

Co je to sen

Již od nepaměti se lidé zamýšleli nad snem, jeho významem a dopadem na jejich život. Sen ovšem v historii nebýval vždy brán jako nedílná součást naší psychiky. Lidé jej chápali jako projev bohů, ďábla, nebo jako něco, čím k nám promlouvali mrtví lidé či duchové. Ani dnes nejsme často ochotni si plně připustit, že sny jsou výtvoři naší mysli. Jak můžeme přijmout něco často tak konfuzečního, nesignifického resp. amorálního či stojícího v příkrém protikladu k našim vědomým hodnotám? Navzdory všem poznatkům naší doby jsme snový fenomén „odklidili kamsi do kouta“, jaksi se nehodí do našeho života. Přesto se znovu a znovu se snem setkáváme nejen ve vlastním prožitku, ale také v umění a v psychoterapii.

V rámci své terapeutické práce s neurotiky si začal Sigmund Freud všimnout snů, které mu pacienti spontánně sdělovali. Leckdy je považovali za významné a relevantní k danému tématu, kterým se v terapii zabývali. Nabýváním dalších zkušeností se svými pacienty dospívá Freud k závěru, že sen je ona „via aurea“ do oblasti našeho nevědomí, které nechápeme medicínsky jako bezvědomí, ale jako funkční oblast naší psychiky, zodpo-

vědnou za mnohé naše psychické projevy. A tato oblast – tedy nevědomí (Unbewusste, unconscious), je nejen tvůrcem snů, ale také psychických symptomů a takzvaných chybných výkonů.

V roce 1900 vydává zakladatel psychoanalýzy svou epochální práci Výklad snů, která se snovým fenoménem seriózně zabývá a pokouší se najít jeho vysvětlení. Již zde přímo i nepřímo formuluje řadu skutečností, které jsou pak většinou neurofyziologickými výzkumy ve čtyřicátých a pozdějších letech potvrzeny. Takže můžeme hovořit o tom, že existence snu je nejen empiricky, ale i experimentálně prokázána.

Každý člověk každou noc sní – a dokonce má několik snů. Objevují se v tzv. REM fázi a povětšinou vykazují vizuální podobu. Ale nejsou vyloučeny ani sny motorické, ideové, haptické, auditivní. Jejich trvání se pohybuje od několika desítek vteřin po několik minut. Tedy neplatí někdy formulovaný názor, že „jsem prosnil celou noc“. Známa námitka v podobě formulace „já žádné sny nemám“ má své vysvětlení – zapomínání.

Zmiňuji nevědomí jako dynamickou oblast naší psychiky – je nutné si uvědomit, že jeho obsahem jsou povětšinou projevy naší pudové základny a reálií, které z řady důvodů nebyly našim vědomým Já přijaty. Proto když nám naše nevědomí něco sděluje, je to povětšinou formou jakési šifry, hádanky. To aby bylo naše vědomí obelstěno – tzn. aby se mohly manifestovat ty skutečnosti, o nichž vědomě nechceme slyšet. V nejintenzivnější podobě nám onen cenzor „zakáže“ cokoli ze snu, který se nám zdá, propustit do vědomí. Výsledkem je prožitek „neexistence snu“.

Jaký má sen smysl a význam?

V rámci výše připomenutých neurofyziologických výzkumů se nejen prokázalo to, že sny má každý člověk každou noc, ale že sen má svůj význam biologický a psychologický. Když byly pokusné osoby buzeny v REM fázi – tedy v době snění, vy-



Sen je vždy originál, výtvor *individuální bytosti*, a jako takový jej musíme chápat

kazovaly postupem doby projevy únavy a vyčerpání. Pokud buzení pokračovalo, začali tito lidé vykazovat psychotické formy chování, jež však byly reverzibilní.

První závěr, který se nabízí, se shoduje s očekáváním a s určitou zkušeností: sen je vlastně určitým ochráncem spánku, umožňujícím znovunabytí fyzické i psychické síly. Psychologický význam se dá velmi obecně vyjádřit jako psychická aktivita, která snícím umožňuje řešit jeho aktuální, ale i celoživotní problémy.

Sny, přání a výklady

Nemůžeme opomenout Freudovu tezi o tom, že sen je splnění přání. Dnes se však kloníme k názoru, že ne všechny sny se dají takto vysvětlit. Existují i jiné sny, kde sice snovým výkladem můžeme dospět k potvrzení splnění přání, ale nemusíme tímto výkladem smysl snu dostatečně obsáhnout a vysvětlit. Bude nám poukazovat i na jiné významové oblasti.

Bez snů se vlastně neobejdeme. A to dokonce i tehdy, pokud si je nepamatujeme. I tohle je do určité míry diskutabilní. Z vlastní zkušenosti vím, že i jedinci, kteří tvrdí, že žádný sen neměli, se po určité době psychoterapie k některým vzpomínkám na sny, třeba z dětství, vrátí. Zde je nutno uvést, že vlastně nikdy neexistuje izomorfní převyprávění našeho snu. Vždy naše verbální sdělení bude neúplné, nedostačující a často i fragmentární, nebo naopak epicky rozvleklé, zbobtnalé.

I když se výkladem snu budeme zabývat v dalších kapitolách podrobněji, již zde musím podtrhnout a zvýznamnit jednu skutečnost. Snu můžeme porozumět jenom s pomocí volných asociací snícího. Jeden a tentýž symbol v různých snech může a nemusí mít stejný výklad. Jakýkoli výklad bez snícího se pak stává narcistickou exhibicí příslušného vykladače. A to samozřejmě platí i pro výklady symbolické. Sen je vždy originál, výtvor individuální bytosti, a jako takový musí být pojednáván. ■

Kresby: Luděk Bárta

Sen je strážcem našeho spánku

Doc. PhDr. Jiří Kocourek, Ph.D., naplňuje svým vzhledem, vystupováním a názory představu klasického psychoanalytika freudovského ražení. Ostatně obraz otce zakladatele visí na zdi jeho ordinace, která je plná starých předmětů a uspořádána stejně jako ta Freudova.

Proč jste se stal terapeutem a proč psychoanalytikem?

Chtěl jsem se dovědět, jak funguje lidská psychika, lépe porozumět sobě samému, potažmo i druhým lidem. Studium psychologie v šedesátých letech mě zklamalo, protože tehdejší marxismus kladl důraz na materialistickou kvazivědeckost v podobě matematických a statistických modelů. Ale později se na univerzitě objevila zářná hvězda Huga Širokého, který přednášel o hlubinné psychologii, o Jungovi, o Freudovi, a já jsem najednou viděl padat manu z nebes.

Totalitní systém psychoanalýzy potíral. Jak se vám podařilo projít výcvikem, který je dost dlouhý?

Psychoanalýzu udržovali při životě pouze dva lidé – ruský emigrant Bohodan Dosužkov a jeho žák Otokar Kučera. Byli ochotni a mocni, byt staří pánové, poskytovat výcvikové analýzy. Dojžděl jsem za nimi z Brna do Prahy a kvůli analýze jsme se s manželkou nakonec do té Prahy přestěhovali. Když staří pánové zemřeli, vznikla z jejich analyzandů víceměně ilegální skupina, která převzala pacienty a lidi ve výcviku.

Co si dnes máme pod pojmem psychoanalýza představit?

Psychoanalýza je specifická forma introspekce probíhající v dyádě, ve vztahu mezi analytikem a analyzandem. Každá kultura vytvářela podobnou instituci, usilující o lepší poznání člověka, o možnost být se sebou samým, jako jsou meditace, usebrání, klauzury.

V psychoanalýze najdeme to, co v náboženstvích – otce zakladatele, iniciaci, zpověď, dogma, herezi... Zaplnila psychoanalýza prázdné místo po smrti boha?

Často se to traduje. Ale základní motivace, proč člověk přichází, je nemoc, a to nemůžeme odpreparovat. Kněz takhle funkční není. Je-li člověku pomoci a je schopen sebereflexe, může sám usilovat o pokračování. Už nepůjde jen o terapii a odstranění problémů, ale o přestrukturování osobnosti, využití jejích možností.

Freud označil velká náboženství za kolektivní neurózu. Sám byl přítom velmi pověřivý. Jako by Freud zabil boha a sloužil místo něj modlám.

Upřímně, Freud byl docela silný neurotik a bohužel také první a jediný