Pražská vysoká škola psychosociálních studií Pražská Psychoterapeutická fakulta Praha

Jitka Hanko

Srpen 2024

Závěrečná práce

sny a DaseinsanalÝza
(smrtelnost ve snech)

**OBSAH**

ÚVOD 2

1. DASEINSANALÝZA 4
2. FENOMÉN 8
3. SEN V DASEINSANALÝZE 10
4. VZTAHOVÉ MOŽNOSTI 12
5. EXISTENCIÁL 14
6. EXISTENCIÁL SMRTELNOSTI 16

ZÁVĚR 23

POUŽITÁ LITERATURA 25

**ÚVOD**

„Sen je sen, probudíš se, je den.“ (Werich, 1968, s.82) Věta, jež pronáší policajt k panu Loudalovi z Radětic v povídce Splněný sen. Kvůli doslovnému následování svého snu skončí pan Loudal na policejní direkci, kde je mu domlouváno, do jaké pošetilosti se to pustil. Ve mně vždy citovaná věta rezonuje, když povídku z Fimfára vidím v televizi, nebo ji doma čteme naší nejmladší dceři před spaním.

Stejně jako Jan Werich si myslím, že citovaná věta je nepravdivá. Ne snad ve skutečnosti, že po probuzení je většinou opravdu ráno a začíná den. Věta není pravdivá, neboť díky opravdovosti (i když skryté – *„většinou právě se neukazující“*) snů a díky pochopení jejich významu v bdělém životě snícího, je možné dojít k pokladu, tak jako ho našel za pecí pan Loudal.

Sny[[1]](#footnote-1), jejich význam pro bdělý život snících i samotný vztah, který vzniká v průběhu daseinsanalytického (dále jen DA) výkladu mezi terapeutem a snícím, ta autentická blízkost; jsou důvodem k napsání této práce.

Pakliže si sny pamatujeme, vnímáme zároveň, že jsme v nich jinak než v bdělém životě. Mnohdy samotný snový děj neodpovídá zákonitostem bdělého světa. Po probuzení nám přichází na mysli otázky: Proč tomu tak je? Má to nějaký smysl? Je potřeba sny nějakým způsobem teoreticky uchopit a teprve poté je vyložit? Je potřeba se jim vůbec věnovat?

Člověk je jedinečným jsoucnem, obdařeným svobodou ve vnímání, prožívání, myšlení a tělesnění, tedy i ve snění. Není proto překvapením, že vědeckých i nevědeckých postupů, pojetí a metod, jak chápat a vyložit sen, se mu nabízí velké množství[[2]](#footnote-2). Je možné v tom vidět i velkou touhu lidí sny pochopit. Má cesta ke snům je cestou DA, neboť je mi blízké i filozofické pojetí lidského bytí, z kterého daseinsanalýza čerpá.

Člověk je pravděpodobně jediným jsoucnem, které si uvědomuje svoji smrtelnost, svůj konec, který směřuje někam do budoucnosti. Obava, či strach ze smrti je však vždy přítomná. U mnohých lidí vede k úzkostem. U jiných naopak k zamyšlení se a k hledání smyslu života. Vědomí konečnosti pak umožňuje intenzivnější a autentičtější prožívání přítomnosti. Už starořecký filozof Epikuros se zabýval touto otázkou a argumentoval tím, že smrt by neměla být pro člověka důvodem k obavám, protože když žijeme, smrt neexistuje, a když přichází smrt, tak my už nejsme. Tímto způsobem zdůrazňoval, že strach ze smrti je iracionální, protože vnímání a prožívání bolesti i radosti končí spolu se smrtí. I přes tyto čistě racionální úvahy však úzkost ze smrti, či jistota smrti v budoucnosti něco s člověkem dělá (Yalom, 2014, s.60).

Hlavním smyslem předkládané práce je ukázat cestu, kterou může díky DA výklad snů člověk urazit, co se přijetí jeho vlastní smrtelnosti týče. Je to cesta na celý život.

Vše, co je zde zmíněno, vychází především ze zkušeností nasbíraných při výkladu snů v průběhu více než 10 let jak v rámci skupiny seminární (během dvou dvouletých výcviku ve výkladu snů u pana doc. O Čálka a doc. J. Růžičky), privátní, tak i v rámci individuálního výkladu snů s klienty v terapii.

Uváděné, DA způsobem vyložené sny se „včera“ zdály mě.

1. DASEINSANALÝZA

*„Pobyt je jsoucno, o kterém nelze říci, že se mezi jiným jsoucnem jen vyskytuje. Toto jsoucno se onticky vyznačuje spíše tím, že mu v jeho bytí o toto bytí samo jde. K této bytostné skladbě pobytu pak ale patří, že má ve svém bytí k tomuto bytí bytostný vztah. A to zase znamená, že si pobyt nějakým způsobem a nějak výslovně ve svém bytí rozumí. Tomuto jsoucnu je vlastní, že skrze jeho bytí a spolu s ním je mu odemčeno bytí samo. Porozumění bytí je samo bytostným určením pobytu“* (Heidegger, 2018, s.28).

Daseinsanalýza je psychoterapeutickým směrem, vycházejícím, co se teoretické koncepce týče, především z fenomenologické filosofie Edmunda Husserla („K věcem samým“[[3]](#footnote-3)) a následně fundamentální ontologie Martina Heideggera („Da-sein“, „In-der-Welt-sein“). Je možné ji zařadit mezi směry existenciální a humanistické. Její psychoterapeutické základy položili Ludwig Binswanger, který ji směřoval spíše do oblasti psychiatrie, a dále Medard Boss, který daseinsanalýzu rozvíjel ve spolupráci právě s Martinem Heideggerem (známé jsou především tzv. Zollikonské semináře).

Pojem daseinsanalýza poprvé použil Binswanger, aby vymezil svůj postup vedle stávající psychoanalýzy. Současnou daseinsanalýzu představuje především Daseinsanalytický institut v Curychu, který vznikl za podpory nadace M. Bosse; Mezinárodní daseinsanalytická federace IFDA, Daseinsanalytický institut ve Vídni a v českém prostředí Pražská vysoká škola psychosociálních studií.

Základní myšlenky daseinsanalýzy vychází z jejího samotného názvu. Složené německé slovo *„Da-sein“* znamená „tu bytí“. Je do češtiny také překládáno jako „pobyt“. Toto „Tu“ nebo „Zde“ nemá být chápáno jako prostorové tady, nýbrž jako otevřená, existující oblast možnosti pojímat a odpovídat. Dasein všech je navzájem společně potřebováno jako ona prosvětlenost, otevřeno a svoboda, kterou všechno, co má být přítomné, nezbytně potřebuje, aby se vůbec mohlo vyjevovat a tím mohlo být (Boss, 1992, s. 141).

Člověk je schopen vědomě vnímat své bytí, rozumět a zaujímat nějaký postoj ke svému životu a také své konečnosti, smrti. Má nějaký vztah i ke svým vztahům, což jej odlišuje od jiných jsoucen. Tomu se jinými slovy říká „ek-sistence“ (Čálek, 1997, s.11) ve významu otevřenosti člověka vůči tomu, s čím se setkává.

*„Bydlím na nějaký čas v bytě kamarádky. Ten byt je hodně členitý, hodně starý. Je tam všude takové pološero. Na chodbách toho bytu i v pokojích je hromada věcí. Mám pocit, že téměř všechny ty věci jsou moje. Je tam z nich velký nepořádek. Jsou tam hodně staré knihy, nádobí, obrovské starodávné mísy. Všechno je to hodně zaprášené, ošuntělé, staré. Jsem v cizím bytě a moje věci v tom prostoru dělají velký nepořádek nebo to alespoň já vnímám jako velký nepořádek. Kamarádka, které byt patří, je s tím srozuměna a nijak jí to nevadí. Všechna volná místa jsem zaskládala v bytě věcmi. Jsou až ke stropu. Chodbičky v bytu jsou díky tomu zcela zaskládané. Dá se jimi mezi jednotlivými pokoji stěží projít. Všude je moje harampádí, které ale zároveň nějak potřebuji. Kamarádka, které byt patří, přijíždí z nějaké dovolené a chce se umýt ve vaně. Vadí ji rozhlas po drátu, který jsem do bytu zavedla. Slibuji jí, že to dám do pořádku. Musím jít ustřihnout drát, který vede z chodby do rozhlasu v bytě. Rozhlas po drátu je taková ta klasická bedna nad vchodovými dveřmi. Kamarádka sedí už ve vaně a já jdu ven z bytu, abych ustřihla ten drát. Chodba je hodně členitá, klikatá, stejně jako chodby v bytě. V jednomu úhlu je vidět, jak kamarádka sedí spokojená ve vaně se sklenicí vína a usmívá se. Já jdu tmavou chodbou a tuším, že se něco stane. Nesvítí tam světlo. Najednou na mě někdo sáhne. Taková chlupatá, mužská, těžká a velká ruka. Drží mě kolem ramen zezadu. Chci se vysmeknout. Hlas mi říká, abych byla klidná. Já se ale peru a chci rozsvítit. Hlas říká, abych to nedělala. Jelikož se ale dál peru, vytáhne muž břitvu a podřízne mě. Najednou cítím takovou lehkost smrti. Cítím se volně. Až jsem z toho překvapená, jak je mi dobře. A umírám. Nemám strach. Nejsem překvapená. Nějak jsem to tušila. A jsem taková zvláštně radostná. Je těžké to popsat slovy. Je v tom taková úleva, osvobození. Nepřemýšlím vůbec nad ničím. Jen vnímám, jak mi je a že mi je tak nějak jinak, dobře“(leden 2018).*

Jen díky uvědomění si své jedinečnosti, zároveň i odpovědnosti za své vlastní bytí, které plyne z přijetí konečnosti, může být člověk autentický. Jak naznačuje i sen nemusí být celá transformace nebo reorganizace vnitřního světa, přijetí minulosti a vykročení k svobodnějšímu způsobu bytí, jednoduchá.

Člověk je odpovědný za své bytí ve světě („In-der-Welt-sein“) i za to, s čím se ve světě setkává (Čálek, 1997, s.11). Je odpovědným za sebe, ale zároveň za druhé lidi. Tato odpovědnost plně koresponduje s lidskou svobodou, která je omezena svojí časovostí, prostorovostí, a především bytím k smrti. Nejde zde o kladení důrazu na individualismus, nýbrž o to, aby každý člověk byl ve světě sám sebou a s druhými, a přitom neztratil sám sebe.

*„Je krásný letní den. Jsem na pláži. Svítá. Moře je klidné a obloha má jemný růžový odstín. Pomalu jdu po písku. Cítím svěží, ranní vzduch na své tváři a slyším jemné šumění vln. Každý krok, který udělám, zanechává v písku stopy, které se postupně vyplňují vodou a mizí. Na obzoru vidím starý maják. Rozhodnu se k němu vydat. Cesta vede přes malé písečné duny a občas musím překročit naplavené dřevo a mořské řasy. Když se blížím k majáku, všimnu si, že je v něm rozbité okno a uvnitř svítí slabé světlo. Vstoupím do majáku a najdu staré schodiště vedoucí nahoru. Schody vrzají a zdá se mi, že každý krok může způsobit jejich zhroucení. Přesto stoupám nahoru. Když dorazím na vrchol, najdu starý deník položený na stole vedle lucerny. Otevřu deník a začnu si číst. Zápisky v něm jsou o životě strážce majáku. Popisuje v něm své dny. Jak se stará o světlo, aby bylo vidět na dálku a chránilo lodě před nebezpečnými útesy. Strážce píše o své odpovědnosti za bezpečí námořníků na lodích a o svém vlastním pocitu osamělosti a zodpovědnosti za to, co se stane, když světlo zhasne. Čtu si deník hodně dlouho. Téměř celý den. Už se stmívá. Najednou slyším zvuk lodní sirény a vidím, jak se k pobřeží blíží loď. Světlo v majáku ale začne poblikávat a já si uvědomuji, že je třeba ho opravit, aby loď mohla najít bezpečnou cestu do přístavu, kam pluje. Rychle začnu hledat náhradní díly a nářadí, abych mohla vše opravit. I když nacházím jen samé staré a opotřebované věci, tak se nevzdávám a pracuji na opravě světla. Nakonec se to i podaří opravit včas. Cítím obrovskou úlevu. Dívám se z vrcholu majáku na klidné moře. Cítím smíšené pocity. Jak úlevu, tak i závažnost situace, u které jsem se postarala, aby dopadla dobře“ (srpen 2022).*

Jedním z rysů Dasein je „Mitsein“- spolubytí nebo „Mitdasein“ – bytí s ostatními, které je vždy spolupřítomné s bytím jiných lidí. Člověk má svůj Dasein, který má společný s druhými lidmi, jedinečným způsobem. Druzí jsou s člověkem vždy v interakci a tím ovlivňují jeho porozumění sobě samému.

*„Analýza“* pochází z řeckého slova „analuein“. Termín se skládá s předpony „ana-“, což znamená „zpět“ nebo „znovu“ a kořene „lysis“, což znamená „uvolnění“, „rozebrání“. V kontextu starověké řecké filozofie a vědy se analýza používala k popisu procesu rozkladu složitých problémů na jednodušší, snadněji pochopitelné prvky. Celek je tak zkoumán skrze jeho jednotlivé části.

V Homérově Odysseie je použito tohoto slova, když Penelopé, manželka Odyssea, odháněla nápadníky během nepřítomnosti Odyssea tím, že jim slíbila, že si vybere jednoho z nich, až dokončí tkaní rubáše pro Laerta, Odysseova otce. Každou noc však své denní dílo rozpárala (řecky „analuein“), aby nikdy nedokončila tkaní a získala tak čas (Homér, 2021, s. 408 a násl.). Jde tak nejen o fyzické rozložení tkaniny, ale i metaforické rozložení času a očekávání. V daseinsanalýze však nejde o rozebrání, rozkládání, nýbrž o prosvětlování, vnášení světla do klientova Dasein. Jde o analýzu bytí člověka v jeho celistvosti, s důrazem na existenciální aspekty a kontext, ve kterém člověk žije.

Daseinsanalýza se vztahuje k psychoterapii jako k vědě o jednotlivém. Jednotlivým se zde míní člověk jako takový. Cílem terapie je odkrývání existenciálních možností bytí ve světě každého v jeho jedinečnosti a dojití k zmíněné autentičnosti. DA psychoterapie, stejně jako výklad snů, je setkáváním se v rozhovoru, spolubytím v dialogu. Klient v něm terapeutovi sděluje vše, co se mu tady a teď vybavuje, co se ho v daném okamžiku v bdělém životě nebo i ve snu dotýká.

Důležitou součástí terapie je i to, jak klient vnímá samotného terapeuta, jak je mu v terapeutickém tady a teď, ve vztahu s terapeutem. Terapeut naslouchá a dává klientovi prostor k tomu, aby si mohl uvědomit všechny souvislosti a významy. Jedná se o jistou formu lidské lásky ve smyslu starosti o klienta ze strany terapeuta. Může jít o starost zastupující, kdy terapeut přebírá klientovu odpovědnost a starost. Klient se tak stává závislým na terapeutovi a je mu tak uzavřena cesta k porozumění sama sebe. Může jít ale i o starost připravující, která připravuje klienta na samostatný, odpovědný a svobodný způsob života. Tato starost předpokládá, že je člověk otevřen světu a spolubytí.

Daseinanalýza používá specifický jazyk, popisující pobyt. Jejich tvůrcem je v drtivé většině případů Martin Heidegger.

1. FENOMÉN

*„Co je to, co musí být v jistém význačném smyslu nazváno ,fenomén‘? Co je svou bytností nutně tématem výslovného ukazování? Zřejmě to, co se zprvu a většinou právě neukazuje, co je oproti tomu, co se zprvu a většinou ukazuje, skryté, co je však zároveň něčím, co k tomu, co se zprvu a většinou ukazuje, bytostně patří, a to tak, že tvoří jeho smysl a základ“* (Heidegger, 2018, s. 52).

Řecké slovo „phainomenon“ znamená „to, co je ukazatelné“ nebo „jev“. V daseinsanalýze je fenomén brán jako ta pravá a jediná skutečnost, nikoliv jako jev vzniklý redukcí nebo abstrakcí. Není nic za ním. Jakékoliv (skryté i neskryté) významy se hledají v tom, co je, ve věci samé, jen tak poznáme bytí nějakého jsoucna. Je potřebné se na zjevenou skutečnost dívat, jako bychom se dívali poprvé, bez jakýchkoliv filtrů, které jsme získali výchovou, odbornými zkušenostmi, hypotetickými teoretickými konstrukcemi, moderní technologickou společností.

Slovo „Machenschaft“ je užíváno v díle Martina Heideggera, k popisu specifického způsobu fungování a organizace moderní technologické společnosti. Podle Heideggera moderní technologie a technologické myšlení ovládly a ovlivnily lidskou existenci a svět kolem nás. Díky nim lidé neprožívají autenticky svět a vlastní existenci. Jsou vtěsnání do systému, kde jsou prostředky a cíle zaměnitelné, a kde je vše podřízeno efektivitě a výkonu. Společnost funguje jako komplexní stroj, který řídí a manipuluje lidmi ve prospěch určitých zájmů a cílů. To vede ke ztrátě autenticity a významu lidské existence.

*„Jsem v naprosto anonymním prostředí, všude kolem mě je bílo. Bílé stěny, bílá podlahy, bílý strop nebo obloha. Nevím, jestli jsem v nějakém omezeném prostoru. Není tam nikde něčím vymezena hranice prostoru kolem mě. Jen je všude bílo. Běžím, jelikož mě honí takové zvláštní postavy. Jsou taky celé bílé, oblečené do bílé kombinézy i s kapucí. Připomínají mi scénu z filmu Woodyho Allena „Všechno, co jste kdy chtěli vědět o sexu (a báli jste se zeptat)“, kde hraje spermii. Vypadají podobně jako ta spermie ve filmu. Nerozlišitelné jedna od druhé. Všechny vypadají stejně. Všechny nějak neorganizovaně běhají tím bílým prostředím za účelem mě organizovaně chytit. Nejsou vidět, jelikož splývají s prostředím. Vždy jsem překvapená, když se nějaká objeví blízko mě. Cítím se ohrožená, unavená strachem a vyčerpáním, ve velké úzkosti. Chci si zachovat svoji odlišnost, která mě však zároveň zviditelňuje. Jsem díky ní zranitelná. Bojím se, že budu chycená a že splynu s tím, od čeho utíkám, co mě děsí. Pak se probouzím.“*

V průběhu DA výkladu s panem doc. Čálkem přicházíme u tohoto snu k závěru, že se bojím, že přijdu v onom sterilním a homogenním prostředí, kde běhající osoby představují veřejného, neosobního anonyma, o svoji autenticitu. V okamžiku pojmenování oněch osob právě jako veřejný anonym – „co se má/ono se“, je mi vše jasné. Ve snu se objevuje condition human, tj. co to znamená, být člověkem se svým bojem o vlastní autentické bytí. Smysl honu mojí osoby je zničit autentičnost a obléct mě do bílé kombinézy. Cítím, že by to byl můj konec. Velmi živé jsou jak ve snu, tak i při výkladu pocity, které se k této skutečnosti pojí. Strach ze ztráty mě samé. Na druhé straně je tu to známé „ono se“, kterým se označuje způsob bytí každodennosti (Heidegger, 2018, s, 157).

Takovýto výklad snu byl možný zejména díky prodlení u daností, které ohlašují bytí, ve všech jejich významech a odkazovacích souvislostech (Čálek, 1997, s. 14). Jde o metodu bezprostředního porozumění. Snícímu se nepodsouvají žádné teoretické konstrukty (ani sexuální symbolika, která by se zde nabízela, typická pro S. Freuda; ani archetypální symbolika C.G. Junga). Snící sám vyjadřuje, co ho oslovuje. Ve snu je snící nejvíce u sebe. Nefungují zde rozumové nebo společenské zábrany, mantinely. V okamžiku pochopení snu může dojít k tak silnému momentu, že snící není schopen, popř. i ochoten, vyjádřit celý, intimní význam snu.

Způsoby, jakými jsou fenomény zakryty, jsou různé. Fenomén může být neodkrytý, což znamená, že nelze říct, že o něm víme, ani že o něm nevíme. Může být zasut. Byl dříve odkrytým, ale později byl zase zakryt. Jsou tedy k dispozici, ale jsou zahaleny uvnitř nějakého systému. Pak se mohou vydávat za něco, co nemá zapotřebí dalšího odhalování, co je jasné, a může tudíž sloužit jako východisko pro další dedukci (Heidegger, 2018, s. 54).

1. SEN V DASEINSANALÝZE

*„Ve spaní spí i duše? Běda, přeběda, ta bdí, jenom si odejde za jakousi zástěnu a tam začne hrát divadlo: ztřeštěné fantomy vybíhají na jeviště a pouštěj se do komedie, a to zhruba takové, jakou by odvedla nejspíš společnost opilých herců a šílenců, přesně tak se zdají překroucené jejich postavy a v tak podivném času přicházejí a chlípně a nevhodně se chovají a vedou bezuzdné řeči“* (Eco, 2001, s. 391).

Sen je řečí. Mluví jím naše bytí, bytí člověka ve světě. Ukazuje nám, jaký má co pro něj význam (O.Čálek, seminář Výklad snů, 22.1.2016). Sen v daseinsanalýze není tudíž vnímán jako nějaký objekt. Člověk je ve snu určitým, stejným způsobem jako v bdělém světě. Ve snu zakouší ten způsob, jakým existuje ve světě. Snový svět tak koresponduje se světem bdělým. Snící je v něm vždy v nějakých vztazích k danostem svého světa. Vždy jsou to danosti, kterým je Dasein daného člověka otevřené, aby se mohly vyjevit (Boss, 1992, s.208).

Dasein se děje v možnostech, je sám těmito možnostmi a to tak, že se do nich rozvrhuje a zároveň je do nich vržen. V bdělém životě mnohým možnostem nevěnujeme pozornost, nejsme k nim otevření. Snový život tyto možnosti ukazuje bez našich očekávání, norem, pouze v jejich pravdě (Růžička, Čálek, 2016, s.56).

Jelikož sen je vnímán jako sen, který není podřízen předem stanoveným konstruktům a návodům, je DA výklad výzvou jak pro vykládajícího, tak i snícího. Věty typu: „A já už vím, proč se mi to zdálo. Já jsem tou křižovatkou ve snu jela předevčírem autem.“ nebo „Vždyť tuhle scénu jsem já viděla včera v televizi, když jsem se dívala na kriminálku. No jo, tak to tomu už rozumím!“, jsou větami odvádějícími ve většině případů od snu do bdělého světa. Snový svět je však snovým světem. Pakliže chceme zažít jeho původní, pramenné bytí (Růžička, 2016, s. 60), musíme u snového světa zůstat po většinu doby výkladu. Při DA výkladu snu se vždy objevuje něco nového, fascinujícího, neboť je to skryté, a i přes tuto svoji skrytost to promlouvá. Prostřednictvím vlastních prožitků a zkušeností s výkladem snů v DA je možné nalézt svobodně cestu k sobě samému, k vlastní svobodě a bytí ve svém přirozeném světě, k svévlastněnosti pobytu (Čálek, 1997, 2005).

Z výše uvedeného vyplývá, že sen je při výkladu uchopen jako událost bdělého světa, kterou chceme pochopit. V přítomném čase, v první osobě snící vypráví, o čem se mu zdálo. Stejně jako sen je snem. Stůl je ve snu stolem. Velryba je prostě velryba.

Teprve až v druhém, třetím kole výkladu je možné se dotazovat, zda snící nějak rozumí sám snu a zda ten daný stůl něco nepřipomíná, na něco nepoukazuje, s něčím si ho snící nepojí nebo pro něj nemá nějaký konkrétní, osobitý význam. Zda pro něj tento stůl někdy nehrál nějakou roli. Jinými slovy, co je pro něj významově stůl a co ten konkrétní ve snu. Rozvíjí se tak dialog směřující do světa snícího, do situací, ve kterých žije on sám. Tím se přichází k jedinečné otevřenosti snícího ke světu.

Tento způsob výkladu nabízí kromě jiného především svobodu v kontextu lásky k druhému i k sobě. DA výklad má přivést snícího k jeho situovanosti. Terapeut se může otevřenými otázkami dotazovat na podrobnosti ze snu. Otázky směřují většinou k podrobnějšímu popisu situace, prostředí nebo postavy ve snu. Tím se také snící více dostává ke svému snu. Uvědomuje si detaily, které mohou hrát důležitou roli pro pochopení snu. Smyslem výkladu je, že si samotný snící dojde k podstatě snu. Může se ovšem stát, že snící i po vyčerpání otázek, vztahujících se ke snu a po několikerém projití snu od začátku do konce, stále nezná podstatu snu. V tomto okamžiku může vykládající nabídnout možnou interpretaci snu s tím, že nechá na snícím, zda mu tento jeho výklad nějakým způsobem dává smysl. Nějak s ním souzní. Výklad je platný, když ze všech dostupných a zmíněných údajů vyplyne nějaký smysl (Čálek, 1994, s. 13-25). Kdy se snící s oním smyslem ztotožní.

Časoprostor, ve kterém jsme ve snu, je zcela jiný, odlišný od bdělého světa, přesto má s bdělým světem určité pojítko. Souvisí s ním. Doplňuje. Obohacuje. Mnohdy i vysvětluje, ozřejmuje. Nebo upozorňuje na skutečnosti/události, které snící nějakým svým osobitým způsobem reflektuje, či naopak ponechává mimo oblast svého zájmu. Sen bdělý svět, bdělý život ve svém důsledku prosvětluje. A to i v případech, kdy jde o sny temné, plné hrůz. Není to ovšem hned druhý den ráno, když se probudíme. Některé sny mohou mít celoživotní význam. Mohou naznačovat svojí snovou dynamikou něco, co teprve v budoucnu prožiji. Je to vše jen otázka otevřenosti ke snu. Stejně tak dobře, jako otevřenosti ke světu (Heidegger, 2018, s. 73).

Mnohdy se nám může stát, že nás sen osloví bez výkladu ze strany jiné osoby. Něco nás tak osloví, že nám to v bdělém světě, jak se říká, nedá spát. Neustále na sen myslíme. Může se tak stát, že po čase se ke smyslu sdělení ve snu obsaženém přeci jen dobereme. Najednou to je před námi nebo i v nás, nějaký pocit, nějaký okamžik, který ve snu proběhl. Stačí nějaké slovo, klíčové slovo, které to vše spojí.

Většinou je sen snícímu nějak blízký, nějak ho k sobě přitahuje. Nějak koresponduje s tím, jaký snící je. Proto také ke každému z nás přicházejí sny, které jsou jedinečné. I jazyk snů je u každého z nás jedinečný. Má to svůj smysl. Vždy jedinečný smysl.

Život bez snů si nelze představit. Byl by výrazně chudší, jako kdybychom odmítli vést dialog s tím nejlepším přítelem. Při procházení snu v rámci DA výkladu jsme v situaci, která nás jako snící nějak oslovuje. Pakliže vykládající porozumí situovanosti snícího v daném snu, může s ním do jeho situovanosti vstoupit. Toto základní schéma platí jak pro vedení DA terapie, tak pro výklad snu v DA.[[4]](#footnote-4)

1. VZTAHOVÉ MOŽNOSTI

*„Pobyt rozumí sobě samému vždy ze své existence, z jisté možnosti sebe sama, jak sebou samým být, či sebou samým nebýt. Tyto možnosti si pobyt buď sám zvolil, nebo se do nich dostal, či v nich vždy již vyrostl. O existenci, pokud se týče toho, zda se jí chopí, anebo zda ji zanedbá, rozhoduje vždy pouze ten který pobyt sám“* (Heidegger, 2018, s.28).

Vztahové možnosti se tedy týkají různých způsobů, jak může jedinec zaměřit svou pozornost a interpretovat své zkušenosti. Například způsob, jakým se člověk vztahuje k uměleckému dílů, se může lišit – může se na něj dívat esteticky, analyticky nebo emocionálně. Každý z těchto přístupů představuje jinou vztahovou možnost.

Fenomenologie pojímá člověka jako jedinečnou bytost v kontextu jeho životní vztahovosti. Všechny jedinečné, vztahové možnosti toho, kterého konkrétního člověka se ve snu ukazují. Každý sen bezprostředně navazuje na to, čím člověk žije. Na situovanost ve světě a k němu. Je vyjádřením toho, jak je člověk ve světě v tom, kterém konkrétním času, kdy se mu sen zdál (Čálek, 1994, s. 1,4).

Mnohdy jsou ve snu ty vztahové možnosti, o kterých daný člověk zatím neví, nebo na ně není připraven. To je i jeden z důvodů, proč je nutné vždy respektovat snícího, jak se při výkladu snu cítí a zda je již otevřen dojít sám k významu snu. Snícího nevědomost, či nepřipravenost je snem oslovená. Sen ukazuje svět formou skrytosti. Tím, že je něco skryté, se to stává ještě naléhavějším. Na druhou stranu je snění světem bez „ono se“, bez omezení. Snový svět je světem přirozeně otevřeným, autentickým proto mu v bdělém světě, po probuzení, nemusíme vůbec rozumět (Růžička, 2021, s. 170).

Vztahové možnosti jsou spojené s pojmy svobody a volby. Lidské bytí je chápáno jako „bytí–k-možnosti“ („Sein-zur-Möglichkeit“), což znamená, že existujeme vždy s možností volby a můžeme se rozhodnout, jak se vztahovat ke světu. Ona volba v sobě obsahuje odpovědnost za vlastní život. Když Dasein čelí neomezeným možnostem bytí, může se dostavit úzkost, protože každá volba zahrnuje ztrátu jiných možností.

Týkají se i toho, jak se vztahujeme k ostatním lidem. Můžeme se chovat ke druhým s empatií, porozuměním nebo s nezájmem. Tyto možnosti ovlivňují naše mezilidské vztahy a to, jak vnímáme a jsme vnímáni ostatními. V přátelství můžeme být podpůrní nebo kritičtí, upřímní nebo opatrní. Každý z těchto přístupů představuje jinou možnost vztahování se.

Vztahové možnosti také zahrnují způsoby, jakými se vztahujeme sami k sobě. Bytí-k-sobě („Sein-zum-Selbst“) je předmětem zájmu v psychologii, psychoterapii i filosofii.

Vztahové možnosti nejsou vždy zcela svobodné a mohou být ovlivněny sociálními, kulturními a historickými podmínkami. Kultura, ve které žijeme, může určovat nebo omezovat možnosti, jakými se můžeme vztahovat k dalším jsoucnům a věcem, do jaké míry jsme autentičtí.

*„Bydlíme v takovém obrovském domě. Má několik pater. Některá patra nevyužíváme, protože je opravdu obrovský. Má i vysoké stropy. Vypadá to v něm jako v zámku. Všude jsou dvojitá, stará okna. Kolem oken staré, těžké závěsy a záclony. Jedna část domu je však zvláštní. Je zamčená. Jednou se stane, že nejmladší dcera dveře otevře a my vidíme, že tam s námi bydlí všichni, kdo umřeli v naší rodině“.*

1. EXISTENCIÁL

*„Všechny explikáty získané při analytice pobytu pramení ze zřetele na strukturu jeho existence. Poněvadž se určují z existenciality, nazýváme toto bytostné rysy existenciály. Je třeba je ostře odlišovat od bytostných učení nepobytového jsoucna, která nazýváme kategorie“* (Heidegger, 2018, s. 63).

Martin Heidegger vymezuje termín existenciál v úvodní části své knihy „Bytí a čas“. Kde se zabývá metodologickými otázkami a strukturou Dasein. Existenciály jsou základní způsoby bytí, které popisují, jakým způsobem se Dasein vztahuje ke světu, sobě a ostatním. Jsou univerzální pro všechny lidské bytosti a mají ontologickou povahu.

Jsou existenciály, které se objevují u každého z nás, tedy tzv. konstitutivní fenomény naší existence, např.:

* **smrtelnost** (Sein–zum-Tod) – bytí ke smrti, uvědomění si vlastní konečnosti a smrtelnosti, které dává lidskému životu i jistou míru naléhavosti. Ta může zahrnovat hledání hlubšího smyslu, hodnot v životě a transcendentních zážitků. Nejde jen o fyzickou smrt, ale i o všechny formy ztráty, nejistoty a konfrontace se smrtí;
* **časovost** (Zeitlichkeit) – znamená, že naše existence je neoddělitelně spjata s časem (minulost – Gewesenheit, přítomnost – Gegenwart, budoucnost – Zukuft), týká se také subjektivního prožívání času a jeho významu pro lidskou existenci;
* **prostorovost** (Räumlichkeit) – je neodmyslitelná od toho, jak lidé existují a jak se vztahují ke světu kolem sebe. Člověk si je vědomý své vlastní přítomnosti v prostoru. Je otevřený danostem kolem sebe v prostoru. Tato prostorová přítomnost člověka i jiných daností je vždy spojena se vztahem k bývalému, současnému i očekávanému, k časovosti;
* **řeč** (Rede) – je způsob, jakým Dasein komunikuje a sdílí své porozumění světa s ostatními. „Bytí přichází v myšlení k řeči. Řeč je domem bytí, v jehož přístřeší bydlí člověk“ (Heidegger, 2000, s. 7);
* **péče/starost** (Sorge) – starostí nebo obstaráváním je prodchnuto celé bytí ve světě;
* **tělovost** (Leiblichkeit) – souvisí se zakoušením svého těla (pohyb, bolest, radost a další tělesné zkušenosti), i jak tělo zprostředkovává lidem interakci se světem a také je tělo vnímáno jako nástroj samo o sobě (v tomto kontextu vystává otázka tělesnosti (Körperlichkeit);
* **vyladěnost** (Befindlichkeit) - základní stav, ve kterém se Dasein nachází a který ovlivňuje jeho vnímání světa a který je vždy přítomný a ovlivňuje člověka v jeho vztahování se k sobě samému a ke světu (základním naladěním podle Heideggera je úzkost). Nepatří sem jen jednotlivé druhy nálad a pocitovostí, ale i vášně, city a afekty;
* **svoboda** (Freiheit) není chápána jen jako absence omezení nebo možnosti volby, ale zahrnuje hlubší a komplexnější významy spojené s lidskou existencí;
* **rozumění** (Verstehen) – způsob, jakým Dasein chápe a interpretuje svět. Dasein své rozumění rozvrhuje jako možnosti. Heidegger uvádí dvě možné způsoby rozumění – vlastní a nevlastní. Vlastní souvisí se sebou samotným jako takovým. Nevlastní oproti tomu značí, že se Dasein soustředí na svět a sám sebe nevnímá.

Dále jsou existenciály takové, které nemusí být vůbec v životě každého člověka přítomné (např. mateřství, smutek, nemoc). Existenciály mají pro DA psychoterapii stěžejní význam. DA výklad snů je jedna z cest, jak tyto základní struktury v životě člověka odhalit a pochopit.

1. EXISTENCIÁL SMRTELNOSTI

*„Jakmile však pobyt „existuje“ tak, že už v něm naprosto nic nechybí, stal se zároveň něčím, co „už tu není“. Odstranění neukončenosti bytí znamená zánik bytí pobytu. Dokud pobyt jako jsoucno jest, nikdy nedosáhl své „celosti“. Ale dosáhne-li jí, stává se tento zisk ztrátou „bytí ve světě“ vůbec. Nikdy pak už není možno zakusit je jako jsoucí“* (Heidegger, 2018, s.272).

Smrtelnost nás konfrontuje s otázkou, jak nejlépe využít čas, který máme, a jak se vypořádat s koncem našeho života. Tento existenciál je úzce spojen s lidskou touhou po smyslu a snahou porozumět vlastnímu místu ve světě. Právě hloubka a význam, které smrtelnost přináší do našich životů, mě vedou k potřebě dalšího prozkoumání. Ze snů, které jsou v této práci uváděny, se mi ukazuje, jak můžu být ke smrti i životu.

Heidegger uvádí, že ve smrti dosáhnout celosti jinými slovy znamená zároveň ztratit bytí „tu“. Změna nebo přechod k „nebytí tu“ zároveň znamená nemožnost pobytu zakoušet tento přechod, co se sama sebe týče. Zakoušet tento přechod však pobyt může v případě smrti druhých. Tímto získáváme svoji zkušenost smrti objektivním způsobem. Můžeme tím zakusit i proměnu jsoucna ze způsobu bytí pobytu ve způsob, v němž už pobytem není. Konec jsoucna jako pobytu je začátek tohoto jsoucna jako pouhého výskytu. (Heidegger, 2018, s. 274)

Dítě vnímá svou smrtelnost svým vlastním způsobem, tak jak je ve světě. Setkává se se smrtí v případech ztráty svých domácích mazlíčků nebo smrti osob, se kterými žije. Jak píše Boss (Boss, 1992, s. 85), dítě se nepovažuje za bytost, které by se smrt týkala. Smrti se před pubertou nebojí. Považuje smrt za podobný proces jako spánek. Ne zřídka reagovaly děti právě při smrti našich andulek slovy: „ona nějak dlouho spinká“.

V raném dětství mi umřel pradědeček, s kterým jsem trávila jako dítě nejvíc času. Prožití odchodu pro mě velmi důležité osoby a pochopení, že život jednou skončí, bylo pro mě těžké. Jednou už babička nevydržela me neustálé ptaní, kdy se zase uvidím s dědečkem, a řekla mi, že dědeček se už nikdy z té cesty, kam odjel, nevrátí. To nikdy ve mně znělo dlouhou dobu. Konečnost lidského bytí, na kterou jsem se tím okamžikem dívala, se pak promítala do řady mých snů v dětství. Jejich význam jsem pochopila až v dospělosti. Vnímám, že tato životní zkušenost je se mnou stále.

*„Jsem ve věku okolo 8 let. Jsem na ulici u nás ve vsi. Je poměrně tma, léto. Běžím známými ulicemi sama a snažím se někomu utéct. Běžím, seč můžu, ale prakticky se nepohybuji. Vnímám, jak mi z toho úsilí teče pot na zádech. Mám zpocené čelo i vlasy. Honí mě neznámá osoba. Nikdo konkrétní. Pamatuji si, jaký mám strach. Utíkám, ale pořád stojím na místě. Postava se blíží. Cítím, že ji mám téměř v zádech. Ve velké úzkosti se probudím.“*

Tento sen byl snem opakujícím. Mám ho v živé paměti doposud. Přesně vím, jak jsem se ve snu, a i po probuzení cítila. Už se mi dlouho nezdál.

 Boss uvádí, že pubertou se mění v člověku vědomí smrtelnosti a nastupuje úzkost ze smrti. Už je jasné, že jako ochrana před smrtí osoby rodičů nestačí. Souvisí s tím, že v pubertě rodič tak nějak padá z piedestalu akčního hrdiny, který si ví rady za všech okolností a se všemi příkořími. Adolescent se začíná zakoušet jako subjekt, který sám sebe vytváří, je v sobě uzavřený a spočívá jen sám v sobě (Boss, 1992, s. 86).

Dospělý člověk pak vnímá, že k bytí člověka patří jak narození, kterým bytí začíná, tak i smrt, kterou bytí končí. Dasein je v tomto časovém rámci ohraničeným. Smrt je podle Bosse tou hranicí lidského Pobytu, kterou nelze předstihnout. Ve smrti každého Pobytu jakožto tělesného bytí ve světě nachází svůj konečně platný konec (Boss, 1992, s. 72 – 73).

*„Ležím ve své posteli v ložnici. Vše vypadá jako v reálném světě. Je tam naše velké okno, za kterým vidím cedr. Je světlo. Je den. Okno není zatažené. Dívám se na větve cedru, tak jako to dělám vždycky, když si jen tak ležím v posteli a nejdu ještě spát. Ráda se na ten strom dívám. Je mi moc dobře. Najednou se okno samo zatáhne. Všude kolem postele se začnou zatahovat rolety. Vznikne prostor kolem manželské postele, na které ležím a kolem dokola jsou zdi z těch rolet. Jsou to takové ty rolety, co znám z dětství. Byly ještě na obchodech, které v mojí rodné vesnici zůstaly po židovských obchodnících. Slyším velmi pronikavý zvuk, jak se rolují dolů. Dělá to přesně ten zvuk rolet ze starých obchodů. Teď už nejsou vidět. Je chvíli ticho. Nic se neděje. Cítím napětí. Nevím, jestli to napětí je ve mně nebo v tom prostoru. Asi obé. Pak se ty zdi z rolet, jedna po druhé začnou jakoby odlepovat. Jako když se odlepí plakát od stěny. Jedna roleta vedle druhé se takhle odlepí a za ní není nic. Jen tma. Připadá mi, jako by padala realita, kterou vnímám všemi smysly. A za ní není nic, co by bylo smysly vnímatelné. Vzbudím se a tluče mi hrozně srdce. Vzbudila jsem i manžela, protože jsem hrozně vykřikla. Říká, že takhle jsem ještě nekřičela“(květen 2016).*

Při výkladu tohoto snu vnímám, jak jsem spokojená v životě. Jak je mi dobře. O to víc je pro mě těžký zvuk padajících rolet. Znamená pro mě izolaci od mé subjektivní reality. Totální odloučení. Konec, který mi není příjemný. Vlastně je pro mě nepředstavitelný. To jde ještě dál, když se začnou odlepovat rolety. Dochází k totálnímu rozpadu reality. Je mi jasné, že není cesty zpět. Je jen jedna cesta. Cesta do nicoty, která mi není příjemná. Vše je relativní. Jen nicota je absolutní. Stejně jako samota. Ty staré rolety, které znám z dětství, to ještě umocňují. Vzpomínám si na to, jak se mi nelíbily. Jak byly celé ošuntělé, zaprášené, nepoužívané, k ničemu. Vzpomenu si na text písně brněnské skupiny Dunaj: „Co bylo, už dávno není, co bude, se stejně změní“ (Dunaj, Okamžik, 2022).

Smrtelnost se člověku dává poznat prožíváním umírání jiných lidí a zvířat, která podle Bosse pouze hynou. Toto prožívání je ovšem spojeno s myšlenkou, že i on jednou zemře, ale teď „ještě ne“. Tímto se smrt pojí s budoucností (Boss, 1992, s. 81 a násl.). I ve výše uvedeném snu na samém začátku vůbec nepočítám s nějakým zvratem, koncem.

Zároveň smrtelnost souvisí se smutkem, s pravým smutkem, na který se člověk vyladí právě při ztrátě blízké osoby, bytosti nebo věci. V ten moment je Daseinu něco odebráno.

*„Jedu se svojí babičkou vlakem na nějaký výlet. Nevím, kam přesně jedeme. Jezdily jsme spolu na výlety, když jsem byla malá, proto mě to ve snu nepřekvapuje. Jedeme ve vagónu, kde jsou sedadla po čtyřech. Sedíme na čtyřce samy. Povídáme si. Cesta ubíhá. Díváme se z okna. Vše je tak, jak to mezi námi bylo. Nějak to plyne. Společný čas je pěkný. Musíme ale přestoupit na jiný vlak, který má jet k našemu cíli. Vystupujeme na velkém nádraží. Je tam plno jiných cestujících, kteří spěchají na svoje vlaky. Nádraží mi nejvíc připomíná svojí velikostí a organizací nádraží v Brně, které znám ze studií na právnické fakultě. Babička se posadí na lavičku a já se jdu podívat, odkud nám další vlak jede, na jaké nástupiště musíme jít. Když to zjistím, tak se obrátím a jdu za babičkou. Nemůžu ji ale nikde najít. Běhám po nádraží a jsem celá nešťastná, že nikde není. Napadá mě, že už ji nikdy neuvidím. Že nasedla na nějaký jiný vlak a jede někam úplně jinam. A už se nevrátí“(leden 2017).*

Při výkladu si přicházím na mnohé osobní významy, mé vztahování se k babičce. Obraz přestupování na jiný vlak vnímám jako určitou změnu a výzvu pro mě, se s touto životní změnou vyrovnat. Měla jsem pocit, že význam snu je v tom, že jsem vyrostla a každá žijeme někde jinde. Babička však během dvou měsíců po tom, co se mi sen zdál, umřela. Velmi nečekaně. A mě se vrátil přesně ten pocit ze snu, když jsem běhala celá nešťastná po nádraží a nemohla ji najít.

Vědomí své vlastní smrti někdy v budoucnu („ještě ne“) neponechává člověku žádnou volbu. Je proto nucen se k ní neustále vztahovat. Proto lze lidské existování nazvat „bytím-k-smrti“, což se uskutečňuje různými způsoby. Člověk svou smrtelnost může popírat, utíkat od ní, smrt degradovat, vynaložit úsilí, aby přiměl i ostatní, popř. pozůstalé nebo i samotného umírajícího, aby od myšlenky na smrt odvrátili svoji pozornost. Může smrt brát jako změnu určitého způsobu bytí, tj. jsoucnosti na nějaký jiný (Boss, 1992, s. 82).

*„Stojím na vysokém útesu nad širým mořem. Veliké, rudé slunce zapadá za horizont. Moře je klidné, téměř nejsou vlny. Vnímám jen pravidelný pohyb vody. Jako by ke mně moře mluvilo. Jako by se ty malé vlnky pohybovaly v nějakém rytmu. Jsem na útesu sama. Cítím vůni moře ve vzduchu promíchanou s teplem od slunce. Přede mnou je cesta dolů, která se vine úzkou stezkou po útesu, až k malé pláži dole. Vím, že po ní budu muset jít dolů, ale mám velký strach. Bojím se výšek. Začnu sestupovat, krok za krokem. Cítím každý kámen pod nohama. Mírně se mi točí hlava jako při závrati. Stezka je poměrně úzká. Jdu. Najednou se přede mnou objeví starý muž, který sedí na okraji stezky, kde je mírná rovinka pro odpočinutí. Dívá se na mě. Když přijdu, tak se mě ptá, proč se tak bojím. Že vím, že touto cestou musí projít každý. Přikývnu. Chvíli s ním rozmlouvám, odpočívám. Vydávám se opětovně na cestu. Mám pořád hrozný strach, těžké nohy, ale snažím se uklidnit. Říkám si, že to zvládnu. Najednou se stezka začne rozšiřovat a já se ocitám na rozcestí. Jedna cesta vede dolů k pláži, kam jsem měla i namířeno. Druhá cesta se vrací zpátky na vrchol útesu. Na rozcestí stojí i několik dalších lidí, které neznám. Chystají se zpátky nahoru. Snaží se mě přesvědčit, abych šla s nimi. Chvíli přemýšlím. Vzpomenu si na toho muže, kterého jsem potkala, a začnu pokračovat dál na cestě dolů k pláži. Jak se blížím k moři, cítím, že se můj strach rozpouští. Vnímám moře přede mnou a zdá se mi být blíž. Začínám cítit klid. Nakonec dorazím na pláž. Svleču se a skočím nahá do moře“ (září 2020).*

Po probuzení z tohoto snu se cítím zvláštně. Vnímám, jak mi bylo na konci snu dobře, ale v průběhu jsem zažívala opravdu velký strach, až se divím, že jsem se z toho neprobudila, což se mi velmi často stává. Je mi blízká ta krajina. Moře. Při výkladu si přicházím na to, co znamenají ti lidé na rozcestí. Této části snu nějak zpočátku totiž nerozumím. Jsou pro mě vlastně něčím, co cítím u ostatních lidí, když se setkávají se smrtí svých blízkých, ostatních lidí. Představují pro mě společenský tlak, že se o smrti nemluví. Samotné moře je pro mě vlastně útěchou a jakýmsi domovem. Cítím se tak v moři i v bdělém životě. Někdy mě až mrzí, že nejsem jednou z ryb, které proháním při potápění pod hladinou. Moře je pro mě na jedné straně svoboda, nekonečno a klid, který se mi pojí i s přijetím smrtelnosti a vlastně přijetí své vlastní maličkosti.

Člověk tak může být schopen se se smrtí smířit. Přijmout ji jako takovou možnost bytí, která k Daseinu vždy patří a která jeho existenci neustále a od samého začátku prostupuje jako ten nejvlastnější bytostný rys. Nabízí to pak úplně jiný rozměr bytí, tak jak je to zmíněno již výše, ve smyslu bytí autentického. Snášení vědění o vlastní smrtelnosti vytváří předpoklad pro stále obnovované navracení Dasein z jeho ztracenosti a propadlosti uprostřed věcí každodenního shonu k jeho navracení k sobě samému (Boss, 1992, s. 85). Z tohoto pak vyvěrá odpovědnost člověka za každý okamžik svého Daseinu.

*„Pamatuji si jenom obraz – snovou situaci. Přecházím kolejiště po vyznačeném přechodu. Najednou se rozjede vlak těsně za mnou a ve stejný okamžik i vlak, který stojí vedle něj. Tedy těsně přede mnou. Oba jedou stejným směrem. A já jsem najednou mezi nimi. Uvědomuji si tu situaci. Kdybych se naklonila mírně dopředu nebo dozadu, stačil by jenom centimetr, tak je po mě. Prožívám pro mě známý pocit, pocit smrti dalo by se říct nebo strachu ze smrti. Mám takovou pachuť v ústech, kterou vnímám celým tělem. Pachuť mokré hlíny. Mám sevřené hrdlo a buší mi srdce. To vše vnímám. Říkám si, že to musím nějak zvládnout. Že už jsem v té situaci. Už z ní nejde nikam couvnout nazpátek. Napadá mě, postavit se oběma vlakům čelem. Mám pocit, že to urychlí průběh té situace. Je to velmi dlouhý okamžik“(září 2017).*

Tento sen obsahuje pro mě velmi silné obrazy a emoce spojené s ohrožením, strachem a konfrontací s vlastní smrtelností. Opětovně se tu objevuje tématika vlaku, kolejiště. Jsem mezi dvěma vlaky, které jedou stejným směrem. Je to pro mě nějak významné. Při výkladu, si přicházím na význam tohoto pohybu. K tomu opravdu velmi silně prožívám moji možnou smrt, když se pohnu o malý kousek. Uvědomuji si svoji zranitelnost, ztrátu kontroly nad mými životními okolnostmi v tom snu, jelikož to určuje něco jiného než já. Jsou to ty vlaky. Vím, že situace je nevyhnutelná, že se s ní musím v daný okamžik vyrovnat. To i přijímám a jsem odhodlaná tomu čelit.

Ve většině případů poměr ke smrti určuje úzkost ze smrti. Boss píše, že úzkost nechává smrti, aby se objevila jako vyhasnutí Dasein do prázdného „nic“ a jako konec všech věcí. Dává ve svém Nárysu jistou naději, že tato jistota neuzavírá možnost, že smrt není oním radikálním zničením, kterého se my všichni obáváme právě ve formě úzkosti z ní.

*„Zdá se mi, že jsem v neprostoru. Slovo neprostor označuje opravdu něco, co není prostorem. Nejsou tam prostorově žádné kontury. Nejsou tam žádné hranice, tzn. žádný strop, dno, či podlaha, žádné stěny. Jediné, co tam je, je tma, absolutní tma. Ta mi nevadí, naopak mám v bdělém životě tmu velmi ráda, zejména tu absolutní. Je to taková tma, že jsem neschopná vidět ani vlastní ruku. Jsem schopná ji jenom nějak cítit. Pocitově nějak vím, že mám tělo. Pocitově nějak jsem.* (V průběhu výkladu snu se ukázalo, že to nebylo tělo, jen jakási schránka podobná tělu. Měla jakési neurčité skupenství. Nebylo to tělo, jak známe tělo, ale něco, co je tělu podobné, jen více křehké jakoby průhledné). *„Ta tma je zvláštní, jelikož mě obklopuje Nic. Jinak se to nedá popsat. Je velmi obtížné popsat něco, co je Nic. Když o tom mluvím, už je to něco. A tam není něco. Tam v tom snu je Nic. To Nic je přeci jenom nějak vnímatelné, ale ne smysly. Jinak. Vnímám nějakou energii Nic. Ta energie je z něčeho, co bylo něčím před tím, než se to stalo Ničím. Nic je všude kolem mě. Je tam klid, pokoj. Kolem mě i ve mně. Všude. A přeci, když řeknu, že tam je klid, tak tam něco tedy je. Ale v tom snu je jenom klidné Nic. Rozumím tomu, že je důležité popsat ten neprostor, popřípadě klid, abyste tomu porozuměli, abyste se tam mohli dostat se mnou. Je to pro mě těžké. V okamžiku snu tam je opravdu jenom to Nic, které nějak zažívám. Prožitky, které k tomu mám při výkladu, si ve snu vůbec neuvědomuju. Ty tam nejsou snově přítomné přímo. Je tam jenom Nic a nějak já. Prožitky se mi zpřítomňují až teď, když o tom povídám. To hlavní, co tam prožívám, je Nic. Nejsou to žádné konstrukce, fabulace. Nevymýšlím si teď, co tam je, jako např. klid, prožitky. Při snění mě ty věci vůbec nenapadají. Nejsou důležité. Co je důležité, je Nic. Nemám žádné starosti, žádné tělesné prožitky, žádnou paniku, žádnou radost, žádnou úzkost. Není tam nic bombastického. Žádné velké vjemy něčeho krásného, hýřícího všemi barvami, pompézního. Nezažívám ani žádný „aha efekt“. Je mi jednoduše dobře ve smyslu dobře s Nic a v Nic. Neděje se Nic a přeci se děje Nic. Nemám vůbec představu, jak dlouho to ve snu trvá. Je mi dobře. V určité fázi Ničeho začínám v tom svém těle/netěle splývat s tím Ničím. Začínám ztrácet kontury, které jsou nějak/nijak vnímatelné. Začínám se taky stávat Ničím. Až jsem sama nakonec taky Nic. A to je konec snu“(říjen 2017).*

Zvláštností výkladu, který probíhal ve výcvikové skupině, tohoto snu byla atmosféra, která během něj vznikla mezi ostatními účastníky. Přešel na ně, do prostoru mezi ně, jak sami říkali, jakýsi klid, který byl ve snu přítomný.

Jakožto snící jsem v průběhu výkladu uvedla, že si už v tom snu uvědomuji, že to nějak, co se děje, znám. Že vím, co na mě čeká. Jak bude vypadat ten průběh snu s Ničím. Vlastně mě na tom nic nepřekvapuje, nemám žádnou úzkost. Jsem celou dobu snění pokojná a pokorná, nechávám vše plynout. Nevím, jak to, že to tak důvěrně znám. Vnímám to jako nějakou zkušenost, kterou v sobě mám. Ale nevím, kde se ve mě objevila. Mám naprostou důvěru v Nic. A ono se děje Nic.

Význam pro mě výklad tohoto snu má v tom, že se pomocí daseinsanalýzy dobírám podrobností snu a pocitů, které mě při snění nenapadaly a které posléze při výkladu prožívám jako důležité. Nepotřebovala jsem ani tak objevit význam snu, ten nějak chápu ze snu samotného. Potřebovala jsem si jen ujasnit prožívání snu jako takového. Vědomí toho, že sen, ani moje pocity ve snu nijak vědomě neovlivňuji. Nemám potřebu se ze snu vzbudit. Nemám úzkost ani ve snu, ani po probuzení. A ve snu i ze snu se mi jeví má smrtelnost. Po celou dobu snu i výkladu snu mě naplňuje klid. Přineslo mi to uvědomění, jak to má s prožíváním vlastní smrtelnosti. Toto zjištění je pro mě stěžejní pro bdělý život. Jde o určitý posun v mém dosavadním naladění.

Ve výkladu jde také o co nejpřesnější vystižení celkového existování snícího v časoprostoru snu, tj. jak v snovém, tak i bdělém světě. Samozřejmě snová zkušenost proměňuje bdělé nastavení a jde i o to zjistit *„pro vstup nebo odkrytí kterých dodatečných analogických významových obsahů se stává jasnozřivější jeho návazné bdělé nastavení“* (Boss, 2002, s. 37).

**ZÁVĚR**

*„Jsoucno, které máme analyzovat, jsme vždy my, každý z nás sám pro sebe. Bytí tohoto jsoucna je vždy pro každého moje. V bytí tohoto jsoucna vztahuje se ono samo ke svému bytí. Jako jsoucno tohoto bytí je svému vlastnímu bytí vydáno. Je to bytí, oč vždy každému tomuto jsoucnu samému jde“* (Heidegger, 2018, s. 60).

Daseinsanalýza je psychoterapeutický přístup, který se zaměřuje na existenciální aspekty lidského života, jako jsou smysl bytí, smrtelnost, autenticita a vztah ke světu. Výklad snů v tomto kontextu není zaměřen na hledání krytých symbolů nebo univerzálních významů, ale spíše na prozkoumání individuální existence a autentických prožitků. S řadou z nich jsem se případné čtenáře snažila seznámit. Jakožto snící mi byla hlavně blízká svoboda, která se při výkladu nabízí. Můžu si jako snící dojít k tomu, co potřebuji sama a za sebe.

Sny, které jsou zmíněny, byly pro mě velmi nosné. Stále mě vrací k tomu, že všichni tu jsem jen na malou chvíli a jen jednou. Přestávám sny vnímat jako noční můry. Jistě mohou mít silný emoční náboj. A mnohé v práci zmíněné opravdu měly. Dokonce takový, že jsem se vzbudila s velmi nepříjemným pocitem ať už psychickým, tak fyzickým. Nemohu však říct, že je vnímám jako noční můru. Vím, že to, co ve mně oslovují, je podstatné pro to, jak čas vztahující se k budoucnosti strávím. Jejich atmosféra, obsah má pro mě ontický a také ontologický význam.

A pak ryze praktický – lépe si je pamatuji a tím mě vedou k potřebě jim porozumět. Něco je v nich skryto, co si žádá odkrytí.

V DA výkladu snů jsem tím, kým jsem. Plně a přímo se mi otevírají moje vztahové možnosti. Někdy je to dlouhá cesta, než sen pochopím. Někdy krátká a jasná, byť je sen „zašifrovaný“.

DA metoda výkladu snu tak umožňuje sen vnímat na několika rovinách:

1. Umožňuje snícímu vrátit se do snu. Tím, že ho snící několikrát převypráví, se do něj opětovně dostane. Věci a skutečnosti, které pozapomněl, si najednou opětovně nalezne, vybaví.
2. Výklad umožňuje prožít znovu sen a pocítit snovou naladěnost.
3. Pochopení významu snu v sobě obsahuje i možnost překlopení do bdělého bytí.

Práce se sny je jako otevírání zavřených dveří, mnohdy snící zůstane stát na prahu a jen se dívá dovnitř, pro další kroky do neznámé místnosti je pak zapotřebí individuální či skupinová terapie.

POUŽITÁ LITERATURA:

BOSS, Medard. Nárys medicíny a psychologie: vybrané kapitoly. Svazek 1. Vyd. 1.

Rychnov nad Kněžnou : JaJ, 1992. 86 s.

BOSS, Medard. Nárys medicíny a psychologie: vybrané kapitoly. Svazek 2. Vyd. 1.

Rychnov nad Kněžnou : JaJ, 1992. 97 s.

BOSS, Medard. Včera v noci se mi zdálo. Vyd. 1. Praha : Triton, 2002. 233 s. ISBN

80-7254-229-X.

ČÁLEK, Oldřich. Daseinsanalytický výklad snů. Praha : Pražská vysoká škola

psychosociálních studií, 2010. 50 s. ISBN 978-80-904541-6-3.

ČÁLEK, Oldřich. Skupinová daseinsanalýza: možnost být sebou. Vyd. 1. Praha :

Triton, 2005. 598 s. ISBN 80-7254-539-6.

ČÁLEK, Oldřich. Úvod do daseinsanalýzy, in: Psychoterapie: sborník přednášek,

III. Vyd. 2. Praha : Triton, 1997. 275 s. ISBN 80-85875-40-3.

O. ČÁLEK, Fenomenologie jako vhled a výzva, Tvar. 1994, roč. 5, č. 17.

Dostupný také na : www.<http://archiv.ucl.cas.cz/index.php?path=Tvar/5.1994/17>. ISSN 0862-657X.

ECO, Umberto. Ostrov včerejšího dne, nakladatelství Argo, 2001. 456 s. ISBN 80-72-03-3-45-6.

FIGAL, Günter, Úvod do Heideggera, Praha: Academia, 2007, ISBN 978-80-200-1553-2.

HEIDEGGER, Martin. Básnicky bydlí člověk. Vyd. 2. Praha : OIKOYMENH, 2006.

203 s. ISBN 80-7298-165-X.

HEIDEGGER, Martin. Bytí a čas. Vyd. 2. Praha : OIKOYMENH, 2008. 488 s.

ISBN 978-80-7298-048-3.

HEIDEGGER, Martin. Co je metafyzika. Vyd. 1. Praha : OIKOYMENH, 1993. 95 s. ISBN 80-7298-167-6.

HEIDEGGER, Martin. O humanismu. Vyd. 1. Praha : Ježek, 2000. s. 55. ISBN 80-85996-32-4.

HLAVINKA, Pavel. Daseinsanalýza: setkání filozofie s psychoterapií. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2008. 132 s. ISBN 978-80-247-2132-3. 501 s. ISBN 978-80-7298-397-1.

HOMÉR, Odysseia. Voznice: Leda, 2021, 436 s. ISBN: 978-80-7335-692-7.

PATOČKA, Jan. Úvod do fenomenologické filosofie. Vyd. 1. Praha: OIKOYMENH, 1993. 189 s. ISBN 80-85241.

PETŘÍČEK, Miroslav. Úvod do současné filosofie. Vyd. 4. Praha : Hermann & synové, 1997. 178 s. ISBN 80-238-1741-8.

RŮŽIČKA, Jiří. Péče o duši v perspektivách psychoterapie. Vyd. 1. Praha: Triton, 2003. 332 s. ISBN 80-7254-312-1.

RŮŽIČKA, Jiří. Čálek, Oldřich. Výklad snů daseinsanalytickou metodou. Praha: Triton, 2016. 330 s. ISBN 978-80-7553-041-7.

YALOM, D. Irvin. Pohled do slunce. Praha: Portál, 2014. 208 s. ISBN 978-90-262-0740-5.

YALOM, D. Irvin. YALOM, Marilyn. O smrti a životě. Praha: Portál, 2022. 216 s. ISBN 978-80-262-1883-8.

WERICH, Jan. Fimfárum. Praha: Československý spisovatel, 1968. 192 s. ISBN 13/33-22-116-68.

1. V práci budou uváděny dva termíny sen a snění jakožto synonyma, byť si je autorka vědoma toho, co je uvedeno hned v úvodu knihy M. Bosse, 2002, s. 10. [↑](#footnote-ref-1)
2. O řadě z nich bylo mnohé napsáno v příslušné odborné literatuře. Vzhledem k předpokládanému rozsahu práce se nebudu věnovat podrobnému rozboru pojetí snu v různých psychoterapeutických směrech, ani jak sen pojímá neurověda. Poznámka autorky. [↑](#footnote-ref-2)
3. Tato nejvíce citovaná Husserlova věta vyjadřuje potřebu se při vnímání, pozorování světa kolem nás věnovat naší bezprostřední, čisté zkušenosti, která není získána přes filtry vědy a vědních konstruktů, nýbrž právě vychází z věcí, jaké jsou samotné. Nejde jen o smyslovou zkušenost, ale i zkušenost duchovní. [↑](#footnote-ref-3)
4. Použity poznámky ze semináře Vedení daseinsanalytického rozhovoru s doc. PhDr. Jiřím Růžičkou, 11. 1. 2015. [↑](#footnote-ref-4)