

Jan Vaněk. Lucidní snění jako coping mechanismus.
Praha: Triton, 2010. 120 s.

Předkládaná publikace autora Jana Vaňka je věnována velmi zajímavé a v českém odborném prostředí i poměrně opomíjené problematice. Monografie představuje přepracovanou vysokoškolskou kvalifikační práci se srozumitelnou a logickou strukturou a s funkčním zařazením monotematicky orientovaných přehledových studií a výzkumu, jež mají propojující charakter.

V úvodních částech jsou systematicky shrnuty názory klíčových psychologů zabývajících se problematikou snu z širšího hlediska. Tabu zabývat se snem a jeho významem ve středoevropském kontextu ve výraznější míře prolomil především Sigmund Freud. Následovali Adler, Jung, Hilman a další. V českém prostředí se teoriím snu, sněním a reflexí snů věnovali Hugo Široký, Ervin Široký a Jiří Růžička. Pokud by se autor rozhodl publikovat knihu v přepracovaném vydání, doporučovaly bychom kapitolu "Teorie snu v psychologii" ještě podrobněji rozpracovat. Autor by také mohl poukázat na fáze spánku, které se sny souvisí.

Následující kapitoly čtenářům umožňují dostatečně porozumět lucidnímu snění, neboť v nich autor na základě popisu kontextů lucidního snění a struktury těchto kontextů odlišuje lucidní a nonlucidní sny. Oporou mu byla především odborná anglosaská literatura.

V publikaci jsou dále předkládány závěry výzkumů osobnostních charakteristik lucidně snících jedinců a pozornost je věnována i lucidnímu snění z procesního hlediska. Mimo jiné je zmiňována souvislost mezi lucidním sněním a OBE's (*Out of body experiences*).

Lucidní snění autor chápe jako jeden z možných funkčních prvků copingových strategií, proto jsou navazující stati zaměřeny na obranné mechanismy a strategie zvládnání. O copingu autor uvažuje vrstevnatě a předkládá jeho různá pojetí v odborné literatuře (*coping jako vlastnost, sekvence stavů, zaměření, souvislost copingu a flow fenoménu*).

Dovolujeme si poukázat na pasáž ze str. 42, která může být pro neinformovaného čtenáře poněkud matoucí. „*Veškerá intencionalita zahrnuje také biologické proměnné a učení se založené na podmiňování. Každý vyšší živočich má k dispozici nejenom skinnerovské operantní učení, učení pokusem a omylem, kdy se učí svými chybami.*“ Toto sdělení může vyznít tak, že operantní učení je vlastně učení pokusem a omylem. V případě učení se pokusem a omylem se ovšem jedná o Thorndikovo instrumentální podmiňování. Bylo by vhodnější větu formulovat takto: „Každý vyšší živočich má k dispozici **nejenom skinnerovské operantní učení**, tj. posilování a Thorndikovo učení pokusem a omylem, kdy se učí svými chybami.“

Výzkumná část publikace, jejímž záměrem byla bližší deskripce vztahu lucidního snění a copingových strategií, je uchopena kvalitativně. Metodologická preference je zdůvodněna v samostatné kapitole. V dílčích metodikách se autor odkazuje na autory: Disman, Corbinová, Fontana, Frey, Chirban a Strauss, přičemž zvýšená pozornost je věnována problematice sběru dat prostřednictvím polostrukturovaného hloubkového rozhovoru.

Samotný kvalitativní výzkum představuje zřejmě nejvíce přínosnou část předkládané publikace, neboť má zjevný potenciál přesahu přes dosavadní úroveň vědění. Jeho zdroje spatřujeme jak v popisech líčení snových zkušeností, tak i ve fundovaných interpretacích reflektujících kognitivně behaviorální aspekty zvládnání situací ve snu, metody navození lucidního snu, existenciální situaci snících včetně souvislostí snových situací

s archetypickými konstelacemi. Za nové náměty považujeme otázky integrace a dezintegrace tělesného schématu ve snu, vztahu mezi nástupem lucidity a emocemi. V závěru autor shrnuje typy lucidních zkušeností a faktory, které mohou vyvolávat zvýšenou míru lucidity ve snu.

Na str. 104 registrujeme drobný překlep, „gestapismus“ místo gestaltismus.

I přes výše uvedené připomínky považujeme publikaci za velice přínosnou, neboť zcela reaguje na společenskou poptávku zainteresovaných, a to hned v několika rovinách:

- Počet výzkumů, které se zaměřují na oblast lucidního snu, je v České republice ve srovnání s vyspělými evropskými zeměmi a USA dosud značně omezen.
- Aktuálnost problematiky sledujeme v jejím propojení s copingovými strategiemi, jejichž sledování si vynucuje stále se zvyšující životní tempo.
- Z aplikačního hlediska kniha může přinášet užitečné poznatky pro psychology a terapeuty v klinické praxi při nápravě poruch spánku a maladaptivních reakcí na neurotickém podkladu.
- Jako seriózní kvalitativní studie publikace odpovídá i současným metodologickým trendům.

D. Brabcová, V. Lovasová

O autorkách:

Mgr. Dana Brabcová je denní doktorandkou na Katedře pedagogiky a psychologie Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Email: dannab@seznam.cz

Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D. působí jako odborná asistentka na Katedře psychologie Západočeské univerzity v Plzni.

e-mail: lovasova@kps.czu.cz

Brabcová, D., Lovasová, V. (2012). Lucidní snění jako coping mechanismus. *E-psychologie* [online], 6 (4),57-58 [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/brabcova-lovasova-rec.pdf>>. ISSN 1802-8853.