

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

Katedra psychologie

Práce se sny v Gestalt terapii

Dreamwork in Gestalt Therapy

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Vendula Junková

Vypracovala:

Pavλίna Tláskalová

Souhrn:

V této diplomové práci jsou představeny metody práce se sny v Gestalt terapii. Popisuje teoretické koncepty Gestalt terapie relevantní při snové práci. Zachyceny jsou možné přístupy Gestalt terapeuta k práci se sny. Byl realizován kvalitativní výzkum, který mapuje stav práce se sny v Gestalt terapeutické praxi.

Summary:

There are presented Gestalt dreamwork methods in this thesis. It describes Gestalt theoretical concepts relevant in work with dreams. Possible therapist's attitudes related to dreamwork are introduced. Qualitative research which maps practical application of dreamwork in Gestalt therapy practice has been carried out.

„Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně
s využitím uvedených pramenů a literatury.“

V Praze 5.12. 2008

.....

Poděkování

Děkuji PhDr. Vendule Junkové za její laskavé vedení a vstřícnost. Všem osloveným terapeutům děkuji za jejich otevřenost, s jakou byli ochotni se mnou sdílet své zkušenosti se sny.

Obsah

I. ÚVOD	7
II. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1. Fenomén snu a jeho kategorizace	11
2. Charakteristika Gestalt psychoterapie	13
3. Teoretické koncepty Gestalt terapie relevantní při snové práci	14
3.1 Fenomenologický přístup	14
3.2 Teorie pole	15
3.3 Princip „teď a tady“	16
3.4 Kontaktní styly	17
3.4.1 Projekce	18
3.4.2 Retroflexe	19
4. Přístup k práci se sny v Gestalt terapii	19
4.1 Postoj Gestalt terapeuta ke snu	19
4.2 Pozice terapeuta při snové práci	20
4.2.1 Pozice lovce	21
4.2.2 Pozice bojovníka	21
4.2.3 Pozice šamana	23
5. Metody snové práce v Gestalt terapii	23
5.1 Fenomenologická metoda	24
5.2 Přítomný čas	25
5.3 Neverbální techniky	26
5.4 Hraní rolí	27
5.5 Dialogická práce	28
5.6 Dokončení snu	29
5.7 Sen jako zpráva pro terapeuta	30
5.8 Chybějící sny	31

III. PRAKTICKÁ ČÁST	32
1. Cíle výzkumu	33
2. Výzkumná témata	33
3. Výběrový soubor	34
3.1 Výběr respondentů	34
3.2 Složení souboru	35
4. Metoda sběru dat	36
5. Postup při zpracování výsledků	39
5.1 Metoda vytváření trsů	39
5.2 Obsahová analýza	39
6. Identifikované trsy a závěry analýzy	41
6.1 Osobní postoj ke snům	41
6.2 Sny v terapeutické praxi	43
6.3 Preferované metody	49
6.4 Použití jednotlivých metod v praxi	50
6.5 Zaměření terapeuta při práci se sny	61
6.6 Přínos a výhody snové práce	64
6.7 Omezení v práci se sny	65
6.8 Předpoklady terapeuta pro snovou práci	67
6.9 Inspirační zdroje	69
7. Diskuse	71
IV. ZÁVĚR	74
POUŽITÁ LITERATURA	76
PŘÍLOHY	

I. Úvod

O snech bylo publikováno mnoho knih, stejně jako o vztahu spánku a snů i jejich moderním výzkumu. Tuto práci nevěnuji úvahám o stavu výzkumu snů, také mnohé teorie, přestože se snů dotýkají, v této práci nenajdou své místo. Mým záměrem je věnovat prostor především těm informacím a faktům, které se přímo či volně vztahují ke způsobům práce se sny, jak je rozvíjí Gestalt psychoterapie. Je to právě její teoretický kontext, v němž budu téma snové práce rozvíjet a k němuž budu práci se sny vztahovat. Za cíle této diplomové práce si kladu zmapovat stav teorie i praxe práce se sny, jaký je v současnosti v rámci Gestalt psychoterapie.

Ta patří k poměrně mladým psychoterapeutickými směrům (vznikla ve čtyřicátých letech dvacátého století) a dnes se dále dynamicky rozvíjí. Způsoby terapeutické práce (včetně práce se sny) doznaly od dob jejich zakladatelů (Frederick a Laura Perls) značného vývoje. Přístup a filozofie Gestalt terapie dnešních dnů jsou v aktuální literatuře prezentovány na první pohled odlišně od způsobů, jakými pracoval Perls.

Jinak je tomu s literaturou o práci se sny v Gestalt terapii. Především se setkávám s nedostatkem zdrojů v této oblasti v české i zahraniční literatuře. Prameny, které existují, prezentují tuto oblast omezeně, odkazují většinou na mechanismus projekcí, jenž jako jediný Perls při své práci se sny využíval. Ten je pouze jediným z celé řady dalších, stejně hodnotných způsobů práce se sny v rámci Gestalt přístupu.

Kromě těchto mechanismů (tzv. preinterpretačních klíčů) v práci zachycuji souhrnně všechny dostupné metody využívané v současnosti při práci se snem v Gestalt terapii i s jejich podrobnou metodikou. Tvoří stěžejní část teoretického oddílu práce. Snažila jsem se, částečně na úkor historického pohledu a uchopení širšího kontextu práce se sny, soustředit se především na jednotlivé metody práce se sny v Gestalt terapii. Mým záměrem bylo, aby teoretická část byla přínosem případně i pro některé z dalších studentů, kteří jako já budou cítit potřebu sáhnout v poměrně

omezené nabídce literatury v této oblasti po více prakticky zaměřeném zdroji.

V práci vycházím tudíž z nepoměrně omezenějších zdrojů, než jaké bych potřebovala. Deficit obsahově hodnotné, přístupné literatury společně s mým zájmem o snovou práci, který rozvíjím během psychoterapeutické výcvikové praxe, se staly hlavní motivací pro volbu tématu této práce.

Slepé místo v literatuře jako jediné komplexnější dílo zaplňuje poetická kniha Martina Járy, ve které vnáší na základě svých zkušeností do terapeutické práce nejen nové a neotřelé inspirace (také šamanismem), ale i nosné teoretické koncepty a struktury (např. pozice terapeuta pro snovou práci). Tato kniha pro mě zůstává jakousi „biblí snové práce“. Děkuji Martinu Járovi za poutavé zachycení i systematizaci jeho vlastních zkušeností, jež mi jako studentovi i člověku pomáhají znovu a hlouběji pronikat do tajemně přitažlivého, moudrého světa snů.

V druhé, empirické části práce navazuji prakticky na předchozí teoretický pohled na práci se sny. Kvalitativním přístupem se snažím uchopit zkoumanou oblast a zmapovat stav práce se sny v praxích oslovených terapeutů. Setkávám se s nimi v polostrukturovaném rozhovoru nad tématem práce se sny v Gestaltu a obsahovou analýzou později zpracovávám informace o jejich osobních postojích ke snové práci a využití snů v jejich terapeutické praxi. Mapuji také metody, které při snové práci používají, zjišťuji jejich zaměření při práci se sny, to, jaké přínosy a výhody snové práce shledávají a se kterými omezeními se setkali. Zajímala jsem se také o předpoklady, které terapeut pro práci se sny může mít a o konkrétní inspirační zdroje, jež terapeuti při své práci využívají.

Praktická část je tedy sondou do stavu praxe práce se sny v Gestalt terapii, snaží se zachytit její současný stav a srovnat jej s teoretickými východisky uváděnými v první části práce.

Z důvodu rozsahu práce se pohybují v mantinelech jediného zvoleného psychoterapeutického směru. Zajímavá a přínosná ve svých srovnáních by byla též práce komparativní, jež by překročila tyto limity kontextu jednoho psychoterapeutického systému. Téma této práce by se mohlo stát prvním z kroků na cestě zachycující současný stav vývoje terapeutické práce se sny napříč psychoterapeutickými systémy se zřetelem k přístupu Gestalt psychoterapie.

II. Teoretická část

1. Fenomén snu a jeho kategorizace

Tak jako sen na sebe bere nejrůznější formy od denního snění až po noční můry, můžeme nalézt i takové definice snu, které jakoby se netýkaly stejného fenoménu. Když hledám definici snu, mám na výběr z pestrých možností, jakými oplývá sen sám. Odvážíme-li se zajít do krajnosti, může být zajímavé srovnat dvě z nich a jejich kontrastem ilustrovat pestrost možných pojetí snu i jeho významu: podle teorie neuronových sítí je sen považován za odpad, který vzniká v průběhu REM fáze spánku (charakterizované rychlými očními pohyby = rapid eye movements), kdy se čistí informační síť a snaha zapamatovat si sen napomáhá uchovávat myšlenkové vzorce, jež je účelné zapomenout. (Hartl a Hartlová, 2000).

V této práci se pohybuji v rámci oblasti psychoterapie, tj. léčení duše, účinného způsobu odborné, plánované, promyšlené psychické pomoci (Hartl, Hartlová, 2000). V následujícím textu se kloním k pohledu, jakým na sen nahlíží Jana Heffernanová: „Sen je přirozený, univerzální přírodní jev, který probíhá v každém člověku a zvířeti, zdravém jako v nemocném, v každém věku ... Sny jsou malé symbolické příběhy střížené na míru pro určitého člověka v určité situaci. Vyjadřují se jazykem symbolických obrazů, přirovnáními a metaforami ... Mají velký význam pro utváření paměti a schopnosti se učit.“ (Heffernanová, 2008)

Po tom, co jsem definovala sen a vymezila pozadí, na kterém se v této práci snům budu věnovat, mohu přistoupit blíž k pestré a nepřeborné směsici různých druhů snů proto, abych v ní vymezila určitý řád a zvážila, jakými ze snů se budu v práci zabývat.

Co jednotlivý autor, to rozdílné třídění snů. Pro jejich rozsáhlé množství a účel tohoto třídění zde uvádím pouze výčet kategorií bez podrobnějšího popisu, přičemž stanovuji hranice možností této práce. Pro bližší zkoumání kategorizace snů odkazuji na uvedené zdroje.

Vyjít lze z prvotního třídění snů na sny denní a noční (Vollmar, 1995). Znáмым je dělení Freudovo: posuzuje sen na základě jeho obsahu za manifestní nebo latentní (Freud, 1998).

Pravděpodobně nejpodrobnější je ve svém třídění Heffernanová, sny kategorizuje podle různých zdrojů psychických oblastí, odkud plynou.

Rozlišuje tyto skupiny snů:

- sny spojené s úzkostí a noční můry
- sny obyčejné (z vrstev blízkých vědomí)
- opakující se sny
- sny traumatické (opakované na základě předcházející traumatické zkušenosti)
- sny úžasné či archetypální (nesoucí archetypické obrazy genetických programů)
- vize (charakterizované jako samostatný výjev bez děje nebo jen s krátkým dějem)
- lucidní sny (v jejichž průběhu si jedinec uvědomuje, že sní)
- sny hypnagogické (vyskytují se během usínání, jde fenomén polospánku)
- sny předvídavé (zrcadlí mimovědomá vnitřní fakta, jež mají později tendenci realizovat se i vně)
- sny telepatické nebo synchronické (dva děje jež souvisejí ne příčinově, ale významově, oba se odehrají ve stejné době)
- sen věštecký (dotýká se s předstihem reálného osudu více lidí)

(Heffernanová, 2008)

V této práci se budu zabývat výhradně nočními sny, tj. produkty noční duševní aktivity. Z důvodu terapeutického rámce této práce budu

více preferovat subjektivou rovinu snu, budu tedy sen nahlížet z hlediska vnitřního světa snícího a osobního rozměru snu. Skupinovou práci se sny pomínu, věnuji se individuálnímu uspořádání v psychoterapii.

2. Charakteristika Gestalt psychoterapie

V této práci vycházím z teoretického zázemí Gestalt terapie. Nepředpokládám čtenářovo hlubší zázemí v teoretických konceptech, na kterých Gestalt terapie staví, proto chci úvodem představit širší teoretické zázemí Gestalt terapie. Z důvodu rozsahu práce se nebudu věnovat komplexnímu rozpracování teoretických otázek. Spíše obecněji uvedu okolnosti vzniku Gestalt terapie, širší teoretický kontext a možnosti využití v praxi.

Pro důkladnější studium teorie Gestalt terapie doporučuji využít zdrojů v seznamu literatury.

Gestalt terapie patří mezi humanistické psychoterapeutické směry. Své kořeny má v psychoanalýze, Gestalt psychologii a fenomenologii. Mezi filozofické zdroje, ze kterých čerpá, patří existencialismus, fenomenologie, holismus a východní duchovní nauky (především zen buddhismus).

Jako psychoterapeutický směr vzniká Gestalt terapie ve 40. letech 20. století. Při jejím zrodu stojí osobnosti Fredericka a Laury Perlových. Významnými představiteli současné Gestalt terapie jsou např. Erving a Miriam Polsterovi, Joseph Zinker, Garry Yontef, Daan van Balen aj.

Ze základních teoretických konceptů, jež Gestalt terapie využívá, jmenujme např. fenomenologický přístup, teorii pole, paradoxní teorii změny, princip „teď a tady“ principy dialogický a experimentální a kontaktní styly. Některým z těchto principům Gestalt terapie se budu věnovat podrobněji níže (kap. č. 2). Jiné jsou podrobně a srozumitelně

rozpracované v pramenech, jež uvádím v závěru práce na seznamu literatury.

Gestalt terapeut pracuje s celkovým procesem, kterým společně s klientem ve společném vztahu během terapie procházejí. Charakteristický pro Gestalt terapeutickou práci je důraz na aktuální prožívání (princip „teď a tady“ viz. kap. č. 2.3). Terapeut se snaží především pomoci klientovi uvědomit si své emoce, tělesné pocity a myšlenky, být s nimi v kontaktu a přijmout za ně odpovědnost. To může klientovi v budoucnosti umožnit činit svobodnější rozhodnutí o tom, jak se ve svém životě dál zachová.

Protože se Gestalt terapie zabývá fenomény na hranici kontaktu mezi dvěma lidmi, lze tímto terapeutickým přístupem (v jeho specifické modifikaci) pracovat nejen s lidmi s neurotickými obtížemi, ale také s klienty psychotickými a hraničními rysy i s poruchami osobnosti. Gestalt terapie překračuje rámec terapie ve smyslu jejího léčebného záměru. Protože dokáže dále rozvinout již funkční stránky a vlastnosti člověka, bývá tento přístup využíván zdravými klienty za účelem osobního rozvoje.

3. Teoretické koncepty Gestalt psychoterapie

relevantní při snové práci

3.1 Fenomenologický přístup

Fenomenologie je podle stručné a výstižné definice postupem, v němž jsou údaje přijímány, aniž by byly dále analyzovány (Hartl, Hartlová, 2000). Původně byla jedním z odvětví filozofie, které se zabývalo rozvíjením věrného, neinterpretovaného popisu proměnlivého lidského prožívání (Zinker, 2004).

Jde o metodu, kterou využívají některé terapeutické směry (zejm. Rogersovská psychoterapie, Daseinsanalýza atd.), protože může mít silný terapeutický vliv. Díky použití popisu totiž vede klienta k uvědomění, které bývá prvním a často dostačujícím spouštěčem změny. „Prostý popis vlastního prožívání je mocným pracovním nástrojem, který lidem umožňuje dostat se do kontaktu s nezkreslenými informacemi o své osobě a dotknout se podstaty vlastní existence“ (Mackewn, 2004). Fenomenologická metoda se tak stává praktickým způsobem, který pomáhá terapeutovi vnímat, prozkoumat a vykládat intersubjektivní pole mezi klientem a terapeutem.

Jakým způsobem se fenomenologická metoda v terapii využívá ilustrují následující doporučení:

- Odložte své dosavadní předpoklady, očekávání, domněnky a předsudky.
- Sledujte a popisujte, co se právě děje a co si uvědomujete. Vyzvěte klienty, aby dělali to samé.
- „Vyvažujte“, tzn. zabývejte se všemi aspekty pole, chybějícími stejně jako přítomnými. Co klient nedělá nebo neříká, to, co v poli chybí jej potenciálně doplňuje a může tak přinést širší porozumění.
- Zaujměte nezaujatě zkoumající přístup. Lze ho rozvinout vlastní zvědavostí a pozorováním, kladením otevřených otázek. To vše také povzbuzuje klienta, aby sám začal fenomenologicky zkoumat a popisovat vlastní proces.

(Mackewn, 2004)

3.2 Teorie pole

Teorie pole je jedním z principů, které mají v Gestalt terapii zásadní význam. Vychází z původně fyzikálního konceptu, který je psychologem Kurtem Lewinem aplikován na člověka a jeho fungování v sociálním

světě. Teorie pole tak vysvětluje vzájemnou závislost mezi jedincem a jeho okolím (Houbová, 2001).

Pole vzniká v momentě, kdy spolu dva lidé vstoupí do kontaktu. Sestává ze všech fenoménů zúčastněných osob (od osobní historie přes věk, pohlaví a vzhled až po momentální emoční rozpoložení včetně přítomných očekávání) (Dorner, Plog, 1999). Všechny tyto aspekty pole přitom nesou jistý význam pro současnou situaci a především spolu všechny navzájem souvisí. Každá z částí pole je ovlivněná tím, co se v poli děje. Změny v jedné části pole tudíž ovlivní pole celé (Drapela, 1997).

Na počátku kontaktu je pole neorganizované. Postupně se objevuje potřeba, zájem atp. , jež pole organizují tak, že se v něm vynořuje tzv. figura a vše ostatní se stává pozadím. Figurou rozumíme to, co je v popředí, co je zjevné, jako bychom to mohli uchopit. „Figura má tvar zatímco pozadí je beztvaré.“ (O’Leary, 1992). Zdravá psychika tedy vytváří přirozeně plynoucí tok různých spontánně vystávajících a následně zanikajících figur.

3. 3 Princip „ted’ a tady“

Jde o základní princip Gestalt terapie, který souvisí s časem a úzce se váže k fenomenologické metodě popsané výše. Fenomenologický přístup lze aplikovat jedině v případě, pokud zůstáváme s klientem v přítomném okamžiku, „ted’ a tady“ celou bytostí a se všemi svými smysly k dispozici. Zde se v Gestalt terapii projevuje inspirace východní filozofií zenbuddhismu. Schopnost zůstat v přítomném okamžiku může být zpočátku obtížnější, ale je osvojitelnou dovedností, která se dá pěstovat a rozvíjet, např. meditační praxí.

Skutečnost vždy existuje v přítomnosti. I při nejživějších vzpomínkách nebo očekáváních zůstáváme vlastním tělem ukotveni v přítomném okamžiku. Účinná práce v terapii se může odehrávat zase jen

v přítomnosti a tak v Gestalt terapii využíváme způsoby, jak v přítomném okamžiku oživit minulé (prožitky, zkušenosti, traumata atp.) a zpřítomnit budoucí (obavy, očekávání atd.). „...Tato ‘tenkrát’ našich životů postrádají pulzování a živost, zvláště když se je snažíme dát do slov. Můžeme do ‘tenkrát’ napumpovat život tím, že ho přehrajeme, jako by se to odehrávalo teď. Vzpomínka ožije tehdy, když se tělesně vyjádří a přenesení do přítomnosti.“ (Zinker, 2004)

3.4 Kontaktní styly

Kontakt je stav, kdy jedinec dokáže jasně vnímat sám sebe, své vnitřní impulsy a současně se setkává s druhým člověkem. Kontaktní hranice je funkcí, vlastností pole. V rámci interindividuálního pole leží tam, kde dochází mezi dvěma jedinci ke kontaktu. „Kontaktní hranice je místem, kde zažíváme sebe ve vztahu k tomu, co už nejsme my.“ (Polsterovi, 2000). Dosažení hranice kontaktu je provázeno zážitkem a pocitem vzrušení, je místem, kde je vedená terapie.

Na hranici kontaktu používá každý z nás charakteristický způsob jednání. Čím zdravější je fungování jedince, tím bohatší a flexibilnější spektrum využívaných kontaktních stylů má k dispozici).

Swanson rozčlenil kontaktní styly na stavy na hranici kontaktu (izolace a konfluence) a procesy na hranici kontaktu (projekce, introjekce, deflexe a fixace, proflexe a retroflexe) (Swanson, 2001).

Je důležité uvědomit si, že každý kontaktní styl je ve své podstatě za odpovídajících okolností funkční a zdravou reakcí. V určitém období osobní historie mohl být některý z nich vyjímečně výhodný pro úspěšnou adaptaci v prostředí, zatímco jiné nebyly rozvinuty či „zakrněly“. Za patologický je kontaktní styl považován teprve tehdy, když původní podmínky pominou, ale příslušný způsob chování zůstává fixovaný jako rigidní vzorec, který neodpovídá současné situaci. Ztrácíme tak flexibilitu

v přizpůsobování se proměnlivému okolnímu prostředí. Dostatečnou flexibilitu nám umožňuje libovolné využívání a střídání různých kontaktních stylů v reakci na aktuálních podmínky okolního prostředí.

Mechanismy některých kontaktních stylů se promítají také do způsobů výstavby snů (viz. kap. č. 3.4). Protože není mým záměrem ani v možnostech této práce věnovat se vyčerpávajícím způsobem výčtu teorie Gestalt psychoterapie, zpracovávám podrobněji jen ty kontaktní funkce, které se přímo vztahují k aspektům práce se sny.

3. 4. 1 Projekce

Existuje tendence promítat vlastní psychické obsahy (vlastnosti, sklony, touhy atd.), které si neuvědomuji nebo je na sobě odmítám, na ostatní osoby ve svém okolí. „Co nenahlížím nebo nepřijímám u sebe, je pro mě výrazné v okolí.“ (Zinker, 2004).

„Vlastníky projekce“ jsou do jisté míry oba zúčastnění – ten, kdo aktivně projikuje, i druhý, na koho je projekce směřována . Část projikovaného materiálu je tedy obvykle i v druhé, „přijímající“ osobě. Psychické obsahy tudíž neprojikujeme náhodně, cílová osoba má s promítaným obsahem co dočinění.

Terapeutickým cílem je znovu si přivlastnit svou část obsahu projekce nazpět.

„Opětovná integrace popíraných aspektů osobnosti rozšíří naše sebepojetí a umožní pružnější reagování na události ve světě kolem nás.“ (Mackewn, 2004)

3. 4. 2 Retroflexe

Retroflexe je mechanismus, kdy energii a impulsy směřované původně ven obracíme dovnitř, sami na sebe. „Jedinec činí sám sobě to, co by rád učinil ostatním osobám nebo věcem.“ (Houbová, 2001).

Takovou inhibici, sebekontrolu a zadržování lze nejčastěji pozorovat v neverbálním chování klientů (zaťatá čelist, sevřené pěsti apod.). Projevuje se tak obvykle zlost nebo agrese obrácená dovnitř na sebe sama .

4. Přístup k práci se sny v Gestalt terapii

4. 1 Postoj Gestalt terapeuta ke snu

Jednou z nezbytných podmínek nutných k tomu, aby terapeut mohl pracovat se sny klientů, je zájem o vlastní sny a osobní zkušenost se snovou prací (Vollmar, 1995). Také Heffernanová hovoří o osobním postoji ke snům jako předpokladu úspěšné práce : „Základem je důvěra a pokora. Snovou práci facilituje důvěra, že sen má smysl, aniž bychom předem věděli jaký. Věříme, že představuje jakéhosi moudrého rádce (jehož obvykle hledáme jinde), který nás opravdu dobře zná, rozumí nám a ví, co je pro nás nejlepší.“ (Heffernanová, 2008)

Zaujetí postoje důvěry a pokory ke snům mimoděk přináší i důvěru a respekt k vlastním citům a duši.

Hlavní zásady v přístupu ke snům shrnuje Heffernanová takto:

- Pokora, důvěra, zodpovědnost, ochota se poučit, otevřenost novému poznání.

- Rozhodnutí něco se dozvědět a být připraven/a z toho vyvodit důsledky.
- Přijetí toho, co nám sen nabízí, otevřenost alternativním názorům, postojům; nekritizovat, nevysmívat se, neracionalizovat, neospravedlňovat, nehanět.
- Sen nezhodnocujeme předem.
- Nevíme předem, co sen znamená, neděláme žádné předčasné, ukvapené závěry .
- Neaplikujeme žádnou speciální teorii a žádný snář.
- Vyhýbáme se teoretickým pojmům, kategorizování, třídění a systematizování (např. Animus, Stín, superego). Taková označení neposkytují žádnou informaci.

(Heffernanová, 2008)

4. 2 Pozice terapeuta při snové práci

Ještě dříve než přistoupím k dílčím metodám, jak se sny zacházet v terapeutickém procesu, chci v této práci vyčlenit prostor pro koncepci jednotlivých pozic, které terapeut může ve vztahu ke snu zaujmout (Jára, 2004). Jde o specifický pohled z jiného úhlu, než jaký vykresluje koncepce struktur preinterpretovaných klíčů a samotné metody práce se sny.

Tato koncepce je v oblasti práce se sny ojedinělá a originální. Může být podstatným přínosem pro snadnější orientaci, volbu a rozhodování terapeuta během terapeutického procesu.

Na základě praktických zkušeností vyčleňuje Jára tři způsoby, jak lze pracovat se snem. Při jejich rozlišování vychází ze dvou kritérií:

1. Zda a jak se při snové práci uplatňují interpretace.
1. Jaký postoj účastník snové práce zaujímá.

První kritérium je poměrně přesně definovatelné, druhé z nich však považuje Jára za důležitější a s ohledem na něj přechází k užívání termínu „pozice“ pro snovou práci. V návaznosti na Carlose Castanedu nabízí terapeutovi tři možné pozice: pozici lovce, bojovníka, šamana. Při volbě pozice si terapeut vybírá i cíl práce.

Lovci jsou terapeuté, kteří zkoumají výlučně osobní význam snu, tj. jeho personální vrstvu. Bojovníci mezi terapeuty jsou orientováni na proces a na existenciální vrstvu snů. „Terapeuté šamani“ se zaměřují na transformační aspekt snů, resp. na jejich vrstvu transpersonální.

Jednotlivé pozice nejsou neprodyšně odděleny. Každá z nich obsahuje prvky zbylých dvou, v terapeutickém procesu se často střídají, navazují na sebe a vzájemně se prolínají (Jára, 2004).

4. 2. 1 Pozice lovce

Předpokládá se, že pozice lovce je v psychoterapii při snové práci nejvíce rozšířena. Jára přirovnává její podstatu k „lovu na interpretace“ : „... snící (a zpravidla spolu s ním i jeho terapeut) chytá sen do sítě interpretací. Dříve či později sen pochopí, porozumí mu nebo najde určitý psychický obsah. Dříve či později jej chytí.“ (Jára, 2004)

V práci se sny z pozice lovce se projevuje vliv jednoho z prvotních pramenů, z něhož Gestalt psychoterapie vyrůstá, totiž vliv psychoanalýzy. Pravděpodobně se shodneme na faktu, že přirozeností západního myšlení je orientace na výkon a výsledek práce. Rezignujeme-li na výsledky (jimiž interpretace při práci se sny bezpochyby jsou), budeme pravděpodobně vystaveni pocitům nepohodlí a nejistoty, dokonce i možné frustraci. „Pouhé“ zůstávání s procesem a přítomným prožitkem může přinášet riziko nezaručeného výsledku a vyžaduje od terapeuta, potažmo i od

klienta důvěru, bezpečí, trpělivost a přijetí rizika i s případnou reálnou frustrací nenaplněnými očekáváními.

Výše zmiňovaným "rizikům" se lze při práci se sny vyhnout právě v pozici lovce. Ta však přináší kromě podobných výhod také své prohry: „Z hlediska života snu je tato pozice nejvíce riziková. Interpretace totiž přinášejí nejen kořist, ale i jisté psychické úmrtí snu.“ (Jára, 2004)

Práce lovce, pokud je uspokojivá, vede k zakončení snové práce prostřednictvím srozumitelné, zpravidla verbální interpretace (kterou tvoří zejména sám klient).

4. 2. 2 Pozice bojovníka

Pojem od kterého se následující pozice odvozuje, je poněkud zavádějící. „Snící bojuje především sám se sebou – se svou nejistotou, zvyky a apriorními soudy.“ (Jára, 2004)

Jde o pozici pro práci se sny, která by měla být méně obvyklá a používaná.

Výklad snu v tomto případě zůstává záměrně ignorován. Terapeut i snící rezignují na jakékoli interpretace, vzdávají se dokonce i svých očekávání. Sen necháváme působit a snící se tak v pozici bojovníka poddává procesu.

Spíše než porozumění hledají terapeut či klient v pozici bojovníka zkušenost či poznání, které je hlubší než jaké může přinášet (byť zdařilá) interpretace. „Zatímco lovec chce sen uchvátit, bojovník jej nebo jeho význam mít nemusí ... Spíše zkouší ve snu opravdu být ... Orientuje se na setkání se snem, nikoli na jeho vlastnění, hledí si toho, aby byl, a ne aby měl.“ (Fromm in Jára, 2004).

Snový bojovník dává před interpretací přednost prožitku a zkušenosti. Na rozdíl od pozice šamana zůstává snící při jasném vědomí.

4. 2. 3 Pozice šamana

Poslední pozice terapeuta vymezovaná v rámci snové práce se zdá být na první pohled poněkud kontroverzní. Označení, které ji vymezuje, může evokovat nejrůznější obsahy, jež většinou zůstávají západní psychologií pomíjeny. Bývají obcházeny jako prosté ambicí na vědecké a měřitelné uchopení, na něž v rámci tradice západní psychologie aspirujeme.

Přístup ke snu z pozice šamana se zdánlivě vymyká tomu, co považujeme za běžné. Filozofie této pozice vychází z toho, že sen není sekundární, nýbrž primární povahy. Není utvořen z běžné reality, naopak tato realita je utvořena ze snu, stává se jeho obrazem. Carlos Castaneda upozorňuje : „Sny se analyzují kvůli významu nebo se berou jako znamení, ale nikdo je nepokládá za říši skutečných událostí.“ (Castaneda, 2004)

Z této pozice šamana není interpretován sen , nýbrž sám snící. Sen je jeho vykladačem, pomocníkem a učitelem. Snící nezůstává pasivní, ale má zvláštní moc znovu do snu vstoupit. Potom jej může cíleně pozměňovat, aby pak i v běžné realitě nastala změna. Impuls ke změně tedy vychází ze snové reality. V běžné skutečnosti pak snící už jen následuje pohyb, který byl impulsem vyvolán.

Umění aktivně snít se přičítá šamanům a indiánským čarodějům. Terapeuti jej někdy nevědomky používají například když nabízejí klientovi sen dokončit nebo ho doprovázejí při imaginaci, která ze snu vychází.

5. Metody snové práce v Gestalt terapii

Následující kapitola tvoří stěžejní část teoretické části této práce. Snažím se v ní zachytit jednotlivé metody, jež bývají v Gestalt terapii využívány pro práci se snem.

5.1 Fenomenologická metoda

Počátek práce se snem v Gestalt terapii zpravidla vypadá tak, že klient svůj sen terapeutovi nejprve vypráví. Tento klientův projev má několik rovin, jež jsou pro terapeuta důležitými zdroji podstatných informací pro další práci se snem.

Zatímco klient sděluje děj snu, v průběhu vyprávění si zároveň terapeut ve vlastní fantazii představuje vyprávěný příběh, jak ho snící popisuje. Tento vlastní obsah snu představuje však pouze první zdroj informací, tvoří zatím jeden úhel pohledu. Obsah slov bývá prvním, ne však jediným hlediskem, které terapeut sleduje.

Podstatný je také klientův neverbální projev (držení těla, mimika, gesta), intonace a síla hlasu, oční kontakt, kvalita a další změny v kontaktu mezi klientem a terapeutem v průběhu vyprávění atp. V těchto dimenzích se terapeut snaží zachytit jakékoli změny v hladině klientovy energie (náhlé zvýšení i poklesy, zablokování či vyhybání atp.)(Joyce, Sills, 2001).

Terapeut se však nesoustředí výlučně na klienta, podobně zachází i sám se sebou. Během vyprávění si všímá vlastních reakcí a impulsů, pokud se objevují. V případě, že je terapeut zváží za opodstatněné a klientovi je následně reflektuje, lze díky nim postupně nalézt figuru, tj. téma, které může být dále rozvinuto.

Při využití fenomenologické metody se tedy terapeut ladí na takovou kvalitu pozorování a vnímání, kdy je jeho pozornost dostatečně rozptýlena, nefixuje se na delší dobu k jedinému aspektu pozorování. Tato "fluidní kvalita pozornosti" je důležitou podmínkou pro zachycení tématu, které se v této fázi terapeutického procesu teprve hledá.

Při zkoumání fenomenologického pole Joyce a Sills upozorňují na jedinečnost osobních významů: „Důležité je uvědomit si, že obrazy, symboly a metafory mají pro každého individuální a jedinečný osobní význam. Pro zmapování fenomenologie snového pole je vhodné se

klienta ptát, jaký význam nesou objekty, symboly nebo postavy objevující se ve snu právě pro něj. Jaké asociace ho k nim napadají?„ (Joyce, Sills, 2001)

5.2 Přítomný čas

Jedním z důležitých principů Gestalt terapie je snaha pracovat v přítomnosti. Terapeut průběžně reflektuje probíhající terapeutický proces a vztah v dimenzích “tady a teď“. „Aby se mohl snící se svým snem vůbec potkat, musí se od něho nejdříve oddělit. Musí jej přenést zevnitř ven, externalizovat jej. Nejčastěji se dokážeme od svých snů oddělit tak, že jej někomu vypravujeme. Nebo si sny zapisujeme, možná občas kreslíme.“ (Jára, 2004)

Z těchto předpokladů vychází univerzální technika pro práci se sny v Gestalt terapii. Terapeut spolu s klientem se snaží snový materiál zpřítomnit přímo během terapeutického sezení. Do určité míry se to daří převedením snu do přítomného času. Terapeut může požádat klienta, aby vyprávěl svůj sen v přítomném čase, za použití první osoby, jakoby se odehrával právě teď.

Jde o poměrně jednoduchý a přístupný způsob, který většinou nečiní klientům na začátku snové práce příliš obtíž. Z počátku může být “prvním pootevřením dveří“, které zprostředkuje mnohem živější zážitek, než jaký je zjevný při vyprávění snu v minulém čase. Energie klienta se může mnohem zřetelněji měnit, klient se vrací zpátky do snu, který v terapii vyprávěním zpřítomňuje a oživuje, znovu prožívá emoce spojené se snem. Sen , který je oživen a tedy zpřítomněn, ukazuje své citlivé a významuplné body.

Během toho, když klient vypráví sen v přítomném čase, má terapeut možnost pozorovat, jak se před ním otevírá mnoho témat a figur. Projevují se opět jako změny tónu hlasu, fyzické reakce, změny v kontaktu atp. Mohou se zřetelněji vystoupit i terapeutovy vlastní impulsy, reakce na

klientovo vyprávění, prožitek. Pokud tak terapeut uváží, může být přínosem vracet tato uvědomění zpátky do kontaktu s klientem.

Jára navíc dodává : „Techniku přítomného času může při svém projevu spontánně využít i sám snící. Pak ovšem spolehlivě signalizuje, že ve svém snu narazil na důležitou stopu.“ (Jára, 2004)

5. 3 Neverbální techniky

Opět je záměrem během terapeutické práce učinit “vnitřní vnějším“ a moci se k tomu v rámci terapeutického procesu vztahovat. Může jít o jednotlivý výjev ze snu, postavu, pocit nebo jakýkoli jiný aspekt, který je pro klienta zajímavý nebo důležitý.

Můžeme klienta požádat, aby nakreslil obrazy ze svého snu. Ty lze poté lépe zkoumat, pracovat s nimi rozvinout odpovídajícím způsobem. Vhodné je navázat na neverbální techniky dialogickou prací (viz. níže kap. č. 4.3.5). Záleží na kreativě, terapeutické situaci a klientových i terapeutových preferencích.

Joyce a Sills doporučují všimnout si společně s klientem, co na obrázku chybí, co by rád přidal. Ve společném dialogu nad výtvořem můžeme klienta vyzvat k úvaze nad některou z postav : jak se asi cítí, co se jí mohlo přihodit atp. (Joyce & Sills, 2001).

Mackewn kresebný projev podporuje tvrzením : „...bez ohledu na to, zda klienti budou či nebudou mluvit, samotný proces malování či kreslení jim může pomoci podhalit význam či smysl jejich snu.“ (Mackewn, 2004)

Podobně se dá pracovat také s plastelínou, hlínou apod. Tvůrčímu procesu v Gestalt terapii se podrobně ve své inspirující knize věnuje Joseph Zinker (Zinker, 2004)

Při neverbální práci se snem můžeme také využít tělo a podpořit klienta v dramatickém ztvárnění různých aspektů snu. Např. jednoduchým tělesným postojem, mimickým výrazem, zaujetím odpovídající tělesné pozice, pohybem nebo zvukem. Zapojením těla do terapeutického procesu

Ize někdy rychle vyvolat působivý, silně emočně nabitý zážitek. Pokud se s ním v terapii dál vhodně zachází, může znamenat jeden z nejsilnějších a nejvíce uzdravných potenciálů psychoterapeutického procesu.

5.4 Hraní rolí

Tato technika vychází z původní Perlové práce se sny. Staví především na předpokladu, že všechny aspekty snu jsou projekcemi nechtěných nebo odmítaných vlastností snícího (Perls, 1996). Hraní rolí je poměrně rychlý a přímý způsob, jak se lze během snové práce pokusit znovu dostat do kontaktu s odmítnutými osobnostními aspekty Já. Joyce a Sills uvádějí základní techniku v Gestalt terapii takto: „Doporučte klientovi, aby vyprávěl sen z perspektivy jednotlivých postav nebo objektů“ (Joyce&Sills, 2001)

Perls při svých seminářích práce se sny vyžadoval, aby se studenti v roli klientů postupně stávali jednotlivými částmi svého snu (stejně tak postavami jako i neživými objekty), doporučoval prozkoumat co nejširší záběr projekcí, které jsme si ve snu vytvořili. Z praktického hlediska bývá technicky nerealizovatelné prozkoumat tak široké spektrum možností, které sen nabízí. V praxi se doporučuje začít nejprve pracovat s tím aspektem snu, který nese nejsilnější náboj a u klienta vyvolává největší zájem. Užitečné také může být naopak pokračovat v práci s nejvíce odtažitým, vzdáleným nebo nepříjemným bodem ve snu.

Práci se strukturou snových projekcí podrobně popisují Joyce&Sills : „Zatímco klient prožívá jednotlivé aspekty snu, začnou většinou přicházet spontánní uvědomění, náhlé vhledy nebo identifikace. Právě ty objasňují, o jaké významy nebo symboly se jedná, ale dosud byla mimo klientovo uvědomění.“ (Joyce&Sills, 2001).

Identifikovat se s hrozivými, agresivními či nepříjemnými aspekty snu bývá často obtížné a silně ohrožující pro klientovo sebepojetí. „Největší obtíže s identifikací přinášejí právě ty aspekty, jež jsou nejsilnější

potlačeny.“ (Perls, Hefferline, Goodman, 2004). Je důležité, aby v sobě terapeut dokázal vypěstovat cit pro míru ohrožení, kterou je klient schopen během terapeutického procesu unést. Pokud si terapeut není jistý, a nejen tehdy, osvědčuje se tzv. průběžné kontraktování, tedy ověřovat si míru klientova prožívaného ohrožení průběžným a opakovaným doptáváním se.

Pokud jsou nároky identifikace příliš vysoké, není nutné se jí vyhnout. Terapeut ji může nabízet v různých formách a hledat s klientem takovou, která nese přiměřenou míru zátěže a “bezpečného ohrožení“, odstupňovat ji. Různými způsoby může tak snižovat nároky na identifikaci a hledat tak přijatelnou formu kontaktu klienta s odmítaným aspektem jeho Já, která pro něj bude bezpečná (např. pouhá kresba, rozhovor nad ní atp.) (Zinker, 2004).

Klient může potřebovat opravdu silnou podporu a povzbuzení, aby se dokázal dostat do kontaktu s takto odštěpenými aspekty své osobnosti. Pokud se klientovi podaří se nimi zkontaktovat, může tak dojít vyjíměčných zisků. Mnohé z těchto projekcí obsahují totiž veliké množství energie a síly, které zůstávají vázány v mechanismu odštěpení a opakujících se projekcí (Joyce&Sills, 2001).

5.5 Dialogická práce

Snová práce potřebuje především dialog. Je na něm přímo závislá. Nejde jen o rozhovor mezi snícím a jeho snem, klientem a jeho terapeutem. Sen v terapii může zprostředkovat také dialog mezi snem samotným a terapeutickým vztahem. Jára apeluje: „Snová práce závisí na dialogu: když se jej podaří udržet, udrží se i sen při životě. Dialog umožňuje konat snovou práci naživo.“ (Jára, 2004)

Do dialogické práce může spontánně vyústit hraní rolí. I v tomto případě jde o rozhovor mezi těmi aspekty, které mají pro klienta zvláštní význam, k nimž se váže jeho energie.

Dialogický princip v rámci práce se snem může mít různou formu. Technika experimentu s prázdnou židlí reálně ilustruje dialogický způsob práce. Jde o postup vytvořený Fritzem Perlem, který klienta povzbuzuje k rozhovoru s imaginárním partnerem (či částmi osobnosti), v našem případě objektem či postavou ze snu. V průběhu rozhovoru klient hovoří k prázdné židli, jež představuje vždy druhého účastníka dialogu. Při střídání rolí opakovaně přeseďá z jednoho místa na druhé.

Dialog může vést ke vhledům do souvislostí, které má snová situace v reálném světě. Rozkrytí této snové situace a jiný náhled pak umožní klientovi najít řešení ve formě nové, tvořivější a efektivnější vlastní reakce na dané podmínky.

Pokud jde o mechanismus projekce, tento fyzický přesun posiluje jemnější diferenciaci odmítaného aspektu, bližší kontakt s ním a jeho pozdější integraci.

Prázdná židle se stává silou, kterou projikujeme, odhazujeme nebo odevzdáváme svému okolí. Klient s ní mluví a později si ji bere zpět pro sebe. Předpokládá se, že se technika prázdné židle využívá často, protože je účinným prostředkem, jak získat zpět to, čeho se člověk nevědomky vzdal. „Naučí brát si sílu z toho, co se původně zdálo obtížné, bolestivé a odpudivé.“ (Zinker, 2004)

5.6 Dokončení snu

Pokud jsme ochotni snům naslouchat, považovat je za zprávy, jimž lze přiznat smysl a osobní význam, může se nám to vyplatit, „...protože chrání naši duši. A také tělo, protože skrze sny se včas dozvídáme o vnitřních konfliktech, které by se později mohly projevit nemocemi“ (Heffernanová, 2008).

Tento způsob snové práce je nejčastěji využíván především pro práci s noční můrou. Prožitek noční můry ukazuje na potlačený vnitřní

konflikt. Takové sny přinášejí intenzivní a nepříjemný prožitek, který si vynucuje naši pozornost.

Při setkání s noční můrou je účinné využít třetí, šamanskou pozici, kdy sen považujeme za realitu, do které skrze sen pronikáme, měníme ji a zároveň tak měníme i skutečnou realitu. Za podpory a doprovodu terapeuta se klient v imaginaci navrácí do snu a sám ho pozměňuje či uzavírá (Jára, 2004).

Jde o účinný způsob terapeutické práce se silným potenciálem rychlého přenosu nové zkušenosti do reálného života. To především díky klientovu vlastnímu aktivnímu zásahu do nepříznivých snových okolností v klientův prospěch s přítomným prožitkem okamžitého efektu.

Pro klienta bude nejspíš velice ohrožující znovu přijít do kontaktu s nepříjemnými prožitky ve snu. Práci s noční můrou můžeme klientovi o něco usnadnit posílením jeho bezpečí představou postavy nebo bytosti, jež klienta v imaginaci doprovází a ochraňuje (Heffernanová, 2008).

Zážitek imaginace dokončeného snu má silný a trvalý terapeutický účinek i bez logického vhledu nebo následné verbalizace (Mackewn, 2004). Důležitá a účinná je zkušenost a zážitek, které působí a mění.

Klausbernd Vollmar v této souvislosti upozorňuje: „ Chápat a prožívat snové obrazy jako samostatnou realitu nezávislou na běžném vědomí a sledovat, jak se v této realitě pohybují, je jeden ze zásadních kroků k úspěšné práci se sny.“ (Vollmar, 1995)

5.7 Sen jako zpráva pro terapeuta

Uvažujeme-li v rámci mechanismu retroflexe (viz. kap. 3.6), může potom sen představovat takovou část klienta, jež je pro něj mimořádně

obtížné vyjádřit jakýmkoli přímějším způsobem, než je snění, případně vyprávění snu.

Joyce&Sills doporučují Gestalt terapeutům soustředit se během naslouchání snu také na to, jakou zprávu by mohl obsahovat právě pro ně. „Je sen o např. o péči, opuštění, sexuální přitažlivosti nebo tajemném ohrožení? Existuje pro Vás nějaká souvislost mezi tímto tématem a některým z posledních setkání s klientem? Pokouší se Vám klientův sen sdělit něco, co není snadné připustit teď a tady?“

Fromm věřil, že dokonce všechny sny v průběhu terapie jsou zprávami určenými pro terapeuta (Fromm, 1999).

5.8 Chybějící sny

Každý člověk sní, i když ne každý si své sny pamatuje. Jestliže klient nechce zmínit či sdělit svůj sen, nemusí to být jen z nedostatku důvěry či intimity. Existují i jiné překážky. Jára uvádí překážky snové práce, které jmenovali účastníci snového workshopu: strach ze ztráty kontroly, křečovitá snaha něco vyřešit, obava z hodnocení a interpretování, verbalismus a strach z nepříjemného poznání (Jára, 2004).

Bylo by krátkozraké tyto překážky urputně odstraňovat. Lze je naopak využít ve prospěch terapeutického procesu. Mohou totiž prozradit něco o snu samotném.

Pro zamyšlení uvádím níže experiment pracující s chybějícími sny:

- připomeňte si jakýkoli sen
- pošlete jej pryč a kdyby se vracel, pošlete jej pryč znovu
- všimněte si svých reakcí

Pak si odpočiňte, nejlépe ve spánku. Sen snad přijde...

(Jára, 2004)

III. Praktická část

1. Cíle výzkumu

V souvislosti s výzkumnou částí své diplomové práce jsem řešila otázku, jak prakticky přistoupit k tématu práce se sny v Gestalt terapii a výzkumně jej uchopit způsobem, který by dál rozvinul a vhodně doplnil předcházející teoretickou část.

Vzhledem k tématickému zaměření práce se předem jevílo jako vhodné přistoupit k výzkumu kvalitativní povahy. Samotné téma práce se sny navíc v kontextu psychoterapeutické praxe je sférou navýsost individuálních významů a natolik subjektivní povahy, že se volba kvalitativního přístupu ukázala jako vhodná a s tématem kompatibilní.

Záměrem praktické části práce je rozšířit a doplnit teoretická východiska pohledem na skutečnou práci se sny v praxích jednotlivých Gestalt terapeutů a nahlédnout reálný stav práce se sny v terapeutické praxi. Pokusím se najít odpovědi na otázky zda, nakolik a jakými způsoby se v terapeutické praxi se sny zachází, do jaké míry tento reálný stav odráží teoretická východiska. Jaký postoj terapeutů dominuje práci se sny, které metody preferují a jaké z aspektů bývají opomíjeny a zůstávají jakousi popelkou v jejich praxích? Hledejme odpovědi dál společně s těmi, kteří mají co říci.

2. Výzkumná témata

Způsob, jak jsem docházela k jednotlivým rozhodnutím a výzkumným závazkům byl méně strukturovanější a nejednoznačnější, než tomu bývá u kvantitativního výzkumu (Strauss, Corbinová, 1999). Určující pro mě bylo, že jsem vycházela z osobních a odborných zkušeností, kde jsem se s problematikou snové práce setkala. Ty pro mě byly nejen silnou motivací, ale i nejlepším indikátorem směru výzkumného snažení.

Výzkum začínal poměrně otevřeně, bylo nutné vymezit dílčí aspekty zkoumaného problému. Výzkumnou otázku jsem formulovala se záměrem

získat prostřednictvím rozhovorů s terapeuty informace o jednotlivých způsobech práce se sny, frekvenci jejich využití a oblíbenosti. Zajímala mne očekávání terapeutů, s nimiž k jednotlivým metodám přistupují, i omezení, které s sebou tyto způsoby práce mohou nést.

Metodologický základ polostrukturovaného rozhovoru předcházely otázky zjišťující osobní přístup terapeutů ke snům a vlastní zkušenosti se zážitky z práce s vlastními sny. Jsou podstatné a v rozhovoru byly kladeny hned úvodem, protože i v praxi běžného života nejprve zkušenost předchází vlastní práci, má-li být smysluplná.

Od vlastní zkušenosti terapeutů přecházím v rozhovoru ke klientům a mapuji obecnější rovinu praxe práce se sny s klienty z pohledu jejího významu a množství. Její využití je srovnáváno s využitím ostatních způsobů terapeutické práce, snažím se tak uchopit její množství kvantitativně.

Závěrečná oblast výzkumu vzniká podstoupením od tématu a přináší reflektující pohled na práci se sny z hlediska jejich přínosů a omezení, mapuji také relevantní zdroje ovlivňující utváření vlastního odborného postoje terapeutů k práci se sny.

Širší formulace otázky, na kterou hledám ve svém výzkumu odpověď, by tedy zněla takto: Jaký je stav praxe v práci se sny u terapeutů praktikujících Gestalt terapii?

3. Výběrový soubor

3.1 Výběr respondentů

Vzorek respondentů jsem získala nepravděpodobnostním výběrem, metodou záměrného (účelového) výběru. Jde o postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností (Miovský, 2006).

Kritériem výběru se tedy stává vybraná charakteristika, v našem případě praxe v Gestalt psychoterapii.

Vzhledem k času, nákladům i dostupnosti se jako výhodný ukázal tzv. záměrný výběr přes instituci (Miovský, 2006). Dalším společným rysem respondentů je tedy jejich předchozí kontakt s Institutem pro výcvik v Gestalt terapii v Praze. Pro získání respondentů jsem použila kontakty, které jsem měla k dispozici díky osobní znalosti prostředí institutu. Oslovila jsem trenéry výcvikových skupin a výcvikové individuální terapeuty doporučené pro cvičnou terapii frekventantům. Všichni oslovení terapeuti pracují s klienty formou Gestalt terapie.

Nevyužila jsem možnosti oslovit absolventy předchozích běhů výcviku, což by sice rozšířilo velikost vzorku, ale nebyla by dodržena homogennost vzorku z hlediska délky terapeutické praxe a získaného množství zkušeností.

Celkem čtrnáct osob jsem oslovila buď formou emailu nebo telefonicky. V jednom případě se mi spojení nepodařilo navázat, u dvou dalších oslovených terapeutů hrálo roli pracovní vytížení nebo dlouhodobější nepřítomnost v republice. Ve všech ostatních situacích jsem se setkala s velmi pozitivním přístupem a velkou ochotou ke spolupráci, za což jsem respondentům velice vděčná.

3.2 Složení souboru respondentů

Celkový rozsah výběrového souboru čítá 11 osob, z toho 6 žen a 5 mužů. Respondenti se pohybují ve věkovém rozmezí od 29 let do 61 roků. Přesný věk dotazovaných je 29, 30, 35, 37, 38 (2x), 44, 46, 47 (2x) a 61 let. Délka jejich terapeutické praxe je v rozpětí mezi 8 a 25 lety: 8 let (3x), 9, 10 (2x), 11, 12, 20 a 22 let.

Pět z nich absolvovalo další výcviky v různých psychoterapeutických směrech (SUR, KBT, jungiánský výcvik, KIP,

relaxačně symbolická terapie, konstelační systemický výcvik, psychoanalýza, expresní terapie, systematický výcvik v PBSP). Všichni respondenti přišli do kontaktu s Institutem pro výcvik v Gestalt terapii buď v roli trenéra nebo individuálního terapeuta nebo obojí. Bez výjimky absolvovali výcvik v Gestalt terapii, v 10 případech v rámci pražského institutu, v jednom případě slovenský Dialog.

Respondenti praktikují Gestalt psychoterapii v soukromých praxích nebo jsou zaměstnání v rámci určitého zařízení anebo obojí. Délka, po kterou působí v terapeutické praxi, se pohybuje od 8 do více než 25 let. Jde tedy o značně široké rozpětí délky praxe a tudíž i odlišný rozsah zkušeností jednotlivých respondentů. V současnosti všichni pracují s dospělými nebo dospívajícími klienty. Potíže klientů v těchto terapeutických praxích jsou značně různorodé, zjednodušeně od klientů neurotických, přes klienty s poruchami osobnosti včetně klientů s psychózou.

Samotný vzorek respondentů není příliš široký. Účelem výzkumu však bylo pokusit se proniknout více do hloubky výzkumné oblasti, proto jsem nestanovila velikost vzorku jako hlavní prioritu.

4. Metoda sběru dat

Pro zkoumání tématu práce se sny jsem zvolila kvalitativní přístup. Ideálním výzkumným nástrojem pro oblast kvalitativního výzkumu je interview (Strauss, Corbinová, 1999). Jde o metodu blízkou jak respondentům tak mně jako tazateli, která ve své polostrukturované formě nabízí vysokou výtěžnost.

Forma polostrukturovaného interview je poněkud náročnější na technickou přípravu (v porovnání např. s jeho nestrukturovanou formou), protože je třeba předem si vytvořit určité schéma, které bude pro tazatele

závazné (Miovský, 2006). Předem jsem specifikovala otázky rozhovoru. Tyto dotazy na specifická témata diferencují jednotlivé části interview.

Úvodem mapuji práci terapeutů s vlastní sny a sny klientů (otázky č. 1 až č. 7). V jádru rozhovoru je mým cílem zachytit terapeutovy osobní preference a postoj ke každé z metod snové práce zachycené v teoretické části, tak jak je respondent ne/využívá (otázky č. 8, 9 a 10). Závěrem terapeuté hodnotí povahu snové práce a reflektují odborné zdroje, které využívají.

Na toto jádro rozhovoru se nabalovaly různé doplňující otázky, na které jsem se v průběhu rozhovoru dotazovala (v přepisech rozhovorů uvádím z důvodu rozsahu přímo odpovědi na ně). Téma jsme tak někdy rozpracovali hlouběji, jak to bylo užitečné vzhledem k cílům práce a výzkumné otázce. Při zpracování a analýze jsem pak většinou tuto nástavbu využila.

Miovský doporučuje provedení následného inquiry (Miovský, 2006). Preferovala jsem spíše průběžně si během rozhovoru rekapitulací nebo parafrází ověřovat, zda jsem odpověď správně pochopila a interpretovala.

Rozhovor jsem nechala plynout do té doby, dokud respondent dával smysluplné odpovědi nebo dokud jsme nevyčerpali časový limit. Průměrná délka rozhovoru byla přibližně kolem 30 minut. Pro zachycení rozhovorů jsem se svolením terapeutů použila zvukový audio záznam.

Níže uvádím schéma otázek pro interview:

1. Zdají se Vám sny?
2. Pracujete se svými sny pro svůj vlastní přínos?
3. Máte sny týkající se Vašich klientů?
4. Využíváte je jako podnět pro terapeutickou práci s klienty?
5. Pracujete se svými klienty se sny?

14. Kde jste se naučil/a pracovat se sny?

Využíváte nějaké další zdroje pro rozvíjení své schopnosti pracovat se sny, kde získáváte inspiraci?

15. Chcete ještě něco doplnit, napadá Vás něco?

Záměrně jsem v rozhovoru vynechala přímou otázku na využití fenomenologické metody. Je specifická a od ostatních způsobů práce se sny odlišná tím, že se nevyužívá samostatně, spíše ve spojení s dalšími způsoby snové práce. Její využití bohatě ilustrují výpovědi terapeutů týkající se ostatních způsobů práce se sny.

5. Postup při zpracování výsledků

5.1 Metoda vytváření trsů

Pro kategorizaci získaných údajů bude v našem případě vhodné využít metodu vytváření trsů. Ta nám poslouží k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali výroky do skupin (trsů) podle určitých jevů. Tyto trsy vznikají na základě podobnosti identifikovaných oblastí (Miovský, 2006). Společným znakem takového trsu bude tematický překryv, který vznikne tak, že ve výrocích respondentů vyhledám všechny takové pasáže, jež se týkají jednoho úzce ohraničeného tématu.

Níže uvádím seznam identifikovaných hlavních trsů:

- I. Osobní postoj ke snům
- II. Sny v terapeutické praxi
- III. Preferované metody
- IV. Použití jednotlivých metod v praxi
- V. Zaměření terapeuta při práci se sny
- VI. Přínos a výhody práce se sny

- VII. Omezení v práci se sny
- VIII. Předpoklady terapeuta pro snovou práci
- IX. Inspirační zdroje

Tyto hlavní trsy jsou dále v textu pro přehlednost členěny na trsy podřazené. Doplnují je charakteristické sumarizace a kurzívou připojují příklady výroků jednotlivých respondentů formou citací z rozhovorů.

5.2 Obsahová analýza

Pro zpracování informací získaných v jednotlivých interview jsem využila metodu obsahové analýzy, kterou blíže popisuje Strauss a Corbinová (1999). Jejím prostřednictvím zachytím nejpodstatnější aspekty práce se sny v terapeutické praxi.

Nyní zde krátce nastíním postup práce při provádění obsahové analýzy. Práci mi usnadnila předešlá kategorizace materiálu na trsy hlavní a podřazené. Postupovala jsem podle jednotlivých trsů hlavních a podřazených tak, jak vzájemně následují za sebou.

V rámci každého trsu jsem analyzovala jednotlivé odpovědi terapeutů a snažila se zachytit konkrétní údaje vztahující se k výzkumným cílům. Z výroků v jednotlivých odpovědích jsem tak vytvořila základní kategorie, které jsem zachytila (např. přínos snové práce zvýšením uvědomění, přínos v rozvoji schopnosti sebepodpory atp.)

Dále jsem srovnala tyto kategorie u jednotlivých terapeutů a vyhledala opakující se nebo jinak významné kategorie.

Tyto výsledky obsahové analýzy jsem zachytila a níže je uvádím k jednotlivým trsům.

6. Identifikované trsy a závěry analýzy

6.1 Osobní postoj ke snům

a. Vlastní schopnost snít

b. Práce s vlastními sny

a. Vlastní schopnost snít

Kvalita a povaha vlastního snového světa terapeutů je východiskem pro práci se sny klientů. Respondenti reflektují, zda a nakolik si vlastní sny pamatují, uvažují nad osobními kontexty, ve kterých sny zachytí.

- *Sny se mi zdají, mám období, kdy se mi zdají víc a období, kdy se zdají méně. To se střídá podle toho, jak jsem naladěná.*
- *Je pravda, že když se člověk trochu na to zaměřil od té doby, co jste mě oslovila, tak se mi začaly ty sny zase trochu zdát.*

V analýze provedených interview se potvrzuje, že terapeutům se sny zdají. Ve výpovědích dochází k vzájemné shodě ohledně kontextu, v kterém jsou schopni své sny zachytit. Je to zejména v obdobích pracovního volna, v případech, pokud jsou sny výrazné, nesené silnějším emočním nábojem. Je charakteristické, že v životech respondentů se střídají snivé epizody s obdobími, kdy své sny nezachytí.

Další okolností, která má vliv na to, zda si člověk své sny uvědomí, je kontext jeho aktuálního života a to ve dvojím smyslu: Za prvé jde o individuální životní tempo a jeho rytmus včetně vlastního vytížení. Druhým ovlivňujícím faktorem jsou vyjimečné a neobvyklé události a situace, které se člověka osobně dotýkají a ve kterých je nějak emočně angažován.

Nacházíme souvislost mezi tím, kolik pozornosti snům věnujeme a jak jsme schopni své sny zachytit a pamatovat si je. Jedna z respondentek ilustruje svou výpovědí vliv samotného rozhovoru o práci se sny: „Uvědomuju si, že když jste mě oslovila, začala jsem přemýšlet trošku nad

těmi sny ... Je pravda, že když se člověk trochu na to zaměřil od té doby, co jste mě oslovila, tak se mi začaly ty sny zase trochu zdát. “

Jinou otázkou je schopnost dokázat si své sny, které se mi zdají, zapamatovat. Respondenti uváděli svou zkušenost, kdy si sny po probuzení více méně detailně vybavují, v průběhu dne jejich obsah však zapomenou. Potvrzuje se, že výraznější sny si snící pamatuje snadněji a déle, než sny s menším emočním nábojem. Ty pokládá za méně důležité a proto je v paměti dál nepodrží.

b. Práce s vlastními sny

Respondenti zvažují míru a formu pozornosti, jakou svým snům, případně práci s nimi věnují.

- *Nepracuji s nimi systematicky, ale když něco skutečně ve mně rezonuje, tak ano.*
- *Když cítím, že tam pro mě je v tom nějaký význam, tak se tím pak zabývám, přemýšlím nad tím nebo se tím pak zabývám ve vlastní terapii.*
- *Když ty sny přicházejí , tak se na ně zaměřím a mám takovou jakoby zbystřenou pozornost na to, co se v těch snech objevuje a mám pocit, že to pro mě potom má větší smysl to téma. Snažím se pochopit, proč to ke mně přichází.*

Zajímavé bude podívat se na to, jak jsou terapeuti sami aktivní v přístupu k vlastním snům a to, jak s nimi dál zacházejí. Jako jeden z nejdůležitějších předpokladů pro snovou terapeutickou práci v rámci své profese všech jedenáct terapeutů zmiňuje podmínku zajímat se o své vlastní sny a zabývat se jimi. Práce terapeuta s vlastními sny se tedy

stává východiskem pro práci se sny klientů a může tak zrcadlit stav praxe práce se sny druhých.

Všichni oslovení terapeuté věnují svým snům pozornost, ale aktivně pracují jenom s takovými sny, které považují za důležité („...když rezonuje...“, „...zajímavý sen, který mě hodně zaujme...“).

Terapeuté se navzájem liší v míře (zazněla frekvence 2 až 3krát za rok hodnocená jako zřídka), ale shodují se ve formě a způsobech, jak jejich práce s vlastními sny probíhá.

Terapeuti zmiňují vlastní zastavení nad snem, kdy se nad ním sami zamýšlejí, snaží se ho pochopit a zaměřují se na porozumění jeho významu. Pro hlubší poznání svých snů využívají terapeuti možnosti povídat si o nich s další osobou, s někým blízkým, sdílejí je vzájemně se členy rodiny. Ve stejné míře zmiňují terapeuté i práci se svými sny ve své vlastní individuální terapii.

6.2 Sny v terapeutické praxi

- a. Využití práce se sny klientů v terapeutické praxi**
- b. Významnost snové práce**
- c. Množství práce se sny v praxi**

a. Využití práce se sny klientů v terapeutické praxi

Respondenti reflektují, zda v terapeutické praxi pracují se sny klientů, zvažují vliv vzájemné interakce klient-terapeut na množství snové práce. Uvažují nad tím aktivně vyzývat klienta ke snové práci.

- *Se sny pracuji mnohem míň než dříve, občas ano ale nijak zvlášť. Hodně se to v průběhu času mění, také to možná závisí na tom, že méně snů přinášejí. Dříve jsem je také k tomu více vyzýval. Nějak jsem to také musel ovlivnit, je těžké rozlišit, kde je ta hranice, jak se to stalo, kdo to ovlivnil spíše.*

- ...když mi někdo povídá svůj sen, tak chvíličku váhám, jestli to mám popotáhnout a jít do toho snu nebo jestli to mám nechat na něm. Jsem takovej opatrněj nebo otevřenej nebo nerozhodnejš, jestli ten sen bude to důležitý nebo jestli začne povídat něco jinýho.
- Nedá se říct, že by to byla nějaká značná část té práce, spíš jako naokraj.

Všichni terapeuti v interview uvedli, že ve své praxi se sny skutečně pracují, i když nepravidelně. Vycházíme-li z jejich odpovědí, můžeme prohlásit, že práce se sny je z pohledu terapeuta v jisté míře součástí každé terapeutické praxe. Tento závěr je podporován i faktem, že žádný z oslovených terapeutů nevedl, že by ve své praxi nikdy nepracoval se snem.

b. Významnost snové práce

Terapeuti posuzují, jak důležitá pro ně práce se sny ve vlastní praxi je. Zda např. stojí na okraji jako vedlejší přístup nebo ve středu jejich zájmu. Hodnotí její význam v porovnání s ostatními způsoby terapeutické práce.

- *Pro mě je důležitá, i když to nějak nezdůrazňuju nahlas. Ale když klient ten sen přináší, tak já mám tu tendenci s tím pracovat. Když je tam ten zájem nebo aktivita.*
- *Spíše je to pro mě taková trošku popelka v mém inventáři. Když budu upřímná, trošku to mám tak odsunuté, je jako na té povrchní rovině jako něco, co neumím dělat, něco co jakoby nefunguje.*

- *Vnímám to stejně důležitý jako jsou kanály jako tělo, emoce, jako je práce s jazykem, se symbolama, s metaforama. Je to kanál stejně důležitý jako ostatní kanály. Pro někoho je blízký, prioritní a tedy důležitý, u někoho to není důležitý. Obecně to ale považuji za důležitý kanál, který přináší něco, co jiné kanály nepřinášejí.*

Nejčastěji přikládají terapeuté práci se sny stejnou váhu v porovnání s ostatními způsoby terapeutické práce. Někdy jí přikládají dokonce ještě menší význam. Zároveň platí pravidlo individuality, totiž že důležitost snové práce se odvíjí od osobnosti klienta a jeho potřeb.

Sen má podle terapeutů tyto dvě funkce: dokáže být prostředkem změny a zrcadlem zároveň. V prvním případě mohou sny a terapeutická práce s nimi k něčemu novému inspirovat, otevírat cestu k uvědomění, „aha zážitku“ a potenciálně vést ke změně.

V druhém pohledu se sen stává jakýmsi fenomenologickým zrcadlem, které odráží informace o tom, jak klientovi je, co se s ním momentálně děje, kde se nachází na své životní cestě. Oba přístupy jsou terapeuty stejně využívané.

Na základě odpovědí terapeutů se evidentně jejich postoj ke snům v průběhu času vyvíjí. Směr, který tento vývoj má, plyne od snů jako velice podstatného nebo dokonce v terapii nejdůležitějšího fenoménu ke snové práci jako málo podstatné, na okraji terapie. Tato zkušenost se během interview opakovala.

S otázkou důležitosti práce se sny souvisí i motivace klienta, která nemusí přímo souviset s konkrétním přinášeným snem, jako spíše s fenomenologickým polem, které oba ve vztahu sdílejí. Někteří terapeuti proto k práci se snem přistupují s tímto zřetelem a jsou takříkajíc obezřetní: *„Zkoumám, jestli to dělá proto, aby mi udělal radost, že mi nosí takový dárky, aby mě to zaujalo, tak co to komu přináší apod. ...Chvilíčku váhám, jestli to mám popotáhnout a jít do toho snu nebo jestli to mám*

nechat na něm. Jako udělat u toho snu téma nad to reálné setkání, jako kdybych tak řekl: sen, tečka, d'oura ... Jako vědět líp než on, že ten sen je speciální a jemu se jako věnovat. Že jsem takovej opatrněj nebo otevřenej nebo nerozhodnej, jestli ten sen bude to důležitý nebo jestli začne povídat něco jinýho.“

Terapeuté se často shodovali v tom, že význam snové práce neodpovídá prostoru, jakého se jí v rámci terapie dostává. „... *Takže váhu má velkou, ale prostor, který tomu věnuju, tomu vlastně neodpovídá. Mnohem větší prostor zabírají třeba mnohem přizemnější věci , praktičtější, obyčejnější.*“

„Když si na to dáme čas a je na to příležitost a řekneme si ‘jo, jdeme do toho‘ , tak pak to může mít váhu.“

Vycházejme (podle dříve zmíněných závěrů) z toho, že se v terapii pracuje spíše s významnými než s nedůležitými snovými tématy. Ta méně podstatná se do terapie buď vůbec nedostanou nebo se při práci s nimi rychle ukáže, že nejsou důležitá. To znamená, že pokud dojde k tomu, že se sen a práce s ním v terapii objeví, pak je vysoce pravděpodobné, že bude mít velký význam a přinese důležité téma .

„ Ty sny se třeba většinou týkají nějaké ho přelomového momentu. Když už se objeví, tak to většinou bývá nějaký zlom nebo skok v té terapii . „

c. Množství práce se sny v praxi

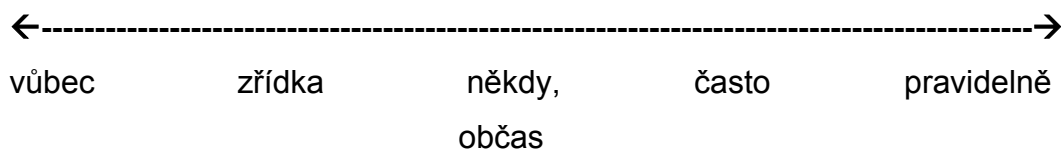
Terapeuti se pokoušejí kvantitativně uchopit prostor, který práce se sny v jejich praxi zabírá. Mají možnost procentuálního zachycení či pohybu na škále (viz. níže).

- Tak celkově asi občas někdy až zřídka, možná by to mohlo být asi 2-5%.
- ...ale jako úplně globálně je to třeba 5-10% procent.

- *Kdyby to bylo 10%, to znamená každá desátá hodina, to je nejspíš příliš, tak méně než deset procent .*

Terapeuti, kteří nebyli schopni odhadnout procentuální zastoupení práce se sny v jejich terapeutické praxi, měli druhou možnost vyjádřit umístění na následující pětibodové škále:

Se sny pracuji:



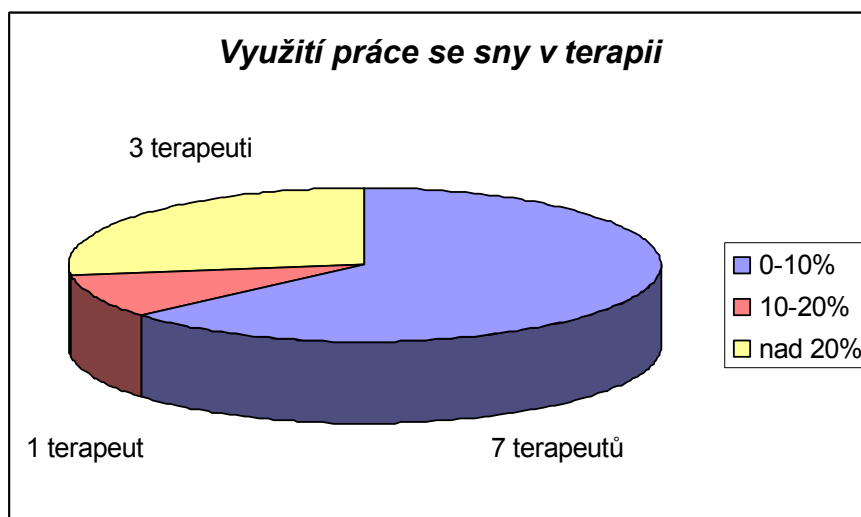
Osm terapeutů zachytilo prostor snové práce v procentech, další tři využili škálu. Při zpracování údajů jsem vycházela z hodnot vyjádřených procenty, které jsem rozdělila do tří intervalů :

1. 0 – 10 %
2. 10 – 20 %
3. nad 20 %

Všichni tři terapeuté, kteří využili škálu, odhadli, že se sny pracují ve své praxi „zřídka“. Zařadila jsem je tedy do první skupiny 0 – 10 %.

Je nutné poznamenat, že zachycení prostoru pro práci se sny v terapii je pouze orientační. Soubor respondentů je příliš malý pro to, abychom mohli závěry zobecnit. Slouží pro lepší orientaci a představu prostoru, který je snové práci v praxích oslovených terapeutů věnován.

Pojem práce se sny je pro výzkumné uchopení definován jako vyprávění snu v terapii nebo využití metod práce se sny. Graf, který zachycuje rozložení terapeutů ve třech intervalech, uvádím níže:



Výsledky ukazují, že většina terapeutů (7) nepracuje se sny více než deset procent celkového času terapeutické práce.

To podporuje tvrzení terapeutů, že prostor, který v terapeutické praxi snové práci věnují, není rozsáhlý, zato významný z hlediska důležitosti.

6.3 Preferované metody

Záměrem bylo zjistit, které metody mají terapeuté ve svém aktivním „repertoáru“, které nejspíše využívají. Terapeuté jmenují ty metody, s nimiž pracují a vybavují se jim.

- *Co dělám nejčastěji je, že se ptám na ten **význam**, který má ten sen pro klienta. Jak on tomu rozumí, co ho k tomu napadá. Mluvila jsem o tom Perlovi ... tak potom tím přehráváním jsme třeba dokončovaly neukončenou záležitost.*
- *Ráda pracuju zážitkovým způsobem. Takže takové ty gestaltové způsoby jsou mi docela blízký, třeba že se převypráví sen v **přítomném čase**, ponoří se do toho, co tělo, různé **tělesné reakce**, nebo také **identifikace** s těma jednotlivýma částma nebo takový **rozhovor** s nějakou snovou postavou nebo některou částí toho snu.*
- *Když jdu se snem pracovat, tak to má nějakou strukturu ... Ptám se po **kontextu**, tedy v čem žil, když se mu zdál, v jakých souvislostech, dejme tomu ten den nebo ten týden. Co řeší, případně když máme nějakou práci, v rámci které přinese ten sen ... tak to většinou dávám do souvislosti...*
- *Ta první reakce jak o tom přemýšlím, je ten Perlovský přístup, to je ta **projekce**, to mně naskočí. Ale myslím si, že od toho jdu, že ten důraz na tohleto pojetí zeslabuju. Teď čím dál tím víc je to takový pojetí spíš jungiánský, že ten sen je fenomén sám o sobě ... A ještě to propojuju hodně s tělem. Když sen vypráví, tak si všímám, jak tělo reaguje a vnímám, že to tělo je takový další kanál, který vysílá signály, které se s tím snem dost často můžou potencovat.*

Nejčastěji využívanou metodou práce se sny je metoda „Hraní rolí“, byla zmíněna osm krát. Často využívanými metodami jsou také „Fenomenologická metoda“, „Přítomný čas“ a „Interpretace“, které se mezi preferovanými metodami umístily jako druhé v pořadí. Nejméně oblíbené jsou „Neverbální techniky“ a „Dialogická práce“ se snem. Žádný z terapeutů si nevybavil, že by pracoval s chybějícími sny či s dokončováním děje snu ani se sny jako zprávou pro terapeuta.

Využití metod ilustruje následující tabulka:

Pořadí	Metoda	Počet preferencí
1.	Hraní rolí	8x
2.	Fenomenologická metoda Přítomný čas Interpretace	6x
3.	Neverbální techniky Dialogická práce	3x
4.	Dokončení snu Sen jako zpráva pro terapeuta Chybějící sny	0x

Postoje terapeutů k jednotlivým metodám blíže zpracovávám v následující kapitole.

6.4 Použití jednotlivých metod v praxi

Terapeuti jsou v této části interview vyzváni, aby se vyjádřili jednotlivě ke každé z metod práce se sny, pokud se k ní nevyjádřili již v některé z předchozích odpovědí. Zohledňují, zda metodu používají,

případně za jakým účelem. Jednotlivé metody ilustrují charakteristickými výroky terapeutů nebo těmi, které jsou obzvláště výrazné.

a. Fenomenologická metoda

Fenomenologická metoda je vůči ostatním metodám práce se sny specifická. Prolíná se s jinými metodami a více než o samostatnou metodu jde o obecné nastavení terapeuta, způsoby jeho vnímání klienta a témat, která přináší. Takové postřehy terapeut vyhodnotí a může (nebo nemusí) je s klientem sdílet, nabídnout mu je, upozornit na ně.

Většina terapeutů v interview spontánně zmiňovala různé způsoby jejího uplatnění při práci se sny ve své praxi. Níže uvádím pro ilustraci, jak terapeuté využívají fenomenologickou metodu v praxi:

*„Většinou mě napřed zajímá celkový **pocit z toho snu**, co to vyvolalo za pocity. Pak co si o tom **myslí**, co ho k tomu napadá, jestli má nějakou **představu** nebo komentář. Někdy řeknu já třeba svoji **fantazii** nebo pocit z toho snu, když ho poslouchám.“*

*„...Jaké je poselství toho snu **v kontextu celého jeho života**, V kontextu jeho **vztahové o osobní životní historie**. ...Když sen vypráví, tak si **všímám a vnímám, jak tělo** reaguje ... Jeho signály se s tím snem dost často můžou potencovat. „*

*„... A stejně tak se ptám po kontextu, tedy v čem žije, **kdy se mu zdál, v jakých souvislostech**, dejme to mu ten den nebo ten týden, co řeší. Případně když máme nějakou práci, v rámci které přinese ten sen tak, že třeba když půl hodiny na něčem pracuju, tak většinou to dávám do souvislostí s tím, co tam je. Ještě se potom ptám na **pocit**, který ten sen přinese, třeba to **vyprávění přítomnosti**, také po něm chci, aby **pozoroval**, co se ním děje, když ten sen vypravuje, co prožívá, když mluví, kdy je více živý, kdy je méně živý... “*

Fenomenologickou metodu terapeuté spojovali s dalšími způsoby práce tak, aby prozkoumali klientovy i své emoce a pocity, představy a fantazií, které téma vyvolává. Fenomenologický pohled jim umožňuje zvážit širší kontext snové práce a časových souvislostí. Zmiňovali propojování fenomenologické s prací s tělem a tělesnými impulsy i s metodou přítomného času.

b. Přítomný čas

- *Je to přínosné , že ten sen není tam ale je tady. A jsou lidi, kteří toho nejsou schopni. Říkají, že to bylo dříve a tam a už je to pryč, je tam odpor. Pak se s tím snem snažím pracovat nějakým jiným způsobem.*
- *Dělám to, ale taky už míň. Ale myslím si, že to je užitečná metoda. Cílem je zpřítomnit prožitek a prohloubit jednak emoční a jednak tělesné prožívání.*

Téměř všichni terapeuté zmiňují, že využití přítomného času je přínosné, velká část z nich ho zmínila jako svou preferovanou metodu. Přítomný čas je pro ně prvním z kroků v práci se snem. Někteří terapeuté nejprve zjišťují, jak sám klient snu rozumí, jaký má pro něj význam (viz. níže metoda interpretací). Jiní již při prvním vyprávění snu vybídnou klienta vyprávět jej v první osobě. Někdo má pevnou strukturu při práci se snem, přítomný čas využívá v každém případě.

Objevily se také poznámky k limitům takové metody: „*Jsou lidi, kteří toho nejsou schopni. Říkají, že to bylo dříve a tam a už je to pryč, je tam odpor.* „

„Lidé nejsou zvyklí vyprávět sny v přítomnosti.“

Jaké jsou záměry, které vedou terapeuty k tak oblíbenému využívání metody přítomného času? Cílem je zpřítomnit a rozvinout prožitek, prohloubit k emoční i tělesné prožívání. Sen se z „tam a kdysi“ dostává do „tady a teď“.

„ Když sen vypráví v přítomném čase, můžu se snadněji orientovat v tom snu a můžu snadněji zachytit i ty obrazy, umožňuje to pro oba dva lepší vstup do atmosféry toho snu, která se bez toho přítomného času ztrácí.“

c. Neverbální techniky

- *Neverbální techniky jsem při práci se snem jsem nikdy nevyužil a popravdě jsem to ani nikdy neviděl.*
- *V souvislosti se snem málo, spíš to dělám jindy. Při tom snu, když převládá jen pocit nad nějakým obsahem, tak tam potom přijde na práci s tělem. Nějak neverbálně vyjádřit emoce, když to člověk nedokáže nějak uchopit, tam třeba jo, ale že bych to nějak moc spojovala se snem, to ne. Takže spíš pro dotvarování figury, která není jasná.*

Práce s tělem byla zmiňována jako nejčastější neverbální kanál, který terapeuti využívají. Zacházejí s jeho dílčími projevy a impulsy zejména fenomenologickou metodou tak, že je klientovi zprostředkují. Jen zřídka dál rozvíjejí konkrétní gesta a postoje, což bychom mohli považovat za prvky dramaterapie.

Některým z terapeutů se při práci se snem osvědčila kresba, hlavně u těch klientů nebo situací, kdy se neschází se slovy, a také proto, že k ní sami mají bližší vztah.

Je zajímavé, že terapeuté několikrát zmínili, že v jiném než snovém kontextu neverbální techniky rádi využívají, v práci se sny však jen velice omezeně. Pokud již k tomu dojde, pak v situaci, kdy figura (téma) je nejasná a málo zřetelná, za účelem jejího dotvarování tak, aby byla zřetelnější.

„Neverbální techniky používám spíš, když to ještě není zcela zřejmé, co je tím podstatným tématem, co se rýsuje. „

„Když tam třeba převládá jenom pocit nad nějakým obsahem, tak tam potom si myslím že práce s tělem, nějaké to neverbální vyjádření těch

emocí, když to člověk nedokáže nějak uchopit, tak tam to třeba jo, ale že bych to nějak moc spojovala se snem, tak to ne.“

Ukazuje se, že některé způsoby práce se sny (jako např. neverbální techniky nebo dialogická práce) se zdají být příliš technicky vykonstruované a vzdálené snu samotnému. Mohou být někdy obtížně kompatibilní se snovým materiálem a snovou prací vůbec. Někteří terapeuté to popsali tak, že práce se snem je pro ně jakýmsi experimentem sama o sobě a kombinovat ho ještě s další experimentální technikou je příliš. Navíc někdo upozorňuje na to, že další doplňující techniky často nejsou k práci se snem potřeba, protože je sám velice bohatý množstvím podnětů.

d. Hraní rolí

- *Anebo pak nabízím s ním pracovat identifikačně, to znamená tedy znovu se vrátit do toho snu a jak teda být tím člověkem, kdyby to byl on, nebo někým jiným, nebo částma, takže jako bychom tady rozehrávali z toho snu víc postav nebo částí, se kterýma se postupně ztotožňuje. Něco bylo výpovědnější a něco ne.*
- *Navrhnu vybrat nějaký fragment, který je nejživější, který ho přitahuje, a na tom fragmentu se pracuje nebo když je kratší, tak klasicky vypíchnu části toho snu nebo nějaké předměty z toho snu a navrhuji zkusit si to představit trochu jako hru nebo jako v pohádce, jako*

kdybychom teď tady trochu bláznili a mluvili za věci a za lidi.
- *Tuhle tradiční metodu spíše nevyužívám.*

Hraní rolí je základní metoda práce se sny v Gestalt terapii, jejímž autorem je Fritz Perls, zakladatel Gestalt terapie. Na svých seminářích se sny pracoval výhradně touto technikou, která dokázala ohromit a působila efektně (Perls, 1996). Hraní rolí je metoda pro Gestalt terapii charakteristická, její kořeny úzce souvisí se vznikem psychoterapeutického směru Gestalt terapie a způsobem, jak byl prezentován. Je snadno uchopitelná a prvoplánově, v technickém slova smyslu, poměrně nekomplikovaná. Patří k základním technikám Gestalt terapie a frekventanti se jí učí se ve svých výcvicích. Jejím prostřednictvím může dojít k rychlému uvědomění a „aha zážitku“, který mohou doprovázet silné emoce.

Většina terapeutů ji zmínila jako metodu, kterou obvykle používají či preferují:

„Navrhnu vybrat nějaký fragment, který je nejživější, který ho přitahuje, a na tom fragmentu se pracuje nebo když je kratší, tak klasicky vypíchnu části toho snu nebo nějaké předměty z toho snu a navrhuji zkusit si představit trochu jako hru nebo jako v pohádce, jako kdybychom teď tady trochu bláznili a mluvili za věci a za lidi. S tím, že nějak to zkusí mluvit za ty části a buď to zastavím a vrátím to anebo říkám nějaké možnosti, co tam já vidím, co mě napadá.

Terapeuté tedy často jmenovali tuto metodu jakou svou preferenci. Když však měli v odpovědi na otázku k této metodě vyjádřit svůj konkrétní postoj, to zda a proč ji využívají, ukázala se u některých z nich tendence odklánět se od tohoto tradičního perlsovského rámce práce se sny. V současných praxích sílí tendence zeslabit důraz nejen na tuto ale i na další „nesnové“ Perlsovy metody. Dva terapeuté uvádějí, že touto metodou již vůbec nepracují.

„To, co mě možná přivedlo k opuštění těchto klasických metod, je možná hlavně to, že mě to nebaví ... a možná to nebaví ani klienty. Nebo to možná dřív bavilo spíš mě, když jsem je takhle vedla. Teď mám dojem, že je pak do něčeho tlačím a nutím a pak šokuju a obtěžuju a já to takhle

tak úplně nechci. Spíš potřebuju, aby se to nějak přirozeně vrbilo podle jejich tempa, než abych je já vystavovala nějakým léčivým zážitkům.“

„Ta první reakce, jak o tom přemýšlím, je ten Perlsovský přístup, to je ta projekce. To mně naskočí. Ale myslím si, že od toho jdu, že ten důraz na tohleto pojetí zeslabuju.“

e. Dialogická práce

- *Někdy klientovi nabídnu, spíš ani ne prázdnou židli ale spíš představu někoho z toho snu a jemu něco říct, mluvit k té postavě, to asi občas jo, ale taky ne moc často. Spíš v situaci, když to nepřináší nic nového, když ten sen připadá nějak důležitý klientovi ale vlastně nějak nemůžem přijít na to, co tam je, to poselství, co tam je důležitého. Když se v tom snu nic neukazuje, tak ten dialog může poskytnout nějaký vhled, že se tam ukáže něco nového, najednou. Něco co se nedá vymyslet, ale co se musí stát v tom dialogu.*
- *Spíš než ve snu, tak se někdy stává, že když se objeví nějaké postavy, z toho snu přejdeme spíše do reality. Třeba u jedné klientky, která má obtížný vztah se svým otcem, a něco se tam třeba objeví, tak se dopracujeme třeba k tomu, že klientka může vést dialog se svým otcem, ať už třeba tedy v tom snu, nebo když to přejde už do té reality.*

V přístupu k využití dialogické práce tvoří názory terapeutů dvě skupiny:

I. První z nich má k dialogické práci se sny určitý vztah a ve své praxi ji využívají. Často v případě, pokud se objeví konflikt mezi snovými postavami, který je vhodné v dialogu dál rozvinout. Potom terapeut přenesl dialog ze snu do kontextu reálného života a podporoval klienta vést rozhovor mezi skutečnými osobami. Sen se tak stává spíše východiskem

od kterého se dialogickou prací odpoutáváme. Mohou také zůstat přímo ve snovém dialogu, terapeut může hrát jednu z rolí .

„Není to jenom prožitek, co přináší, je to navíc nabídnutí jiné perspektivy, když se dívám na ten sen a vyprávím o něm, je to jiné, a když se potom stávám postavou z toho snu a navíc měním perspektivu, mluvím za ni nebo nechám mluvit mezi sebou dvě postavy tak to vnímám úplně z jiné perspektivy. ...Dialog může poskytnout nějaký vhled, že se tam ukáže něco nového, najednou. Něco, co se nedá vymyslet, ale co se musí stát v tom dialogu.“

II. Druhá skupina terapeutů přiznává, že dialogickou práci ve vztahu ke snu vůbec nepoužívají, spíše v jiných kontextech terapie. *„Co se týká dialogu, dialog mezi částmi snu nedělám téměř vůbec. To už je téměř jakoby velice specifická věc a čas od času to používám jako dialog polarit, dejme tomu, ale dialog v rámci snu myslím si , že jsem nepoužil téměř nikdy v životě. „*

Je nebezpečí, že dialogická práce mezi částmi snu může působit poněkud technicky vykonstruovaná a vzdálenější snu samotnému.

f. Dokončení snu

- *U určitého typu snů, když se člověk probudí a sen je nedokončený, jako noční můra. Nebo když mně v tom snu jakoby něco chybí, mám pocit, že tam něco chybělo, tak to dokončení toho snu.*
- *Když ty sny zůstávají takový znepokojivý nebo když ty sny toho člověka nějak děsí nebo trápí, tak tam se to stejně samo zpraví. Ale když je ten člověk třeba hodně úzkostný, tak tam jo. Tam jsem mu třeba nabídla, aby si to dosnil, aby si to dokončil, co ho k tomu ještě napadá, s tím že 'no... a taky to může být ještě třeba jiný příběh...'. Že to vlastně není definitivní, že to může mít mnoho různých výstupů., To je to, co mě na těch symbolech*

hodně baví, že mohou mít mnoho významů, které jsou nevyčerpatelné a ať děláme co děláme, tak nikdy to není stoprocentní pravda, vždycky je to jenom kousek.

Šest z jedenácti terapeutů rozhodně uvádí, že s dokončováním snu ve své terapii nepracují nebo jsou radikálně proti:

„Ne, protože by mi to přišlo jako manipulace, jako že tam dávám něco, co sen neudělal. ... Že bych se snažila nějak to uzavřít, nějak odčarovat, přeměnit, tak to ne. To by mně přišlo i tak, že ten sen jsem jakoby zradila. Kdybych pracovala s dětmi, tak jako takový pochování, kdyby měly hodně můry, tak to možná.“

Zdá se, že jde o metodu, kterou byli terapeuti někdy poněkud zaskočení a bylo třeba ji trochu přiblížit, vysvětlit. Více jak polovina z nich takto nikdy se snem nepracuje, další z terapeutů jen vyjímečně, pro zmírnění velké úzkosti nebo v práci s dětmi.

Tři oslovení terapeuté se k metodě hlásí. Pracují tak s nočními můrami nejen u dětí ale i dospělých, v situacích, kdy mají pocit, že ve snu něco chybí. Někdo zdůrazňuje hravost této metody : *Třeba si ten sen představit, jak by šel dál. Není to taky úplně často, ale je to nástroj důležitý. Hrát si s tou představou.“*

Terapeut se nemusí zaměřovat jen na závěr snu: *„Ráda pracuju někdy jako s přetvořením, dosněním, změnou toho, co tam ten člověk zažil, převedení, vyzkoušení někdy změny té reality, vstupu do ní, 'Zkus to zahrát jinak ...', vyzkoušet, když je ta reality jiná.“*

g. Sen jako zpráva pro terapeuta

V rozhovoru s terapeuty jsem se snažila zmapovat tuto oblast ze dvou perspektiv:

I. Sny terapeutů o jejich klientech

- *Občas se mi stává, že mám sny týkající se klientů. Někdy to využiji, ale že bych říkal 'Mně se o Vás zdálo', to ne. Spíš se mi v noci stane, že se probudím a přemýšlím o klientovi, jako že mě něco napadne.*
- *Když se mně zdá o klientovi, tak potom nepřináším ten sen do terapie. Pak ho zpracovávám, co vlastně nebo koho tam zastupuje ten klient v tom snu. ... pak se spíš pracuje s tím přenosem nebo protipřenosem ...*

V interview jsem se terapeutů ptala nejprve na to, zda se jim zdají sny o jejich klientech. Objevují se jen velice vyjíměčně. Dá se říci, že jde v terapeutické praxi o málo častý fenomén, který když se objeví, má pro terapeuta velkou vypovídající hodnotu. Terapeuté se často vyjadřovali v tom smyslu, že zde vnímají určitou hranici. Pokud se jim klient „dostane až do snu“, je tato hranice překročena a takový sen je pro ně důvodem pro zkoumání toho, jak k tomu došlo. *„Spíš to pak vnímám jak to, že mě tenhle klient tak moc ovlivňuje, že až do toho snu, jakoby ty hranice nějak posouvá, a jakoby mi leze i do noci. Takže co to je.“*

U dotazovaných to byly konkrétně okolnosti jako je např. sexuální přitažlivost ze strany terapeuta, větší osobní angažovanost terapeuta v tématu klienta nesená jeho vlastní neukončenou záležitostí nebo hraniční fenomény v prožívání klienta.

S takovými sny zacházejí někteří z terapeutů jako s protipřenosem, jiní si nechávají otevřenou možnost dovolit si případně sdílet takový sen s klientem, ale s nejvyšší možnou opatrností.

II. Sny klientů o svém terapeutovi

Další otázkou jsem mapovala, zda se klientům zdají sny o jejich terapeutech, resp. jestli takové sny do své terapie přinášejí.

- *Stalo se mi to, ale zase se mi to neděje moc často. Jo, pak se o tom bavíme, co vlastně mi tím chtěl říct. Je to určitě o tom terapeutickém vztahu.*
- *Objevuje se to. Nebo i třeba že to nebylo jako o mně jako osobě, ale vyskytne se tam třeba něco, nějaké zvíře, nevíme ... možná já jsem pro něj v tu chvíli takový byl, mohl jsem to být já, že jsem se k němu v tu chvíli takto vztahoval.*
- *Klienti jsou na to hodně opatrný. Třeba s klientama, se kterýma pracuju dlouho, tak ti to přinesou někdy, když je ten vztah hodně otevřený, ale jinak jsou hodně opatrný na to. Na tom počátku ještě, protože to je takový to první, to je méně nebezpečnější. Jsou momenty, kdy je to takový zakuklený a ukáže se to třeba až potom, že to je o mně.*

Všichni terapeuté se shodli, že vyjímečně, někdy, čas od času klienti takové sny zmiňují. Pokud klient přináší podobný sen, přistupují k němu terapeuti vždy maximálně citlivě a se zvýšenou pozorností vzhledem k ostatním snům. Je potřeba hodně bezpečí, které souvisí s dlouhodobým trváním vztahu i jeho otevřenost jako podmínky pro to, aby pro klienta bylo vůbec možné takové sny s terapeutem sdílet. Je pravděpodobné, že se takové sny klientům mohou zdát, přestože se o nich terapeutovi vůbec nezmíní.

Takové sny považuje terapeut za určitou zprávu o společném vztahu. Na jejím základě může dál reflektovat svůj podíl na obraze, který sen o jejich vztahu vykreslil.

h. Chybějící sny

Terapeuté byli dotazováni, zda někdy pracují s chybějícími sny, které si klient nepamatuje.

- *Takhle asi ne, že by si nepamatoval sen, ale spíš že si řekne 'Zdál se mi sen a vlastně si z něj skoro vůbec nic nepamatuju. Pamatuju si, že se mi zdálo jen něco důležitého', tak to jo. Potom přes nějaký dojem z toho snu, buď se ten obsah vynoří anebo jenom z toho, když chybí ten obsah ale výsledný dojem z toho snu zůstává.*
- *Na to vůbec nedojde.*
- *Když se někomu nic nezdá, tak to nějak okomentuju a necháme to být.*

Pouze dva terapeuté ve své praxi někdy pracovali s chybějícími sny. Jednalo se buď o práci se zlomkem snu nebo klient projevil přání zachytit své sny, které si nepamatuje.

Většina terapeutů (9) se sny vůbec nepracuje, podobná otázka pro ně byla překvapující.

6.5 Zaměření terapeuta při práci se sny

Respondent je vyzván přiklonit se k jedné ze tří variant zachycující zacílení práce se snem (Jára, 2004).

- a. Na význam a pochopení snu**
- b. Na proces a prožitek**
- b. Na to záměrně pozměňovat děj snu**

- *Určitě ty první dvě ale přijde mi, že se to prolíná. Spíše vyplývá jedno z druhého, těžko to nějak oddělovat.*
- *Myslím, že inklinuji k tomu procesovému, ať se to děje tak, jak se to má dít. Já tomu snu nerada bráním, nemám právo to usměrňovat, aby to šlo někam jinam než to má jít. Fakt to nechám, ať si to vymele tu vlastní cestu toho klienta, a ne ať to jde podle mých představ.*
- *Nějak je tam přítomný všechno, s tím že primární je prožitek... No a pak dokončení, v podstatě to je něco, skrze co k tomu prožitku často dojdeme. Dokončení je důležité jako nějaká korektivní zkušenost, která je přenositelná do života a je důležité, aby si to zažil jinak. Zabýváme se i obsahem ale první a poslední je vždycky proces a prožitek.*

V této otázce zkoumám zacílení terapeuta při práci se snem. Je nutno vzít v úvahu, že při takto malém výběrovém souboru (11 terapeutů) nejsou dosažené výsledky zobecnitelné.

Vycházím ze tří možných postojů, které terapeut při práci se snem může zaujmout (viz. kap. 2.3). Ty čerpám od Martina Járy (Jára, 2004). Terapeuté byli vyzváni, aby se přiklonili k jedné z výše uvedených variant. V rozhovorech se opakovaně stávalo, že terapeut namísto jedné varianty zvolil rovnou dvě, v některých případech všechny tři možnosti. Přiklonit se pouze k jedné z nich pro ně bylo často nepřijatelné.

Při vyhodnocení dat jsem postupovala takto: pokud terapeut zvolil dvě možnosti, použila jsem pro každou z nich váhu 1/2. V případě, že při práci se snem využívá všechny tři postoje, přiřadila jsem každému z nich váhu 1/3. Níže uvádím přesný postup vyhodnocení (viz. následující tabulka).

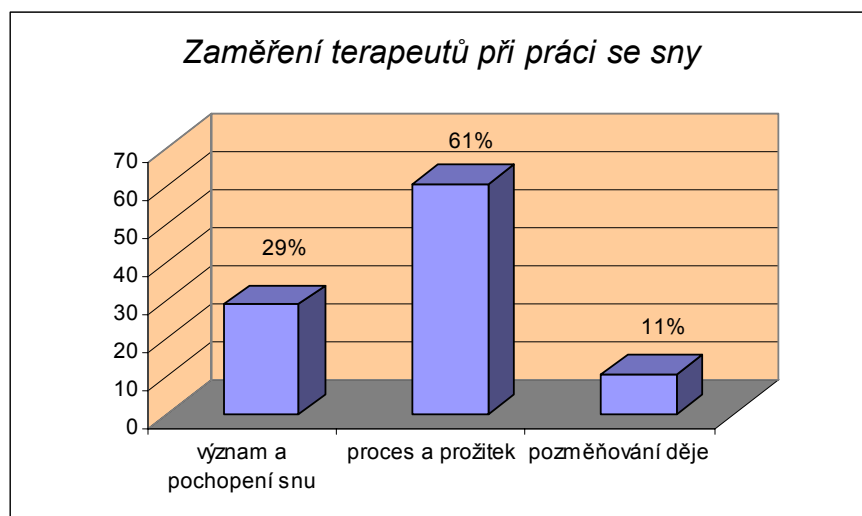
Terapeut	zaměření terapeuta		
	význam	proces a prožitek	pozměňování děje
1.	0,33	0,33	0,33
2.	0,50	0,50	
3.	0,50	0,50	
4.	0,33	0,33	0,33
5.	0,50	0,50	
6.		0,50	0,50
7.		1,00	
8.	0,50	0,50	
9.	0,50	0,50	
10.		1,00	
11.		1,00	
Součet	3,17	6,67	1,17
% využití	28,8%	60,6%	10,6%

Z rozhovorů s terapeuty vyplývá, že v největší míře (61%) se při práci se sny zaměřují na proces a prožitek. Druhé nejčastější je pro ně zacílení na význam snu a na to pochopit jeho smysl (29%).

Pozměňování děje a tvořivé vstupování do snu využívají terapeuté nejméně často (11%).

Terapeuté zmiňovali, že všechny tři uvedené postoje se při práci se sny často prolínají a navzájem doplňují. To jsou důvody, proč nebylo pro většinu z nich možné zvolit pouze jednu možnost.

Zaměření terapeutů při práci se sny zachycuje následující graf:



6.6 Přínos a výhody snové práce

Výroky terapeutů jsem seskupila podle příbuznosti do tří skupin, které vyjadřují oblast přínosu snové práce:

- a. V charakteristikách snového materiálu**
- b. V povaze procesu snové práce**
- c. V důsledcích snové práce**

a. Charakteristiky snového materiálu

Nejčastěji terapeuté oceňovali povahu snového materiálu. Ten ve své podstatě považují za vizuální materiál skládající se z obrazů, symbolů a metafor. Jako takový podle nich pracuje s jinou složkou než kognitivní, která je více celistvější a lépe v sobě nese emoce. *„Osobně se mi lépe uchopuje v obrazech než v myšlenkách.“*

Sny přinášejí příležitost zacházet se symboly, které umožňují terapeutům a klientům komplexněji uchopit důležitá témata. Podle terapeutů je metaforická rovina, kterou práce se sny přináší, nenahraditelnou kvalitou. Přináší totiž mnoho různých podnětů a v životech klientů je velice vzácná. To především díky svému odstupu od každodenního života a také její nesnadnou dostupností.

Důležitost této symbolické, metaforické nebo chceme-li jungiánské roviny snu je o to významnější, že transpersonální dimenze, přístup ke spiritualitě člověka v konceptu Gestalt psychoterapie chybí.

Ceněná a pro sny charakteristická je jejich schopnost zprostředkovat nevědomé obsahy. Jsou přirovnávány k výtahu mezi různými úrovněmi osobnosti. Původně nevědomé obsahy a témata se mohou prostřednictvím snů dostávat do vědomí. Niternost a hloubka takových obsahů předpokládá a zvyšuje důvěrnost terapeutického vztahu, kde jsou sdíleny. V tomto smyslu jsou vnímány jako vstupenka k hlubší práci.

b. Výhody povahy procesu snové práce

Terapeuti oceňují obecné vlastnosti charakteristické pro práci se sny: shodují ve výhodě rychlosti, se kterou může snový materiál přinést pro klienta živé téma. Práci se sny často přirovnávají k jakési zkratce : *„Přináší to rychle, dejme tomu, tím, že člověk řekne ten sen, tak je okamžitě čeho se chytit.“* *„Lépe se tak pracuje se složkami nebo funkcemi člověka, je to jakoby rychlá zkratka.“*

Někteří terapeuté popisují sny jako zrcadlo. V něm se odráží jejich těžko dostupné emoce a to, jak prožívají svoji současnou životní situaci.

c. Důsledky snové práce

Terapeuté jako nejdůležitější důsledky práce se sny klientů zmiňovali zvýšení uvědomění klienta, rozvíjení jeho prožívání a ovlivnění emocí. Práce se sny učí klienty vrátit se k sobě, učit se vnímat svoje prožívání a objevovat směr orientace své pozornosti dovnitř sebe, nejen ven, jak jsou zvyklí.

Snová práce může u klienta rozvíjet schopnost jeho vlastní sebepodpory a důvěru v sebe sama, ve smyslu uznání existence svého vnitřního „duševního života“.

6.7 Omezení v práci se sny

Terapeuté reflektují, se kterými omezeními se při práci se sny setkali.

- *Tak u běžných klientů z ulice, zda nějak jsou schopni o tom mluvit, je to hodně intimní věc a nějak na to nejsou zvyklí. Takže s tím třeba sami nepřicházejí, i když se jim třeba ty sny zdají.*

- *Limity pro lidi, kterým to nic neříká, tato iracionální rovina je pro ně neuchopitelná. Tento jazyk je pro ně třeba příliš ohrožující. Určitě to je základní limit.*
- *Asi v tom vzdělání, že nejsem vzdělaná tak, jak bych potřebovala, abych nad tím mohla uvažovat třeba ještě nějak jinak, třeba archetypálně, v rovně kolektivního nevědomí ... ty báje a pověsti, ten pohled, v čem se lidi shodují ... Tak tady vidím, že bych pro sebe potřebovala takový ten hlubší záběr. Když se ty sny lidem nezdají, tak mi to nepřipadá jako překážka, prostě je to tak, že mě tam ten člověk zatím nepustí, ale tak to má a je to v pořádku. Ani to odmítání nebo ten odpor, když během toho procesu proti tomu uvědomění jdou ... jsou pro mě informativní, nejsou pro mě překážkou.*

Terapeuté se nejčastěji shodovali v tom, že pro samotnou práci se sny je třeba velké úrovně bezpečí v terapeutickém vztahu. Ta se na počátku terapie teprve vytváří, určitou dobu trvá, než se podaří vybudovat pevnější vztah a kontakt.

Práce se sny je podmíněná délkou terapie, určitý čas a kvalita vztahu jsou tedy nutné. Za prvé pro to, aby klienti byli ochotní svůj sen vůbec přinést, je pro ně totiž navýsost intimním materiálem. *„Dejme na tomu na třetím, druhém, pátém sezení, když bych to klientovi navrhnul, tak to zřejmě neudělá. Připadalo by mu to vzdálené.“*

Lidé nejsou zvyklí na některé způsoby práce v Gestalt terapii (dialogická práce, hraní rolí atd.). To vnímají někteří terapeuté jako omezující. Podobné je to i se způsoby uvažování v terapii (zaměření na sebe, princip „tady a teď“ atp.).

Jak postupně v průběhu terapie narůstá důvěra klienta, osvojuje si mimochodem i tyto způsoby práce, které zpočátku mohou působit odtažitě.

„Většina lidí ano, souhlasí ještě tak za nějakou část svého těla, to ano, ale mluvit za nějakou věc, to už bývá nepřijatelné. To nejsou schopní

se vžít... To, proč nepracuji dialogickou prací, moje zkušenost je taková, že není lehké hrát dialog.“

Často terapeuté upozorňují na to, že existují situace, ve kterých je vhodnější se práci se sny vyhnout. Terapeuté se shodují v tom, že při práci se snem existuje riziko, že se klient a terapeut ve snu nebo snové práci ztratí.

Nebezpečné může být pracovat se sny s těmi klienty, kteří jsou nepevní, křehcí, s malou ukotveností v realitě. Maximální opatrnosti je třeba u pacientů s poruchou psychotického okruhu.

„Mám tu zkušenost, že to nejde se všema klientama ... Uvědomuju si, že tohle taky nedělám s psychotickýma klientama, tam jsem hodně opatrná, tam tohle vpodstatě nemá vůbec místo. Tam třeba dělám, aby si to prožili, procítili, co to tělo, třeba víc zůstáváme na té racionální rovině, povídáme si o tom. ... Nějak je potřeba to pevné místo v realitě, odkud se člověk za tím snem vydává a kam se může vrátet, to musí být pevné.“

I s klienty, kteří nemají tyto potíže, se někdy může stát, že se terapeut s klientem v práci se snem ztrácí. K tomu může dojít zejména pokud je terapeut zaměřen na proces spojený s prožitkem.

„Protože práce se snem je tak komplexní, spíš někdy hrozí, že se v ní jako ztratíme. Ale s tou prací jde zase prožitek, který může působit. Což je ale zase otázka, zda vůbec a jaký je ten výsledný vliv.“

6.8 Předpoklady terapeuta pro snovou práci

Terapeuté zvažují, které předpoklady jsou podle nich pro terapeuta pracujícího se sny podstatné.

- *Je nutné, abych se občas zabýval vlastními sny, to je něco bez čeho to nejde. Tím získávám něco jako úctu k těm snům, když to sám na sobě vyzkouším, jak jsou moudrý ty sny, tak pak to je*

předpoklad . A pak si myslím, že nějaká hravost, že ty sny jsou hravá záležitost, že nelze k nim přistupovat nějak technicky a analyzovat je strojově ... Aby se s tím snem dal vést nějaký dialog, tak člověk musí být hravej.

- *Tou dobrou přípravou je vlastní zkušenost s prací s vlastními sny. Čili nejsou to zvláštní schopnosti, když za zvláštní schopnost nepovažujeme schopnost snít, pamatovat si ty sny a kontaktovat se s nimi.*
- *Možnost a ochota zastavit se ... Důležitý je čas a to zaměření na ně, zájem a studium ...*

Základním předpokladem pro snovou práci je takový zájem, který se projeví získáváním vlastních zkušeností s prací s vlastními sny. Ta se tvoří rozvíjením vlastní schopnosti snít, pamatovat si své sny a být s nimi v kontaktu. Snažit se najít porozumění pro své sny, nejen v pravém slova smyslu, ale i obecně. Terapeut, který chce pracovat se sny, by měl být ochotný věnovat snům svůj čas a mít dostatek trpělivosti. „ ... být ochotný ponořit se za nimi někam, kde bude svolný chvíli s nimi pobýt ... “.

Pokud má ještě bohatou emoční výbavu, aby dokázal sny druhých živě prožít, pestrou fantazii a obrazotvornost, aby si dokázal sny ostatních dobře představit, je vybaven těmi z nejdůležitějších předpokladů pro práci se sny.

Zdá se, že chce-li někdo dlouhodobě pracovat se sny v terapeutické praxi, nemusí dostačovat jednorázová omezená zkušenost s vlastními sny. V tom, nakolik k nám sny zvenčí přicházejí, se odráží náš dlouhodobý postoj a vztah k vlastním snům a také to, kolik prostoru jim ve svém životě věnujeme.

Terapeuti zdůrazňují význam dosažení dvou zdánlivě protichůdných postojů ke snům: hravosti společně s respektem. Je nutné respektovat a

umět s úctou ocenit sen jako partnera, s jeho vlastní svébytností. Vztahují se k němu jako k fenoménu, který potřebuje jiný než pouze technický přístup, který ho zabíjí: *„Takový ten technik, který se naučí pár postupů a pak to mastí, to si myslím, že to je trestuhodný. A myslím si, že ty techniky k tomu svádějí. Zažila jsem třeba taky očekávání ovlivněná nějakým společenským uznáním nebo oceněním, že si někdo myslí, že se naučí pár způsobů a pak to bude používat a vykládat lidem jejich sny a bude to fantastický, a ono to takhle bohužel jde. Je důležitý nějaký respekt k tomu materiálu a i k tomu snícímu, že je to jeho sen a patří jen jemu. A lidé tomu věří, to je podobné jako kartárky, vykladači...“*

Značnou část této práce jsem věnovala technikám práce se sny. Můj osobní přístup k nim je takový, že pokud je člověk dokáže obsáhnout a pojmout, seznámit se s nimi, aby je posléze mohl odložit, opustit a zbavit se tak jejich omezujícího sevření, mohou se potom stát přínosem. Snažím se neomezovat pohled na sny jen na technický přístup a věnovat přinejmenším stejný prostor všemu dalšímu, co je pro práci se sny důležité a co ji podmiňuje.

6.9 Inspirační zdroje

- *Ted' to nějak specificky nerozvíjím. Ono té literatury v Gestaltu není tolik. Ale když jsem měla to snové období, tak jsem hodně četla Junga. To mně v tom Gestaltu hodně chybí, že tam není to zarámování, co je u toho Junga, že on má tu koncepci.*
- *Určitě na Gestaltu na výcviku, tam jsme se snům věnovali dostatečně, vycházím z toho do dneška. No a pak ve vlastní individuální terapii, ten vlastní rozvoj ... To je asi vše, že bych si nějak četla o snech, to ani ne, to mi asi ted' chybí. Svou zkušenost, představivost, svou empatii.*

Místem, kde se všichni dotazovaní terapeuti naučili pracovat se sny, jsou terapeutické výcviky. Jednotliví terapeuté absolvovali kromě výcviku v Gestalt terapii také psychoanalytickou výcvikovou skupinu, SUR a jungiánský výcvik, systemický konstelační výcvik. Terapeuté se rádi účastní seminářů a workshopů zabývajících se tématem práce se sny. Literaturu využívají jako zdroj poměrně často, zejména jungiánskou, nikdo nezmínil žádný z analyticky orientovaných pramenů. Zároveň však byla literatura reflektována jako způsob omezení : *„Mám pocit nebo obavu, že většina literatury má tendenci práci se sny škatulkovat nebo předem nějak rozdělovat a tomu se snažím nějak vyhnout. Je to potřeba také spíše nějak překročit a odložit ... takže mě to svým způsob také omezuje, preferuji svobodný pohled na ty sny.“*

Podstatným zdrojem inspirace jsou také sami klienti a jejich sny, protože kontakt s každým z nich je jedinečný. Nové impulsy nabízí možnost přinést svůj sen do vlastní terapie. Další inspiraci pro práci se sny lze také čerpat v umění, krásné literatuře a návštěvách výstav.

7. Diskuse

V diskusi se zaměřím na faktory, které mohly mít vliv na zjištěné závěry. Uvědomuji si, že ke zkreslení výsledků výzkumu může dojít v jeho různých etapách a z různých příčin.

Vzhledem k tomu, že jsem se v empirické části přiklonila ke kvalitativnímu výzkumu, je nutné přijmout i s ním spojená rizika, zejména nemožnost zobecnit zjištěné závěry.

Omezením je především velikost vzorku respondentů. Se vzorkem 11ti respondentů jde spíše o sondu do oblasti práce se sny, která mapuje pouze určitý výsek praxe práce se sny. Díky nízkému počtu respondentů nelze závěry aplikovat jako obecně platné. Účelem výzkumu však bylo pokusit se proniknout více do hloubky výzkumné oblasti, proto jsem nestanovila rozsah vzorku jako hlavní prioritu.

Věkové rozpětí terapeutů je velice široké. To ovlivňuje množství zkušeností, které během své praxe nasbírali, i vývoj vlastního postoje k práci se sny.

Z hlediska pohlaví jsou terapeuté ve výběrovém souboru poměrně rovnoměrně zastoupeni, tvoří jej 6 žen a 5 mužů.

Zjištěné výsledky může ovlivnit i místo působení terapeutů, to, zda pracují ve velkém nebo menším městě. 9 z 11 respondentů, kteří se tohoto výzkumu zúčastnili, žije a pracuje v Praze. To je jeden z důsledků využití metody výběru souboru podle jediné instituce. Můžeme předpokládat, že využití dalších způsobů, jak získat respondenty, by mohlo přinést nové informace o tom, jak vypadá práce se sny v Gestalt terapeutické praxi. Vzhledem k cíli této práce by bylo vhodné a přínosné zahrnout do výzkumného vzorku také Gestalt terapeuty z Českého institutu pro výcvik v Gestalt terapii v Brně, případně jej rozšířit mezinárodně a oslovit slovenské kolegy.

Další proměnnou, která určuje množství a způsoby využití práce se sny v praxi, je oblast, ve které terapeut v praxi působí (charakter zařízení kde pracuje, typ klientů, kteří jej navštěvují). Všichni dotazovaní terapeuté působí také v soukromé praxi, kde je složení klientely podobné. To je jejich společným rysem.

Osm z respondentů je vedeno Institutem pro výcvik v Gestalt terapii jako cviční terapeuté, jejich klienty jsou tedy také frekventanti výcviku Gestalt terapie. Podle výpovědí terapeutů se tito studenti v terapii od ostatních klientů někdy výrazně liší. Zachytit tyto charakteristické rozdíly mezi oběma skupinami by bylo zajímavé.

V průběhu výzkumu jsem se setkala také s nevýhodami v použití metody polostrukturovaného interview. Snad nejzřetelněji jsem si uvědomovala můj vliv jako tazatele na některé z respondentů, který se mohl projevit především v neverbálním projevu (mimika a gesta), použitím některých sugestivních otázek případně špatnou srozumitelností kladených otázek.

Také v tom, že jsem některé z respondentů znala a s jinými jsme se viděli poprvé, by jistě bylo možné najít vliv například na ochotu otevřít se, sdílet své zkušenosti, zdary i neúspěchy, případně přiznat menší erudici ve zkoumané oblasti.

Záměrem výzkumu nebylo jen zmapování metod a způsobů práce, ale také zachycení stavu praxe v práci se sny tak, jak realita v praxích jednotlivých terapeutů vypadá. To jsem opakovaně zdůrazňovala již při prvokontaktu s potenciálním respondentem. Velice oceňuji ty výpovědi terapeutů, které ukazují na to, že v jejich praxi prostoru pro práci se sny mnoho nezbyvá. Zpracovávám je jako neméně podstatné.

Všichni respondenti se snažili uvést v interview co nejvíce informací. Příjemně mne překvapilo, že jejich ochota zúčastnit se výzkumu a motivace přispět svou zkušeností k tomuto tématu byla vysoká. Rozhovory probíhali v pracovních soukromých praxích terapeutů, v rámci jejich jiného pracoviště nebo v prostorách institutu a to v čase podle předběžné

domluvy. Vždy byl tak pro rozhovor zajištěn dostatek času a klidné prostředí, kde jsme nebyli rušeni. Co již nebylo možné ovlivnit a mohlo působit na průběh rozhovoru bylo momentální rozpoložení respondenta, zejména únava.

Z důvodu rozsahu diplomové práce jsem se v teoretické části omezila na to, zachytit především ty otázky, které úzce souvisí s problematikou snové práce v Gestalt terapii. Bylo by užitečné širší rozpracování teorie Gestalt terapie, protože tvoří rámec a celé pozadí této diplomové práce. Pokud bych se neorientovala úzce na vymezené téma, mohlo by být zajímavé pohlédnout na historická východiska, jež ovlivnily snovou práci v Gestalt terapii, a zachytit její vývoj až do současnosti.

IV. Závěr

V této diplomové práci jsem se pokusila teoreticky zmapovat a výzkumně uchopit oblast práce se sny v pojetí Gestalt terapie. Práci uzavírám s tím, že mé výchozí představy o její podobě jsem nenaplnila beze zbytku. Během času stráveného se sny prostřednictvím této práce pro mne v této souvislosti vyvstala řada dalších otázek a pochybností. Přesto si myslím, že jsem základního cíle, který tato práce měla, dosáhla.

V teoretické části jsem detailně pronikla do jednotlivých způsobů, jak se sny zacházet. Poznala jsem sny jako fenomén, který můžeme redukovat mechanickým přístupem, kdy pouze „aplikujeme“ jednotlivé metody. Také lze sny považovat za rovnocenného partnera, který nám oplácí respektující přístup tak, že se nám otevírá a odhaluje tak tajemství, která skrýváme sami před sebou.

V praktické části práce se snažím uchopit výpovědi terapeutů metodou obsahové analýzy. Rozkrývám tak stav práce se sny v jednotlivých praxích oslovených terapeutů. V terapeutických praxích je obvyklé se sny pracovat. Jde o rozsahem malou ale významem velmi výraznou a nenahraditelnou oblast psychoterapeutické praxe. Ukázala se souvislost mezi tím, kolik pozornosti terapeuté věnují vlastním snům a snům svých klientů.

Snažím se propojovat fakta uváděná u jednotlivých metod v teoretické části práce s jejich využíváním v praxi. Přestože nemám k dispozici dostatečně reprezentativní vzorek respondentů, uchopila jsem kvantitativně otázky množství práce se sny, postoje terapeutů ke snům a nejčastěji využívané metody snové práce. Závěry by mohly sloužit jako východisko či hypotéza pro další výzkum.

Výzkum přinesl zjištění, že práce se sny prochází jistým vývojem v čase. Podařilo se zachytit nejen osobní změny v individuálním přístupu ke snům u jednotlivých terapeutů. Ukazuje se i celkový trend, který pokračuje v odklonu od tradičních Gestalt metod k přístupu více integrativnímu.

Terapeuté opouštějí záměrné terapeutické působení s jeho léčebnými snahami a kloní se k více dialogickým než experimentálním způsobům práce. Na práci se sny se takto ukazuje, že charakteristika Gestaltu jako razantní „bum bum terapie“ se tak pomalu stává skutečně minulostí.

Práci o snech uzavírám. Podařilo se mi nalézt odpovědi na některé své otázky, mnoho dalších otazníků teprve vyvstává.

Sny pro mne zůstávají moudrým společníkem, jehož nyní vítám jako svého „dobrého známého“.

Použitá literatura

Aeppli, E.: Psychologie snu. Sagittarius, Praha 1996.

Castaneda, C.: Oddělená skutečnost. Volvox Globator, Praha 2004.

Castaneda, C.: Umění snít. Volvox Globator, Praha 1998.

Dorner, K., Plog, U.: Bláznit je lidské. Grada, Praha 1999.

Drapela, V.: Přehled teorií osobnosti. Portál, Praha 1997.

Enright, J. B.: Úvod do technik tvarové terapie. Psychoterapeutické sešity, č. 54, Praha 1992.

Freud, S.: Výklad snů. Sebrané spisy Sigmunda Freuda, druhá a třetí kniha. Psychoanalytické nakladatelství, Praha 1998.

Fromm, E.: Mýtus, sen a rituál. Aurora, Praha 1999.

Hartl, P., Hartlová, H.: Psychologický slovník. Portál, Praha 2000.

Heffermanová, J.: Tajemství dvou partnerů. Teorie a metodika práce se sny. Argo, Praha 2008.

Hillman, J.: Sny a podsvětí. Portál, Praha 1999.

Houbová, P.: Psychologické aspekty Gestalt terapie. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Praha 2001.

Jára, M.: Sny naživo. Pražská vydavatelská společnost a Homeopatická klinika Praha s.r.o., Praha 2004.

Joyce, P., Sills, Ch.: Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy. SAGE Publications, London 2001.

- Jung, C. G.: Snové symboly individuálního procesu. Výbor z díla V. Nakladatelství Tomáše Janečka, Brno 1999.
- Korb, M., P., Gorrell, J., Van De Riet, V.: Gestalt Therapy: Practice and Theory. Allyn and Bacon, Needham Heights 1989.
- Mackewn, J.: Gestalt psychoterapie, Portál, Praha 2004.
- O'Leary, E.: Gestalt Therapy. Theory, Practice and Research. Chapman & Hall, London 1992.
- O'Leary, E.: Sny. Konfrontace. 1995, č. 3, str. 22-30.
- Perls, F. S.: Gestalt terapie doslova. Votobia, Olomouc 1996.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P.: Gestalt Therapy. Souvenir Press, London 1998.
- Polster, E., Polster, M.: Integrovaná Gestalt terapie. Albert, Boskovice 2000.
- Plhánková, A.: Snové symboly. Konfrontace. 2000, č. 4, str. 227-234.
- Rainwater, J.: Vezměte život do vlastních rukou. Grada, Praha 1993.
- Staemmler, F. M.: O vrstvách a fázích. Konfrontace. 1995, č. 3, str. 9-21.
- Swanson, J.: Procesy a stavy na hranici kontaktu. Studijní materiál Institutu pro výcvik v Gestalt terapii, 2001.
- Široký, H.: Meze a obzory psychoanalýzy. Triton, Praha 2001.
- Vollmar, K.: Síla snů. Pragma, Praha 1995.
- Zinker, J.: Tvůrčí proces v Gestalt terapii. Era, Brno 2004