

O B S A H

Předmluva	6
1> Mají sny význam, nebo jsou nesmyslné? (Starověké názory na sny)	9
2> Problém snů ve světle psychobiologie	31
Rychlé oční pohyby	33
Spánková deprivace	42
Lze člověka zbavit snů?	44
Sen jako psychologická potřeba	47
Teoretické závěry	49
Noční můry	54
„Sny“ při usínání	55
Mentálně hygienický význam snů	57
Čím si můžeme být pevně jisti?	59
3> Rozhovor o tom, proč sny zapomínáme a jak si je můžeme lépe vybavit	61
4> Rozhovor o zdrojích snu a mechanismech snové činnosti	83
Vnější podněty snů	84
Vnitřní podněty snů	90
Psychické zdroje snů	95
Současné zdroje snu	97
Sen a řešení problémů	103
Sen a nedokončené útvary	104
Dětské zážitky jako zdroje snů	106
Regrese ve snu	116
O snovém myšlení	122
Symbolická řeč snů	124
5> Historický vývoj názorů na význam snů	127
Od antiky k romantismu a vědě v 19. století	128
Slovo o snářích	130
Romantický návrat ke snům	132
Sen a dramatické umění	138

„Sny v bdělém stavu“	141
Vědecké teorie snů v 19. století	143
K. A. Scherner	147
Sigmund Freud a jeho <i>Výklad snů</i>	150
Analytický přístup ke snům	156
Celistvý přístup ke snům	164
Současností k praktickým poznámkám	171
Místo závěru	178