Text **doc. PhDr. Jiří Kocourek, Ph.D.**

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 výtvory naší mysli. Jak můžeme přijmout něco často tak konfuzního, nesmyslného 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 všímat 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, zodpovědnou 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 prospal celou noc". Známá námitka v podobě formulace „já žádné sny nemám" má své vysvětlení – zapomínání.

Zmiňuji nevědomí jako dynamickou oblastí naší psychiky – je nutné si uvědomit, že jeho obsahem jsou povětšinou projevy naší pudové základny a reálií, které z řady důvodů nebyly naším 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, vykazovaly 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 snícímu umožňuje řešit jeho aktuální, ale i celoživotní problémy.

Kresby: Luděk Bárta

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

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. ■

Text a foto **Günter Bartoš**

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 klad 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 psychoanalýzu potíral. Jak se vám podařilo projít výcvikem, který je dost dlouhý?

Psychoanalýzu udržovali při životě pouze dva lidé – ruský emigrant Bohodar Dosužkov a jeho žák Otokar Kučera. Byli ochotni a mocní, byť staří pánové, poskytovat výcvikové analýzy. Dojížděl 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 víceméně 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 pomoženo 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 přitom velmi pověrčivý. Jako by Freud zabil boha a sloužil místo něj modlám.

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

Foto: Günter Barroš

psychoanalytik, který psychoanalytikem v pravém slova smyslu nebyl, protože se nenechal analyzovat. Jeho psychopatologie výrazně ovlivňovala jeho osobní život.

Psychoanalýza nesplňuje nároky vědecké evidence. Můžeme ji považovat za vědu?

Freud byl přesvědčen a explicitně formuloval, že psychoanalýza je věda. Zároveň nemůžeme nevidět čepici mága na jeho hlavě, jak to formuloval zase někdo jiný. Osobně si myslím, že psychoanalýza stojí mezi dvěma póly, vědou a uměním. Ale existují psychoanalytikové, kteří psychoanalýzu za vědu jednoznačně považují.

Psychoanalýza se rozdělila do více směrů, jak od dogmatického Freuda odpadávali jeho kolegové. Ke které škole se hlásíte vy?

Psychoanalytikem je ten, kdo respektuje existenci nevědomí, existenci přenosu a má výcvik. Jsme tedy velmi tolerantní, do ranku psychoanalýzy se může zařadit téměř každý psychoanalytik. Osobně je mi blízká objektně vztahová teorie, kladoucí důraz na reálné vztahy coby určitou projekci intrapsychické reality. Samozřejmě se nedá odmítnout klasická rovina existence pudů, vlastního nevědomí a jedinečné subjektivity člověka.

Platí i v psychoanalýze, že pro úspěch terapie je vztah mezi lékařem a pacientem důležitější než metoda?

Psychoanalýza vazbu mezi lékařem a pacientem pojmenovala jako přenos a učinila z ní základnu své práce. Všechny ostatní medicínské disciplíny se vztahem také pracují, ale jen psychoanalýza tuto skutečnost systematicky zpracovává, řeší, případně vyřeší.

Jak přenos vysvětlujete naprostým laikům?

Například si člověk osvojí v dětství určité chování vůči otci. Figuru otce má někde v hlavě a stejně jako k otci se pak chová k nadřízenému, učiteli nebo jiné autoritě a nerespektuje nebo velmi málo respektuje realitu a rozdílnost těchto osob. Člověk je pak vnímá zkresleně, deformovaně, neadekvátně. Během analýzy pak analyzand na osobě analytika tento svůj původní model chování nevědomě realizuje, postupem doby se jej snaží poznávat a pojmenovávat a takto nahlížet svůj přenos, jeho iracionalitu.

Psychoanalýza je ***matkou všech psychoterapií.*** Je to další vysoká škola.

Říká se, že se psychoanalytici cítí být nadřazeni jiným terapeutickým směrům. Je to pravda?

Arabsky květnatě bych mohl říci: Ano, psychoanalýza je matkou všech psychoterapií. Všechny se od ní více či méně odvíjely. Psychoanalýza je v porovnání s jinými směry nejnáročnější a snad také nejefektivnější ve svém terapeutickém dopadu. Sama o sobě vyžaduje dlouhodobý výcvik a poskytuje dlouhodobou terapii. Je to další vysoká škola.

Jak výcvik probíhá?

Pět až šest let individuální analýza, dva až tři roky supervize, tři až čtyři roky teorie. Na Psychoanalytické klinice v Opočně realizujeme vedle terapeutických aktivit v podobě skupinově psychoanalytických turnusů také výcviky ve skupinové psychoanalytické psychoterapii.

Freud považoval sexualitu za hlavního hybatele lidských věcí. Platí to i dnes, kdy máme velmi liberální morálku a všudypřítomný sex poněkud zbanálněl?

Dochází k velkému zkreslení. Mluví se o sexu, ale myslí se tím jen genitální sex. Freud a psychoanalýza chápou sex jako všechny tělesné aktivity, které nám působí slast. Z tohoto zorného úhlu je sexem třeba jídlo, kouření, defekace. Přestože dnes není genitální sexualita chápána jako jediná priorita, má stále velký význam. Do ambulance přicházejí lidé, kteří mají sexualitu podobně tabuizovanou jako před desetiletími, byť novinové stánky přetékají pornografií a o sexu se všude mluví. Nejsem přesvědčený, že by vnějšímu fenoménu uvolnění sexuality odpovídalo interní zpracování konkrétním jedincem. V okamžiku, kdy dochází k otevření vlastního privatisima, vždy nastupuje obava, nejistota a úzkost.

Který psychologický fenomén je pro naši dobu typický?

Narcismus. Dnes má každý plnou pusu výrazu „já" – můj profit, má moc, mé postavení. A také se více objevuje problematika narcistických poruch.

Proměnil se nějak oidipovský komplex, když dnes synové často vyrůstají jen s matkami a otec je nepřítomný?

Když kluci zůstávají u svých matek, tak svůj oidipovský problém, který je problémem každého muže, naprosto nevyřešili. Pokud jsou stále vázáni na matku, tak obvykle mají krátkodobé známosti, promiskuitní vztahy a vždy se zase vrátí zpátky. Otec se vytratil nebo je slabý a syn nad ním, obrazně řečeno, vyhrává. Získává matku z oidipovského hlediska bez jakéhokoli boje. Proč si ji potom, obrazně řečeno, neponechat, když otec není žádná konkurence a je to tak snadné. A partnerky nejsou zase konkurencí vzhledem k matce.

Když syn nemusí bojovat s otcem, nedělá to z něj nakonec slabocha? Není tohle příčina toho, že dnes nejsou chlapi?

Boj dělá muže. Ať už faktický, nebo zástupný, symbolický. Ano, může být.

Sen je nutný *pro naše mentální zdraví.* Bez něj zkolabujeme.

Doc. PhDr. Jiří Kocourek, Ph.D. (*1948)

Vystudoval psychologii na UJEP v Brně, absolvoval v roce 1971, poté pracoval jako klinický psycholog a psychanalytik. V roce 1977 podepsal Chartu 77. Je spoluzakladatelem České psychoanalytické společnosti, zakladatelem výukového Psychoanalytického institutu, členem Mezinárodní psychoanalytické společnosti. Přednáší psychoanalýzu na brněnské fakultě filozofie, dříve působil i na pražské a budějovické. Vydal několik vlastních odborných publikací a sebrané spisy Sigmunda Freuda v Psychoanalytickém nakladatelství. Vybudoval první českou Psychoanalytickou kliniku v Opočně, jejímž je ředitelem.

Foto: Günter Bartoš

Diskutuje se možnost adopcí homosexuálními páry. Mohou lesbičky nebo gayové vychovávat děti?

Psychoanalýza byla vždy konzervativní. Fandím homosexuálním párům, ale adopcím ne. Nemohu si pomoci. Nejsme vychováváni jenom příkazy a zákazy, ale vzory, mateřskou a otcovskou figurou, které představují první reprezentanty těchto světů. My je potřebujeme a pokud je nemáme, nastává v naší psychice nerovnováha a její vývoj je tím negativně ovlivněn.

Freud vydal v roce 1900 Výklad snů a připomněl tak jejich pozapomenutý význam. Proč je důležité snít?

Neurologické výzkumy ukázaly, že každý člověk prochází ve spánku REM fází (z anglického rapid eye movement), během které má několik snů. Lišíme se jen v tom, jak moc si sny pamatujeme. Sen je nedílnou součástí naší psychiky, jakýmsi strážcem našeho spánku. Pokud jsou lidé v REM fázi dlouhodobě rušeni, začínají projevovat psychotické příznaky. Sen je nutný fenomén pro naše mentální zdraví, mentální hygienu. Bez snu zkolabujeme do psychózy.

Kdysi se říkalo, že sen je dopis od boha. Většina lidí však považuje sen spíše za chaotický výtvor a nebere ho nijak vážně.

Sen je produktem naší psychiky. Pokud bereme sebe sama vážně, proč bychom měli přehlížet to, co se nám objevuje v hlavě, byť v noci a ne zcela jasně. Sen je projev našeho nevědomí, umožňuje nám nahlédnout procesy, které v něm probíhají, sděluje určitá poselství. Nevědomí určuje naše fungování. Pořád si myslíme, že obrazně řečeno „pánem v našem domě" je naše vědomé já. Ale není to pravda. Platí to spíše pro naše nevědomí.

Jak lze zastřené poselství snu správně interpretovat? Filozof Wittgenstein kritizoval nevědeckost Freudova Výkladu snů a obvinil ho, že sen jedné své pacientky překroutil a podvedl ji, byť neúmyslně.

Při výkladu snů musím znát kontext snícího, jeho život, musím se orientovat v jeho osobnosti. Ale především mi on musí vykládat své asociace, nápady. Tím se vyhnu zkreslení, promítání svého já do jeho snu. Je to stejné jako během hodiny psychoanalýzy. Pacient přináší témata, já je poslouchám, komentuji, propojuji s předchozími výpověďmi, poukazuji na zatím skryté skutečnosti, které on samotný nahlíží teprve z dálky. Pacienta nemohu znásilňovat svým viděním. Jsem jeho průvodcem, nikoli vševědoucím vůdcem.

Pacient nemá obvykle při výběru psychoterapeuta dostatečné informace. Jak poznat dobrého psychoanalytika a jak ho hledat?

Nepozná, nehledá a nenajde. Je to jako ve všem ostatním. V našich volbách podléháme nevědomým představám, které se utvářejí z mnoha zdrojů – názorů známých, informací v médiích, náhodně zaznamenaných obrazů a podobně. Ale přesto si myslíme, že hledáme racionálně. Tyto vlivy dovedou člověka k nějakém psychoanalytikovi, což ovšem nutně neznamená, že nějaký jiný by pro něj nemohl být lepší.

Freud označil většinu lidí za bahno, odmítl humanistický kýč. Souhlasíte?

Nemůžeme odhlédnout od Gaussovy křivky rozložení intelektu v populaci. Podle ní norma a subnorma odpovídá šedesáti až sedmdesáti procentům. U zbývající třetiny, tedy u nadaných a chytrých lidí, také nacházíme nehezké věci. O lidstvu si nedělám iluze, i když bahno je asi silný výraz. Podle mě je bohužel většina lidí výrazně manipulovatelná a není schopna vlastní sebereflexe, názoru a pojetí. Řekl bych, že jsou vlastně v mnoha ohledech nezralí.