

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 Aeppliho 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 zvládání	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 zvládání	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