané do skály. Byly tam kosti a rozbité kameninové nádoby, pozůstatky primitivní kultury. Našel tam dvě lidské lebky, staré a rozpadlé. Poté se probudil.

Freuda zajímala pouze totožnost lebek. Chtěl po Jungovi, aby mu řekl, komu patří, jelikož se domníval, že lebky symbolizují Jungovu touhu po smrti nějakých zatím neznámých lidí. Jung cítil, že Freudova otázka nejde k podstatě snu (nechal si to samozřejmě pro sebe). Pro Junga byl dům obrazem duše. Pokoj v prvním patře odpovídal jeho vědomí, přízemí představovalo první hladinu nevědomí, kterou později nazval osobní nevědomí a sklepení pro něj bylo kolektivním nevědomím. Lebky neznamenalou touhu, aby někdo zemřel, ale patřily našim lidským předkům, kteří utvářeli naše společné duchovní dědictví.¹²⁵

125 STEVENS, A., Jung, str. 47-48.

8 Závěr

Jung jednoznačně uznává Freudův přínos. Z Freuda vychází a hodně se jím inspiruje. Původně sny vykládal čistě podle Freudovy metody. Postupem času zjistil, že výklad podle této metody občas nedává smysl a nedochází ke spontánnímu souhlasu pacienta. Začal tedy metodu revidovat podle svých zkušeností, až se v některých základních myšlenkách od Freuda úplně odklonil nebo je o hodně rozšířil. Známe-li dobře Jungovu metodu, můžeme sami sny vykládat. K samotnému výkladu není ani zapotřebí znát práci Freuda, protože je obsažena v práci Jungově. Znalost Freudovy teorie nám však poskytuje hlubší náhled do problematiky a mnohé vysvětluje. Freudova práce je také mnohem systematictější než Jungova, který ve svých knihách i přednáškách automaticky předpokládá, že jsme s Freudovou prací obeznámeni a rovnou ji reviduje a vymezuje se vůči ní.

V příloze uvádím příklady výkladu snů, které jsem sesbírala a vyložila podle znalosti metod obou psychoanalytiků. Tato příloha by měla sloužit k lepšímu pochopení metody výkladu snů a porovnání metod obou autorů v praxi.

9 Příloha

V příloze vyložím několik snů, abych v praxi ukázala techniky obou autorů, tak jak jsem je pochopila. První sen je můj vlastní. Další tři sny, jsou sny mých přátel, s jejichž svolením jsem je zde mohla uveřejnit.

9.1 Sen 1

Tento sen je poněkud dlouhý, ale krásně ilustruje, že ne všechny sny musí být splněnými přáními.

Sen 1:

„Jsme v nějakém bytě v Praze. Já, můj přítel a nějaká bezvýrazná holka. Je to asi její byt. Rozbijeme sklenice s vínem, které jsou mojí kamarádky Zuzany, jsou ohromné a drahé, na jejich dně je zrcadlo. Pak se z ničeho nic dozvím, že mě s tou holkou, u které jsme, můj přítel podvádí. Chvilí dělám jako že nic. Přítel pak jde čekat na chodbu, že už půjdeme. My s holkou ještě uklízíme střepey. Říkám jí, že už nevydržím mlčet a zeptám se, jestli s ním spí. Přizná se. Chytnu jí za nohy a praštím s ní o zem, dvakrát. Pak úplně chladně říkám, že už to stačí a odcházím. Jdu za přítelem na chodbu a křičím na něj, že mě podvádí. Přizná to, úplně bezvýrazně. Vybíhám na ulici, on jde za mnou. Pláču. Ptám se ho, jak mi to mohl udělat. On je zdrženlivý jako vždy, jako by ho to ani nezajímalo. Klekám si na ulici a pláču nahlas. Přijde ke mě a utěšuje mě. Zeptám se, jestli mě může ještě jednou políbit. Udělá to. Pořád pláču a ptám se ho na všechny naše plány a jeho sliby a snažím se představit, že je realizuji bez něj. Nedovedu si to představit. Popojdeme, ale on se ode mě drží pár metrů. Ptám se ho, jestli se se mnou rozchází a říkám mu, že se se mnou ještě nikdy nikdo nerozešel. Přikývne a odchází. Volám ho, aby mě obejmul. Ale uniká mi. Jsem sama a pláču, on odešel za ní. Probudím se.“

Rozebrání jednotlivých částí snu:

(Nerozebírám vše, jen to co je podstatné pro výklad.)

Sklenice jsou podle Freuda symbolem ženství jako každý kalich. Zrcadlo, které mají na dně, odráží můj obličej, znamenají tedy moje ženství. Byla jsem vychovávána jako kluk a vyrůstala jsem mezi dvěma bratry. Symbol poháru je poukazem na to, že mám problémy s vlastním ženstvím a cítím se lépe v mužských rolích. Poháry patří Zuzaně, protože zrovna bydlím v jejím novém velkém domě a ještě téměř zadarmo.

Jsem velice žárlivá. Přítel zase má problémy se sebevědomím a díky tomu si mě nevšímá tolik, jak bych chtěla. Kdyby mě podvedl, nesla bych to velice špatně, hlavně kvůli tomu, že mám neustále pocit, že mi věnuje málo pozornosti. To se projevuje dál ve snu, kdy jsem naprosto zoufalá a on reaguje chladně, když je situace nejvypjatější, udělá, co chci, ale jenom proto, že jsem naléhala. Toto dělá i v běžném životě a vadí mi to na něm.

Výklad:

Když víme, co jednotlivé prvky snu znamenají, přejdeme k samotnému výkladu. Kdybych to brala z Freudova pohledu, sen by měl plnit nějaké mé zastřené přání. První, co se nabízí je, že chci, aby se se mnou rozešel, abych to nemusela udělat já. Opravdu jsem někdy uvažovala o tom, že se s ním rozejdu, kvůli jeho netečnosti, která se tak jasně ukazuje ve snu. Ale nikdy bych nechtěla, aby se rozešel on se mnou, to by snad bylo ještě horší, než kdyby mě podvedl. Kdyby měl náš vztah skončit, tak jen z mého popudu. Freudova technika se zde zdá nepřiměřená.

Proto se zamyslím nad Jungovou poučkou, která říká, že sny se kompenzací vědomé činnosti. Celé poslední dva týdny mi přítel „lezl na nervy“, až se ke mě vplížila stará pochybnost, jestli s ním chci být. Hloupé je, že těmto dvěma týdnům předcházel měsíc naprosté shody a harmonie a poprvé za 3,5 roku, co s ním jsem, mohla jsem s čistým svědomím říci, že náš vztah je naprosto skvělý. Pak přišly dva týdny, kdy byl bez práce a nesnesitelný. Sen se mi zdál večer před tím, než měl jít opět do práce. Vědomě neustále pochybuji, jestli s ním chci být a sen mi ukazuje, co by se stalo, kdyby on nechtěl být se mnou. Jak bych se cítila, kdyby on udělal to, o čem já neustále přemýšlím. Ve snu se mi vrací moje vlastní žárlivost a myšlenky na ukončení vztahu.

Tento příklad ilustruje myšlenku, že Jung Freudovu teorii snů zásadně poupravil a rozšířil. Freudova metoda výkladu založená na tom, že sny plní přání, je použitelná jen na určitý typ snů. Pokud však použijeme Jungovu metodu, dochází ke spontánnímu souhlasu snícího a následné přehodnocení vlastní situace. Některé sny, jak tvrdil Jung, opravdu mohou ukazovat cestu.

9.2 Sen 2

Na další sen naopak Freudova teorie jde použít bez problému. Snící s výkladem spontánně souhlasila.

Sen 2:

„Jsem v malém krámku a vyrábím borůvkovou zmrzlinu. Jdu do ledničky pro borůvky, ale z ledničky vyskočí dinosaur – vypadá stejně jako ti dinosauri z filmu Jurský park. Ve filmu bylo, že když se objeví jeden, následují většinou další. Zavírám tedy ledničku a krámek a prchám pryč.“

Rozebrání jednotlivých částí snu:

Krámek mi patří. Zmrzliny vyrábím hodně, to znamená, že pro více lidí. Asi ji chci prodávat. Dinosauri jsou přesně ti z filmu Jurský park, nic jiného. Bojím se ho a bojím se dalších, kteří vždy přijdou jako v tom filmu, proto rychle utíkám pryč. Dinosaury zavírám uvnitř.

Výklad:

Zuzana právě koupila prostory, ve kterých chce zbudovat čajovnu a sama v ní pracovat. Krámek symbolizuje tento podnik a výroba zmrzliny práci v něm. Vyrábí ji totiž pro ostatní, pro zákazníky. Dinosaur je problém, který se může objevit a s jedním problémem jdou ruku v ruce další, stejně tak jako jeden dinosaur v Jurském parku značil příchod dalších. To, že Zuzana dinosaury v krámku zavře a uteče před nimi, je splnění jejího skrytého přání před nastávajícími problémy raději utéct. Zuzana je nejistá a bojí se, že tento podnikatelský záměr bude velice obtížný. Utect hned při prvním náznaku problému, je splněným přáním, které může zůstat jen ve snech, jelikož její podnik je již v chodu a chce jej dotáhnout do konce.

9.3 Sen 3

Třetí sen lze vyložit podle Jungovy metody.

Sen 3:

„Jsem v budově školy, kterou jsem navštěvovala. Mám skládat něco jako maturitu. Jsem na chodbě a snažím se se svým pracovním stolkem vejít na určené místo, tak abych nepřekážela ve vstupu do vedlejší místnosti. Je problém se tam vejít. Mám vytvořit nějaký krásný výrobek. Neustále odbíhám do nějakého cizího domu, kde jsou zvířata o které je potřeba se postarat, aby nezemřela. Snažím se o ně starat, ale nejde mi to. Zvířata v mé péči těžce strádají a když o ně pečuji, tak umřou. Po tom, co je nechám na pokoji, znovu obživnou.“

Rozebrání jednotlivých částí snu:

Maturita je jen v pozadí dění. Výrobek se mi líbí, baví mě ho vyrábět. Jsem nespokojená s malým pracovním prostorem. Uprostřed práce si vždy vzpomenu, že se musím starat o zvířata, to mě stresuje a běžím za nimi. Zvířata nejsou moje a ani nevím, jak bych se o ně měla starat. Nakonec nezvládnou obojí, ani svojí práci, ani péči o zvířata.

Výklad:

Klára nikdy neměla prostor pro své věci (bydlela v malém bytě, v jednom pokoji s mámou a bratrem) a ani dnes nemá dostatek vlastního pracovního prostoru. Tato skutečnost se ve snu zobrazuje tím, že jí někdo určil, kde svůj stůl musí mít, navíc jde o velice malý prostor a ještě kolem tohoto stolu neustále chodí spousta lidí.

Nemá ani dostatek prostoru dělat co chce a má ráda, jelikož má neustále pocit, že by měla řešit něco jiného. V tomto případě řeší záležitosti svého přítele, které samozřejmě vyřešit nemůže, jelikož stejně tak jako zvířata ze snu nejsou tyto starosti její, a vlastně ani neví, jak je řešit. Nakonec nevyřeší ani svoje věci ani věci svého přítele.

Sen je jasným ukázkou cesty. Klára by si měla vytvořit prostor pro vlastní aktivity a přestat řešit věci, které jí nepřísluší. Jung tvrdí, že některé sny jsou často právě takovýmto ukazatelem směru.

9.4 Sen 4

První část posledního snu, lze vykládat podle Freudova konceptu, druhá část snu pak podle Jungova.

Sen 4:

„Jsem na trhu, který je podobný tomu, na jaký jsme jezdili s mým otcem, když jsem byl malý. Jsem tam já i otec a každý prodáváme ve svém stánku. Otec prosperuje jako vždy. Já prodám za celý den pouze jednu zmrzlinu, která ani není moje. Jsem z toho rozčilený a odjízdim autem pryč. Cestou se ztratím. Auto ve snu vystřídá létající koberec, který však neletí, pouze pomalu jede po zemi.“

Rozebrání jednotlivých částí snu:

Vadí mi, že otci prodej jde a mě ne, i když nechci dělat tu samou práci jako on. On mě vlastně ani nezajímá, spíš mi vadí můj vlastní neúspěch. Odjízdim právě proto, že se mi nedaří. Ale nedaří se mi ani najít cestu pryč. Létající koberec taky nefunguje, jak má. Jsem z toho rozčilený, ve snu se mi nedaří vůbec nic.

Výklad:

Josef zdědil po otci poměrně nemalou částku peněz, takže je dobře zaopatřen, ale sám ještě podle vlastních slov nic nedokázal. Rozhodně nechce být jako otec. Jedinou otcovou dobrou vlastností podle Josefa bylo, že byl úspěšný v práci. Josefovi vadí, že i přes to, že nechce být jako on, tak se otci nedokáže vyrovnat ani v této jediné jeho dobré vlastnosti. Sen plní jeho přání distancovat se od kariéry otce, nemuset dělat to co on. Na druhou stranu však ukazuje, že Josef nemá jasno ve své vlastní cestě. Bloudí. A ani když změní vozidlo na lepší (létající koberec), tak to nefunguje tak, jak má.

Po tom, co Josef zdědil peníze, rozhodl se, že bude pracovat, spíše kvůli svému vlastnímu pocitu než kvůli penězům, které momentálně nepotřebuje. Cesta autem a na létajícím koberci symbolizuje jeho dvě poslední profesní kariéry. Z první práce jej vyhodili. Druhou kariérou, o kterou se zrovna pokouší, je práce policisty, která byla vždy jeho snem. Snaží se nastoupit do létajícího koberce – do práce policisty, ale bojí se, že ten také nepoletí, tak jak má. Josef se vědomě velmi snaží být v práci úspěšný. Bloudění v autě a nefungující létající koberec jsou kompenzací jeho vědomého postoje ke kariéře.

10 Seznam použité literatury

- AEPPLI, Ernst. *Psychologie snu*. Praha: Sagittarius, 1996. ISBN 80-901898-2-2
- BACHELARD, Gaston. *Poetika snění*. Praha: Melvern, 2010. ISBN 978-80-86702-71-1
- CONDRAU, Gion. *Daseinsanalytická teorie neuróz a psychoterapie*. Triton: 1998. ISBN 80-85875-75-8
- ČERNOUŠEK, Michal. *Sen a snění*. Praha: Horizont, 1988. ISBN 40-057-88
- ČERNOUŠEK, Michal. *Sigmund Freud, dobyvatel nevědomí*. Praha: Paseka, 1998. ISBN 80-7185-148-5
- FREUD, Sigmund. *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997. ISBN 80-901601-9-0
- FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2005. ISBN 80-86559-16-5
- FROMM, Erich. *Mýtus, sen a rituál a jejich zapomenutý jazyk*. Praha: Aurora: 1999. ISBN 80-85974-70-3
- HOBSON, J. A. REM sleep and dreaming: Towards a theory of protoconsciousness. *Nature reviews, Neuroscience*, 10, 2009
- HOPKINS, James. *The interpretation of dreams*. Cambridge Companions Online © Cambridge University Press, 2006
- HUNT, Morton. *Dějiny psychologie*, Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-386-2
- JAFFÉ, Aniela. *Vzpomínky, sny, myšlenky*. Brno: Atlantis, 1998. ISBN 80-7108-178-7
- JUNG, Carl Gustav. *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997. ISBN 80-85880-11-3 (soubor)
- JUNG, Carl Gustav. *Analytická psychologie; Její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7
- KOCOUREK, J. *Horizonty psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1992.

MALINA A KOLEKTIV. Antropologický slovník. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2009. ISBN 978-80-7204-560-0

PLHÁKOVÁ, Alena. Spánek a snění. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-262-0365-0

M. D. POLLAK, Charles P.; M. D. THORPY, Michael J.; PH.D. YARGE, Jan. The encyclopedia of sleep and sleep disorders. New York: Facts on file, 2010. ISBN 978-1-4381-2577-0

STEVENS, Anthony. Jung. Praha: Argo, 1996. ISBN 80-7203-012-3

Internetové zdroje:

- OXFORD DICTIONARIES, Language matters, British and world English; www.oxforddictionaries.com, 2014-12-16
- DURMER, Jeffrey S., M.D., Ph.D.; DINGES David F., Ph.D. Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation. Seminars in neurology/volume 25, number 1,2005. https://www.med.upenn.edu/uep/user_documents/dfd3.pdf, 2014-12-19
- HALL, Richard H. Functions of sleep. 1998
http://web.mst.edu/~rhall/neuroscience/03_sleep/sleepfunctions.pdf, 2014-12-20
- PSTRUŽINA, Karel. Spory o funkci fáze REM spánku. Vesmír 80, červen 2001.
<http://www.cts.cuni.cz/vesmir> 2014-12-21
- <http://www.svobodnizednari.cz/svobodne-zednarstvi.htm> Oficiální stránky svobodných zednářů sdružených ve velké lóži Zemí Českých.

11 Summary

This work is a brief introduction to dream issue. It consists of five main parts. The first one deals with sleep as prerequisite to dreaming and dreams. Second part continues with introduction of a few psychological concepts of dreams. The aim of this part is to put Freud and Jung in connection to other authors and show us a wider perspective. The next two parts of this work are based on Freuds and Jungs works about dreams. The aim of these two chapters is to present basic Freuds and Jungs concepts of dream interpretation. The last part compares Jungs thesis with Freuds thesis.

Key words:

Dreams, Sleep, Freud, Jung, Explanation of dreams