



NÁZEV ŠKOLY:	GYMNÁZIUM JOSEFA JUNGMANNA LITOMĚŘICE, Svojsíkova1, příspěvková organizace
ČÍSLO PROJEKTU:	CZ.1.07/1.5.00/34.1082
NÁZEV MATERIÁLU:	VY_32_INOVACE_3B_03_Vědomí, nevědomí, spánek a sny
TÉMA SADY:	Seminář z psychologie
ROČNÍK:	3. ročník
DATUM VZNIKU:	Prosinec 2012
AUTOŘI:	Luboš Nergl, Andrea Skokanová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vědomí, nevědomí, spánek a sny

Anotace:

Tento výukový materiál je určen studentům dvouletého volitelného předmětu psychologie. Text je rozdělen do jednotlivých kapitol tak, aby pokryl široké spektrum psychologické problematiky a poskytl zájemcům o tento obor základy, na které mohou navázat dalším studiem psychologie, popř. mohou takto získané poznatky využít pro soukromé účely, k sebepoznání, k rozvoji osobnosti i autoevaluaci.

Materiál obsahuje texty z učebnic určených pro výuku na vysokých školách, ale i texty určené pro zájemce z řad laiků či těch, kteří si chtějí rozšířit své znalosti získané v předmětu základy společenských věd. Tento materiál doplňuje soustavný výklad dané problematiky, navazuje na vědomosti, které studenti již získali a dále jejich znalosti prohlubuje. Materiál by měl pomoci studentům orientovat se v dané problematice, ale také je získat pro to, aby knihy zde citované také sami používali.

Text by měli studenti využívat k diskusi a k dalším vzájemným debatám. Systém návodných otázek a úkolů přispívá k hlubší práci s předloženým materiálem. Díky této „čítance“ se učí studenti pracovat s jiným textem, než který znají z učebnic, rozvíjet svou čtenářskou gramotnost a rychlou orientaci v textu.

Žáci si mohou texty vytisknout, stáhnout do mobilu či tabletu, různě si je doplňovat poznámkami, psát si do nich vlastní úkoly a dopisovat odpovědi. Během vyučovací hodiny je možné texty promítnout dataprojektorem na plátno či na interaktivní tabuli.

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny týdně

Rita L. Atkinson a kol.: Psychologie

(Jedna z nejpoužívanějších velkých učebnic. Autoři přepracovali původní učebnici profesora Ernesta Hilgarda, jenž působil na Yelově a Stanfordově univerzitě v USA)

Mnoho učebnic definuje vědomí jako obvyklý stav uvědomování si vnějších a vnitřních podnětů, to znamená událostí v okolí, tělesných vjemů, vzpomínek a myšlenek. Tato definice se však zabývá pouze jednou stránkou vědomí a nechává stranou fakt, že se při řešení problémů nebo záměrném výběru jednání při reakci na vnější podmínky a při sledování osobního záměru jedná o další stránku vědomí. Vědomí tedy nezahrnuje jen sledování prostředí (vnitřního a vnějšího), ale i ovlivňování prostředí.

Pokud jsou dovednosti jako řízení auta nebo jízda na kole dobře naučené, nevyžadují naši pozornost. Stávají se automatickými, vědomí je relativně narušeno a může se zaměřit na jiné aktivity. Tyto automatické procesy mohou mít negativní důsledky v tom smyslu, že si řidič nemusí vzpomenout na důležité body v krajině, kolem nichž projížděl.

Čím je činnost více automatická, tím méně vědomé kontroly vyžaduje. Jiným příkladem je klavírista, který hraje naučenou skladbu a zároveň hovoří s osobou stojící vedle sebe. Klavírista řídí dvě činnosti, hru na klavír a hovor, avšak nemyslí na hudbu do té doby, než udeří na nesprávnou klávesu, což vzbudí jeho pozornost, a pak hovor na chvíli přeruší. Jedním způsobem výkladu těchto jevů je názor, že kontrola je stále přítomna (pokud chceme, můžeme pozornost zaměřit na automaticky prováděný proces), ale tato kontrola se disociovala (oddělila) od vědomí.

Pojem **disociace** vytvořil francouzský psychiatr Pierre Janet v roce 1889. Při disociaci se za *určitých okolností některé myšlenky a činy disociují od zbytku vědomí a nejsou uvědomovány*.

Alena Plháková: Učebnice obecné psychologie

Pojmy podvědomí a předvědomí se objevují i v některých reprezentativních učebnicích psychologie od renomovaných autorů. Například Rita Atkinsonová hovoří o **podvědomé úrovni vědomí**, na které probíhá zaznamenávání a vyhodnocování podnětů, z nichž si nakonec uvědomíme pouze malou část. **Předvědomí** pak tvoří souhrn faktických a osobních vzpomínek a automatizovaných dovedností. Atkinsonová se v této souvislosti zabývá také pojmem disociace, který zavedl do psychologie francouzský psychiatr Pierre Janet (1859 – 1947). **Disociace** se projevuje tím, že se některé myšlenky a aktivity oddělí od vědomí a fungují nezávisle na něm. Podle Atkinsonové se disociace týká především automatizovaných dovedností, které provádíme za plné účasti vědomí, ale postupně začnou probíhat automaticky. (Atkinsonová et al., 1995, str. 217.)

Domnívám se, že Atkinsonová Janetovo pojetí disociace poněkud pozměnila. Janet studoval především tzv. **traumatické vzpomínky**, což jsou vzpomínky na události, které se lidské psychice nepodařilo „asimilovat“, tj. přiměřeně zpracovat a uložit do paměti. Podle Janeta se jedná především o

takové psychické zážitky nad kterými neměla vědomá vůle dané osoby žádnou kontrolu. Podstatou disociace je odsunutí těchto nepříjemných vzpomínek z vědomí do nevědomí.

Fenomén disociace by se mohl týkat v souvislosti s traumaty v raném dětství i samotného **Já**. Někteří psychologové a psychiatři pak mluví a píšou o vzniku disociativní (disociační) poruchy, též mnohočetné poruchy osobnosti (MPO). Tato porucha je mysteriózní a diskutuje se o tom, zda opravdu spontánně existuje, či je vytvořena terapeuty.

Grahame Hill: Moderní psychologie

(Autor je učitelem psychologie v Colchestru ve Velké Británii)

Známým případem je Sybil (Schreiber 1973), u níž se střídalo 16 osobností různého pohlaví (osobnost pojmenované „Mike“ a „Sid“ byly mužské) a věku („Ruthie byla jen dvouletá). Šlo snad o důsledek toho, že Sybil byla bita a mučena svou matkou, asi trpící schizofrenií. Každá z osobností měla jméno a Sybilin psychiatr uvedl, že se lišily slovní zásobou, rukopisem, způsobem mluvy, tělovým schématem, postoji k sexu a náboženství, projevy žárlivosti (včetně těch, které se vztahovaly k znalostem a vzpomínkám jiných osobností), zájmy, čtenářskými zálibami, schopností malovat a profesními ambicemi. Sybil (primární osobnost) si nebyla existence těchto odlišných osobností vědoma, dokud její psychiatr neurčil diagnózu. Podobně jako u jiných případů MPO byl vysloven názor, že každá z osobností se projevila z určitého důvodu a plnila jistou psychickou funkci (např. expresivní nebo obrannou) tím, že reprezentovala jisté lidi, emoční události nebo schopnosti. Pro prozkoumání a integrování osobností byla užita hypnóza, zjevně s určitým úspěchem.

Současná akademická psychologie uznává, že lidská mysl zahrnuje vedle uvědomovaných obsahů (víme, kde se právě nacházíme, jak se jmenujeme, kdo nás včera naštvál atd.) i obsahy, které si uvědomit nedokážeme ani po velice intenzivní snaze rozpomenout se na ně. V následujícím textu popisuje Pavel Říčan jádro klasické psychoanalýzy, doktríny, která zásadní roli nevědomí v našich životech odhalila. Další texty ukazují na dynamiku působení nevědomí v chybných výkonech a spánkových snech.

Pavel Říčan: Psychologie náboženství

Především má zřejmě trvalou platnost freudovský **respekt k roli nevědomí** v lidském prožívání a jednání.

Vědomí si můžeme představit jako pomyslný prostor, v němž se nacházejí duševní jevy (vjemy, představy, city atd.), jež si v dané chvíli uvědomujeme. Na prostor vědo-

mí navazuje prostor **předvědomí**. Za předvědomé označíme ty duševní jevy, které si v dané chvíli neuvědomujeme, ale můžeme je kdykoli přivést do vědomí, jednoduše řečeno vybavit si je z paměti. Pojem vědomí se často chápe v širším smyslu, zahrnujícím i předvědomí.

Lidská psychika je utvářena tak, že přání a obavy, představy, myšlenky a city, jejichž uvědomění je pro subjekt příliš ponižující, jež budí přílišnou úzkost či neúnosně silné pocity viny, mohou být **vytěsněny* z vědomí** (i z předvědomí), pokud se do něj vůbec dostanou; pomyslný **cenzor** je totiž může zablokovat již na samém prahu vědomí. Sám akt vytěsnění je rovněž nevědomý. Nevědomí se nám pak jeví jako **rozsáhlý temný kontinent** (nebo cyničtěji řečeno obrovská odpadní žumpa) duše. To, co je vytěsněno z vědomí, nepřestává ovšem existovat a působit. Nevědomě se naopak často prosadí v prožívání a jednání tím mocněji a zejména nebezpečněji, že v důsledku absence vědomí nad ním chybí racionální kontrola.

Není-li možno neúnosné přání, cit apod. vytěsnit z vědomí či udržet mimo vědomí, může se psychický aparát bránit jinými, rovněž dostatečně účinnými mechanismy. Těchto obranných mechanismů se popisuje celá řada, zde je místo jen pro několik příkladů. Tak například na informaci, že mají zhoubný nádor, reagují pacienti často **popřením**: bývají pevně přesvědčeni, že došlo k záměně histologického vzorku v laboratoři apod. - Mechanismus **znehodnocení** je obecně znám pod názvem „kyselé hrozny“, například neúspěšný kazatel je přesvědčen, že věrnost čistému učení je pro něj důležitější než ohlas u posluchačů.

Od vytěsnění odlišujeme **potlačení**, jež je vědomé a nemusí ani vést k přesunu příslušného obsahu z vědomí do předvědomí. K potlačení dochází typicky, když proti vědomému *chce se mi* postavíme vědomé *nechci*, případně proti *nechce se mi* postavíme *chci*. Takto lze potlačit žájeň, strach, lenost i sexuální impulz.

J. Borossa, R. Emanuel a kol. : Témata psychoanalýzy I

(Autoři jsou britští psychoanalyticky orientovaní terapeuti a univerzitní učitelé)

1. Chlípny vetřelec

K jízdenkové pokladně na nádraží v Teplicích přistupuje muž a chce si koupit lístek do Mšce přes Louny. Za okénkem sedí nesmírně přitažlivá mladá žena obdařená bujným poprsím. Poněkud v rozpacích, muž vyhrkne: „Do Pšece Melouny, prosím!“ Jeho přeréknutí prozrazuje, a to dost očividně, i jiné touhy, než jen *vědomé* přání koupit si jízdenku na cestu. Do řeči se mu chlípně vloudila konkurenční touha.

Saul Kassin: Psychologie

(Autor je vysokoškolský učitel na Williams College ve Williamstownu ve státě Massachusetts, USA. Je autorem veliké učebnice, ze které jsou následující texty.)

K nejmarkantnější změně dochází v očích. Víčka jsou zavřená, ale vaše oči zběsile

těkají ze strany na stranu, jako kdybyste sledovali mezinárodní zápas v ping-pongu. Tyto **rapid eyes movements**, tedy rychlé pohyby očí jsou tak nápadné, že bylo toto stadium pojmenováno podle nich **REM spánek** – a je v kontrastu se stadii 1 až 4, kterým se souhrnně nonREM nebo **nREM spánek**. Na rychlých pohybech očí je zvláštní to, že prozrazují stav naší mysli. Jsou-li probandi vzbuzeni během nonREM stadií, udávají, že měli sny v 50 procentech případů. Jsou-li však vzbuzeni během REM, mívají sny v 80 procentech případů – včetně jedinců, kteří přijdou do laboratoře s tím, že se jim nikdy nic nezdálo (Foulkes, 1962).

Sny jsou pro nás nyní pochopitelnější, než byly před objevem REM spánku v roce 1953. Psychologové se původně domnívali, že mysl je ve spánku nečinná a snění je vzácným, a proto signifikantním jevem. Ale potom záznamy EEG odhalily, že spící lidský mozek je aktivní a že každý bez výjimky několikrát za noc sníme. Dnes víme, že sny jsou elektrochemické děje týkající se mozkového kmene a oblastí kůry a že při nich oči těkají ze strany na stranu. Co ještě víme o tomto tajuplném stavu vědomí, kdy je mysl aktivní, ale spáček je zcela nehybný a je obtížné jej vzbudit?

V roce 1900 publikoval Sigmund Freud dnes již klasickou knihu nazvanou Výklad snů. Podle Freuda jsou všichni lidé nevědomě puzeni uspokojovat sexuální a agresivní nutkání, pudy a potřeby. Tyto myšlenky jsou příliš hrozné, abychom je odhalili nebo si je jen připustili, a proto je pomocí psychických obranných mechanismů uchovávané mimo vědomí. Jenže během spánku naše obranyschopnost klesá a zapečetěné pudy nelze nadále potlačovat. Kdybychom se ovšem postavili tváří v tvář našim nejhlubším a nejčernějším pudům a potřebám, velice by to otřáslu naši psychiku. A také by nám to narušilo spánek. Řešení: vytváříme sny, které jsou naplněním těchto pudů, nutkání a potřeb – ale takovými způsoby, které jsou spíše neurčité a zmatené a tedy nerozpoznatelné. Stručně řečeno, sen, který si ráno pamatujeme, je maskované, kódované vyjádření našich nevědomých tužeb. Touha je uspokojena, ale tak, že naše psýcha a spánek jsou chráněny. Freud chápal sny jako „královskou cestu“ do nevědomí a svou psychoanalytickou teorii používal jako vodítko. Sen, který si pamatujeme ráno, nazýval **manifestním obsahem**. Zásunuté myšlenky, pudy a touhy, konflikty, nutkání a potřeby, které podnítily vytvoření snu, nazýval **latentním obsahem**. Podle Freuda, jediná cesta, jak odhalit tento nevědomý, latentní materiál (který obsahuje „opravdový smysl“), vede přes dekódování snu a symbolů, které ho maskují. Řekl, že v jazyce snů královny a králové symbolizují rodiče, malá zvířátka děti, dům je symbolem lidského těla a létání je mentálním ekvivalentem sexuálního aktu.

Carl Gustav Jung: Člověk a duše

(Autorkou knihy, jež je jakousi čítankou „z Junga“, je jeho žačka a spolupracovnice Jolanda Jakobiová. Jung, švýcarský psychiatr, psycholog a filozof, byl nepochybně jedním z největších myslitelů moderní doby.)

Pojetí snového procesu jako kompenzačního pochodu by podle mého mínění mohlo odpovídat podstatě biologického procesu vůbec. Freudovo pojetí se pohybuje v tom-

těž směru, když snu také připisuje kompenzační roli, totiž s ohledem na zachování spánku. Naproti tomu však nesmíme přehlédnout skutečnost, že *jsou to právě sny, které spánek nejčastěji ruší*, že dokonce existují sny - a není jich málo - jejichž dramatická skladba směřuje takřikajíc logicky k situaci vysoce nabitě afekty a vytvoří ji natolik dokonale, že afekt snícího bezpodmínečně probudí. Freudovské pojetí vysvětluje tyto sny tím, že se cenzuře už nepodařilo dále potlačovat nepříjemný afekt. Případy, kdy se sny zjevně tím nejnepříjemnějším způsobem zabývají trapnými zážitky nebo obsahy představ z denního života a kdy znázorňují právě ty nejrušivější myšlenky s nejtrapnější zřetelností, jsou všeobecně známé.

A tady by bylo podle mého názoru neoprávněné říkat, že funkcí snu je ochraňovat spánek a zahalovat afekt. Museli bychom v těchto případech skutečnost přímo obrátit, abychom v tom vyčetli potvrzení uvedeného pojetí.

Sny jsou velmi často anticipace, které při čistě kauzálním způsobu uvažování úplně ztrácejí svůj vlastní smysl. Tyto sny podávají nespornou informaci o analytické situaci, jejíž správné poznání má v terapii ten nejvyšší význam.

OTÁZKY A ÚKOLY

1. Které psychické fenomény dokládají existenci nevědomí?
2. Lze nevědomí introspektivně zkoumat? Proč ano, nebo proč ne?
3. Najděte v Kassinově textu materializující redukcionismus.
4. Kassin stručně parafrázuje Freudovo pojetí snů. V čem toto pojetí spočívá? A v čem spočívá (z hlediska výkladu snů) náplň práce psychoanalyticky orientovaného terapeuta?
5. Čím se Jungovo pojetí odhalování snových symbolů odlišuje od freudovského?
6. Psychologové obvykle tvrdí, že bez pozitivního sebeobrazu nemůže člověk trvale žít. Které obranné mechanismy nám pomáhají pozitivní sebeobraz si uchovat?

Zdroje:

ATKINSON, R. L. A KOL. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-640-3, str. 192, 196

BOROSSA, J. A KOL. *Témata psychoanalýzy I*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-609-8, str. 9

HILL, G. *Moderní psychologie*. 1, vyd. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-641-1, str. 249

JUNG, C. G. *Člověk a duše*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995, ISBN 80-200-0543-9
str. 57 - 58

KASSIN, S. *Psychologie*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007,
ISBN 978-80-251-1716-3, str. 137

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004,
ISBN 80-200-1086-6, str. 74

ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002,
ISBN 80-7178-547-4, str. 181 - 182