

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 13 |
| 1 Teorie snu v psychologii | 14 |
| 1.1 Psychoanalytická teorie (S. Freud) | 14 |
| 1.2 Sen v kontextu individuální psychologie Alfreda Adlera | 16 |
| 1.3 Teorie snu v analytické psychologii C. G. Junga | 18 |
| 1.4 Sen v teorii Ericha Fromma | 23 |
| 1.5 Hillmanova teorie | 25 |
| 1.6 Aepplioho teorie snu | 26 |
| 1.7 Mindellova teorie snového těla | 27 |
| 1.8 Daseinanalytická teorie snu | 30 |
| 1.9 Teorie snu v existenciální analýze a logoterapii (Viktor Frankl) | 32 |
| 1.10 Přístup ke snu v gestalt terapii | 34 |
| 1.11 Teorie snu v českém prostředí: Hugo Široký | 35 |
| 1.12 Teorie snu v českém prostředí: Jiří Růžička | 35 |
| 1.13 Reflexe fenoménu lucidního snu v českém prostředí: Ervin Široký | 37 |
| 2 Definování lucidního snění | 38 |
| 3 Kontexty vymezující lucidní snění | 38 |
| 3.1 Kontextové struktury nonlucidního snu | 39 |
| 3.2 Kontextové struktury lucidního snu | 39 |
| 4 Tři klíčové komponenty kontextu lucidního snění | 40 |
| 5 Lucidita a intencionalita | 41 |
| 6 Rozdíl mezi lucidním a nonlucidním snem | 43 |
| 7 Klíčové charakteristiky lucidních snů | 44 |
| 7.1 Interní locus of control (LOC) | 44 |
| 7.2 Na sebe zaměřená pozornost (Self-focused attention) | 45 |

| | |
|---|-----------|
| 7.3 Vyšší potřeba poznání | 45 |
| 7.4 Vyšší míra kreativity | 45 |
| 8 Variace zkušenosti nástupu lucidního snu | 45 |
| 9 Úrovně lucidní zkušenosti | 47 |
| 10 Souvislost mezi lucidním sněním a OBE (<i>Out of body experiencies</i>) | 47 |
| 10.1 Explanace OBE's | 48 |
| 10.2 Vlastnosti OBE's | 48 |
| 11 Metody lucidního snění | 49 |
| 11.1 Metody prolongace snu | 49 |
| 11.2 Vnitřní řeč a prolongace snu | 51 |
| 11.3 Metody navození probuzení | 51 |
| 11.4 Extrasubjektové a intrasubjektové metody lucidity a kontroly dění | 52 |
| 11.5 Falešné probuzení | 52 |
| 11.6 Východní metody navození lucidity | 52 |
| 12 Lucidní snění a coping | 53 |
| 13 Obranné mechanismy | 54 |
| 14 Dlouhodobě neúčinné metody snižování úzkosti podle gestalt terapie | 55 |
| 14.1 Introjekce | 56 |
| 14.2 Projekce | 56 |
| 14.3 Retroflexe | 57 |
| 14.4 Deflexe | 58 |
| 14.5 Konfluence | 59 |
| 15 Strategie zvládnání | 60 |
| 15.1 Coping jako psychická vlastnost | 62 |
| 15.2 Coping jako sekvence stavů | 63 |
| 15.3 Coping jako specifická metoda nebo zaměření | 64 |
| 15.4 Hlavní faktory copingových mechanismů | 64 |
| 15.5 Klasifikace strategií zvládnání | 66 |
| 15.6 Coping a stav plynutí | 68 |
| 15.7 Daceyho model sebeovládání | 69 |

| | |
|---|-----|
| 16 Metodologie: důvody výběru kvalitativního designu | 70 |
| 16.1 Zvolený konkrétní metodologický postup: zakotvená teorie | 71 |
| 16.2 Polostrukturovaný hloubkový rozhovor jako metodologický nástroj | 74 |
| | |
| 17 Karel | 78 |
| | |
| 18 Anna | 84 |
| | |
| 19 Lenka | 86 |
| | |
| 20 Martin | 91 |
| | |
| 21 Hyacint | 95 |
| | |
| 22 David | 100 |
| | |
| 23 Martina | 103 |
| | |
| 24 Závěry z výzkumu | 104 |
| 24.1 Lucidní sen jako coping dynamismus | 105 |
| 24.2 Typologie lucidních zkušeností | 106 |
| 24.3 Paralelní sen | 108 |
| 24.4 Souvislost lucidního snu s archetypickými obsahy | 109 |
| | |
| 25 Bühlerova koncepce znaků a opětovná reflexe teorie snu | 110 |
| | |
| 26 Shrnutí teorií snu v psychologii | 112 |
| | |
| Použitá literatura | 114 |
| | |
| Jmenný rejstřík | 118 |
| | |
| Věcný rejstřík | 119 |
| | |
| Anotace | 120 |