

Příběhy tisíce a jednoho snu

Mgr. Lukáš Vonostránský

Terapeutická komunita ADVAITA

Sny, snění I.

- O čem jsou?
 - Kde se vzaly?
 - Jakou mají funkci? K čemu slouží?
 - Jak je můžeme využít?
- (Moorcroft, 2005, str. 127)
- Nejsou dostupné přímé exploraci – zdálo se mi, ale nevím o čem (Plháková, 2013)
 - Problém validity – Je výpověď o snu snovým zážitkem?
 - Snová realita – jiné zákonitosti

Sny, snění II.

- Freud – brána do nevědomí
- Jung se domníval, že sen kompenzuje omezený náhled bdělého já a ve snech se objevuje i vliv kolektivního nevědomí - archetypy
- „Při interpretaci snů je důležité nikdy nepodlehnout pocitu, že je sen vyčerpán“ (Hall, J. A., 2005, str. 26)
- Skupinové sny rozvíjejí téma bezpečí a sounáležitosti
- Ve skupině se daří jejím členům vzájemně svým snům porozumět

Práce se sny v naší komunitě

- Ranní komunita až 6x týdně
- Nárůst prezentovaných snů a následné spory o čas
- Týmová diskuze o další práci se sny
- Hledání významu a potenciálu takovéto práce
- Retrospektivní náhled – tento příspěvek jako start

Získání dat výzkumného souboru

- Převyprávění snu klientem
- Asociace přítomných
- Zapsání PD do knihy

Ranní komunita

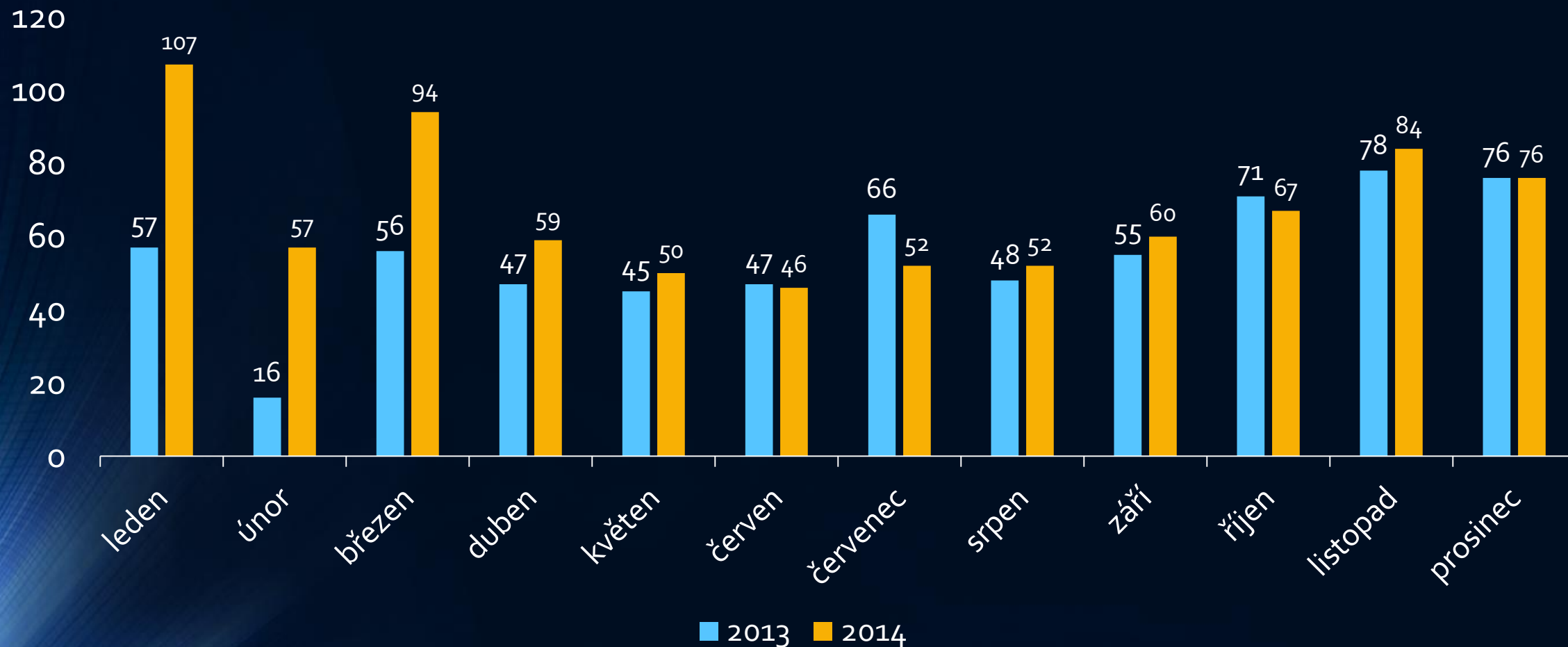
Denní žurnál

- Přepisuje sloužící T
- Interpretace nebo sen?
- Dva sny nebo jeden?

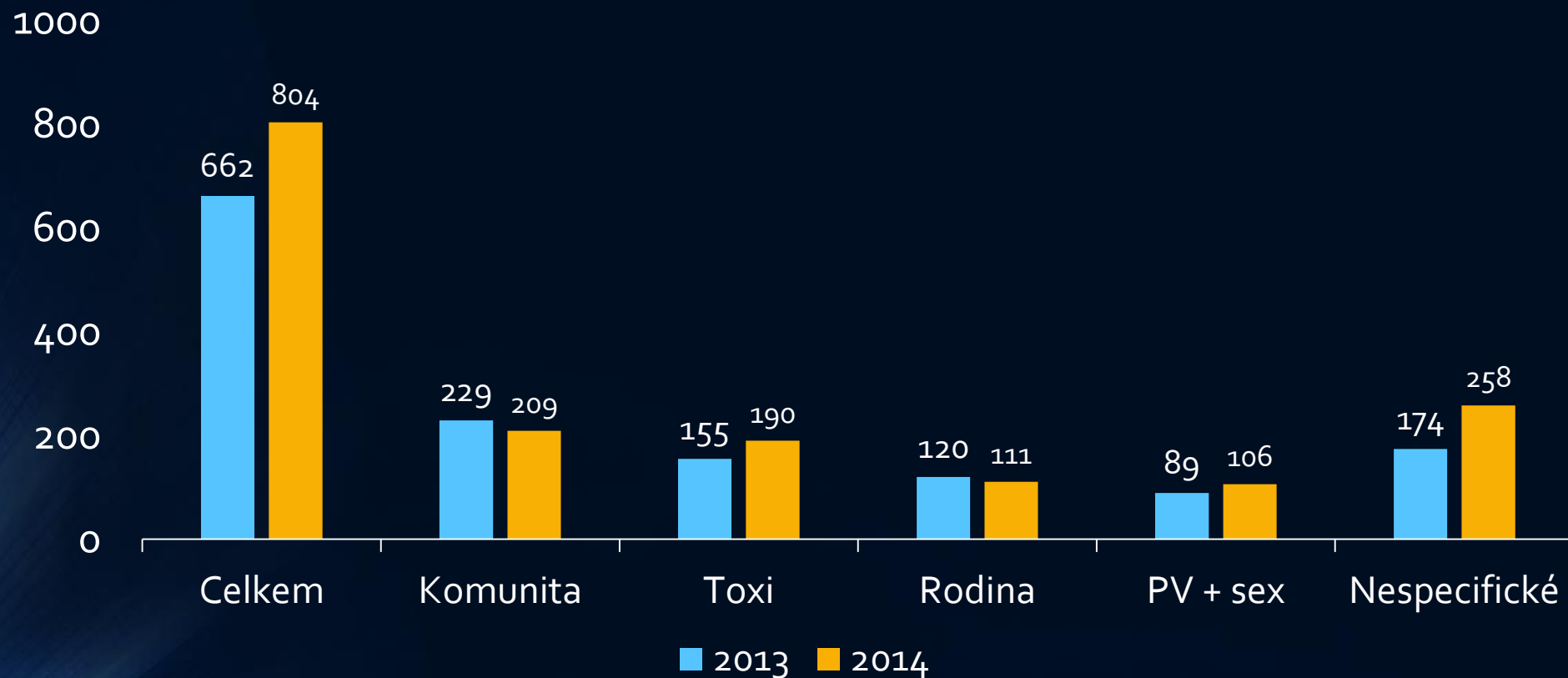
- Vyhledání
- Přepis
- Analýza

Archiv

Počet snů v jednotlivých měsících



Sny – četnosti a kategorie



Souvislost prezentovaných snů s léčbou?

- Nárůst snů v roce 2014 oproti 2013
- Únor 2013 nejnižší měsíční počet snů – vliv porušování pravidel?
- Rok 2014 – rozličné druhy snů znamenají větší otevřenost?

	2013	2014
% toxi snů	23,4	23,6
% relabujících	35,5	24
% komunitních snů	34,6	26
% s diplomem	61,3	52/79

Symboly ve snech:

- Postavy členů týmu – symbol nebo realita?
- Užítí n.v. ve snu – kompenzace nebo chuť na drogu?
- Postava Issy – co ve snech zastupuje?
- Sen o zelené paprice – náhoda nebo význam?

Kudy d'ál?

The background features a dark blue gradient on the left, transitioning into a complex, glowing blue structure on the right. This structure consists of numerous thin, parallel lines that curve and spiral inward, creating a perspective of a tunnel or a vortex. The lines are more densely packed and brighter in the center of the curve, giving it a three-dimensional, dynamic appearance.

Výzkum Calvina S. Halla

- Ve 40. – 50. letech 20. století
- Cca 10 tisíc snových záznamů vysokoškoláků
- Postavy ve snech – lidé s citovým často konfliktním vztahem k snícímu
- Častá prostředí – domy, auta a ulice
- Ve snech častý pohyb, ale málo častá práce
- Častěji ve snech negativní emoce jako strach, hněv nebo smutek
- *The Content Analysis of Dreams* (1966) spolu s Robertem Van de Castlem

System Halla a Van de Castleho

- Postavy
- Sociální interakce
- Aktivity
- Usilí: úspěch a neúspěch
- Štěstí a neštěstí (smůla)
- Emoce
- Prostředí: vnitřní/ vnější a objekty
- Popisné prvky
- Potraviny a stravování
- Prvky z minulosti
-
- Dramatické snové sdělení a nereálné prvky ve snu
- Psychopatologie a obsah snů
(Domhoff, 1996)

Zajímavosti:

- Sen o zelené paprice nebo o luscích a hrachu
- Sny o kotletách během celé noci.
- Narodily se jí trojčata, na někoho čekala, aby je mohla nakrmit, pak jí došlo, že je může nakojit.
- Byl Ježíšek a seděli jsme a každý musel něco za dárek udělat. Klient měl rapovat. Byl nervózní.
- Byl v kadeřnickém salonu. Chodil tam denně. Měl delší vlasy, dělali mu masky, ondulovali ho, prostě péče.
- Chtěla jet na kole a to kolo nemělo šlapky. Jela s kočárkem. Když dítě vyndala a chtěla si ho pochovat, tak se změnilo v medového medvídka. To ji vyděsilo.
- Hledala ve snu rodný list

Literatura:

- Domhoff, W. G. (1996). *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*. New York: Plenum.
- Hall, J. A. (2005). *Jungióanský výklad snů. Příručka k teorii a praxi*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka
- Hunt, M. (2000). *Dějiny psychologie*. Portál: Praha
- Kalina, K. (2013). *Psychoterapeutické systémy a jejich uplatnění v adiktologii*. Praha: Grada Publishing, a. s.
- Kráčmarová, L., Plháková, A. (2012). *Obsahová analýza dětských snů*. E-psychologie [online]. 6(4), 1-13
Získáno 20.2. 2015 z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/kracmarova-plhakova.pdf>>.
- Moorcroft, W. H. (2005). *Understanding sleep and dreaming*. New York: Springer.
- Neri, C., Pines, M., Friedman, R. (eds.) (2002). *Dreams in group psychotherapy: theory and technique* [online]. London: Jessica Kingsley, 2002. International library of group analysis; 18 [cit. 2015-01-22].
Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10035660>.
- Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia: Praha.

Děkuji za pozornost
a
příjemný zbytek dne

vonostransky@advaitaliberec.cz