

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Subjektivní funkce snění v kreativním procesu umělců

Subjective functions of dreaming in the creative process of
artists



Magisterská diplomová práce

Autor:

Bc. Tereza Záhorská

Vedoucí práce:

PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

Olomouc

2019

Místopřísežně prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Subjektivní funkce snění v kreativním procesu umělců“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny důležité podklady a literaturu.

V.....dne.....

Podpis.....

Sen je divadlo, v němž je snící scénou, hercem, nápovědou, režisérem, autorem, obecnstvem i kritikem.

C. G. Jung

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové, Ph.D. za vedení mé práce a trpělivý přístup. Dále děkuji všem účastníkům výzkumu za ochotu a otevřenost. V neposlední řadě patří díky těm, kteří mě inspirovali k tomuto tématu. Ať už se jedná o mé blízké a dlouhé hovory o fyzice, psychologii a umění jakožto základech tohoto světa nebo o umělce, kteří mě inspirovali přímo svou tvorbou.

Obsah

Úvod	5
------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1. Snění	7
1.1. Noční sny	8
1.2. Funkce snů	10
1.2.1. Sekundární funkce snu.....	12
1.3. Denní sny	13
1.4. Funkce denního snění	15
2. Umělecká kreativita	17
2.1. Fáze kreativního procesu	18
2.2. Kreativní schopnosti	20
3. Kreativita a snění.....	22
3.1. Kreativita a denní sny	23
3.2. Kreativita a sny	24
3.3. Fáze kreativního procesu a snění	25
3.3.1. Inkubace a snění.....	26
3.4. Snění v souvislosti s konkrétní uměleckou činností	27
3.4.1. Snění a hudební tvorba	27
3.4.2. Snění a výtvarné umění.....	28
3.4.3. Snění a literární tvorba.....	29
3.4.4. Snění a filmové umění	29

EMPIRICKÁ ČÁST

4. Výzkumný problém	32
4.1. Výzkumné cíle	32
4.2. Výzkumné otázky	33
5. Metodologie výzkumu	34
5.1. Zvolený typ výzkumu	34
5.2. Metody získávání dat	35
5.3. Metody zpracování a analýza dat	36
5.4. Etické aspekty výzkumu a jejich řešení	38
6. Výzkumný soubor	39
6.1. Proces výběru participantů	39
6.2. Charakteristiky výzkumného souboru	41
7. Výsledky	42
7.1. VO1: Existuje souvislost mezi obsahy snů a denních snů a výsledkem umělecké tvorby?	42
7.2. VO2: Která témata související s tvorbou se objevují ve snech umělců?	43
7.3. VO3: Která témata související s tvorbou se objevují v denních snech umělců?	46
7.4. VO4: Které funkce přisuzují umělci snění v souvislosti s jejich kreativním procesem?	48
7.5. VO5: Které funkce přisuzují umělci dennímu snění v souvislosti s jejich kreativním procesem?	51
7.6. VO6: Jakým způsobem ovlivňují sny a denní sny jednotlivé fáze kreativního procesu umělců?	54
8. Diskuze	56
8.1. Limity výzkumného šetření	61
9. Závěry	63
Souhrn	64
Seznam použitých zdrojů a literatury	67
Seznam příloh	75

Úvod

Možná, že jste někdy sledovali umělecké dílo, poslouchali geniální skladbu a nedokázali porozumět tomu, jak mohlo něco takového vzniknout. Sny a denní sny plní v umělecké tvorbě důležitou úlohu, v některých případech slouží i jako přímý zdroj inspirace. Na tomto místě nás určitě napadne značné množství autorů, které sny inspirovaly k vytvoření konkrétního díla, např. Salvador Dalí, David Lynch, Jan Švankmajer. Mezi sněním a uměleckou tvorbou můžeme nalézt řadu analogií, například hned v základní obtížnosti popisu těchto subjektivních prožitků. Někdo si vybaví konkrétní zážitek, někdo jiný pouze abstraktní obrazy, zvuky, pocity. Sny a umění pojí také symbolický jazyk, kterým je sen vyprávěn, a který bývá zakomponován v uměleckém díle. Setkat se můžeme s nejrůznějšími popisy snových zkušeností, nicméně je u konkrétních skupin, jako jsou například umělci, pojí společná specifika.

Předkládaná diplomová práce částečně navazuje na práci bakalářskou, ve které jsem se zabývala denním sněním a frustrační tolerancí v období adolescence. Již u tohoto výzkumu mne nejvíce zaujalo propojení snů, které se lidem zdají ve spánku, a denních snů. Mou pozornost upoutalo v neposlední řadě také to, jak participanti reflektovali vliv snů na jejich každodenní život. Na tento zájem navazuje nynější diplomová práce, která se zaměřuje primárně na to, jakým způsobem a v kterých fázích ovlivňuje snění a denní snění umělecký proces.

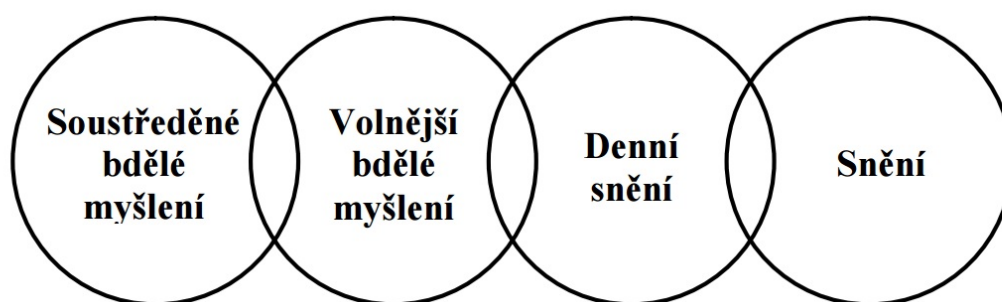
Následující text se skládá z části teoretické a výzkumné. Teoretická část pojednává o snění a kreativě. Tato témata si na poli psychologie již zasloužila značnou pozornost, tudíž cílí na přiblížení stěžejních bodů k pochopení vzájemných souvislostí. Výzkumná část práce, se soustředí na zmapování souvislostí mezi tvorbou, sny a denními sny u skupiny umělců. Zaměřuje se na popis obsahů a funkcí snů a denních snů a jejich vliv v rámci různých fází kreativního procesu.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Snění

Snění bývá definováno jako mentální aktivita, která nastává především v REM fázi spánku, ve které je hlavním produktem sen. Vybavované sny však mohou pocházet i z non-REM fáze nebo z počátku spánku (Hartmann, 2013). Propojení denních snů a snů popisuje Ernest Hartmann (2013) jako součásti kontinua, se soustředěným bdělým myšlením na jedné straně a sněním na straně druhé (viz Obrázek 1), přičemž se tyto části v obou směrech vzájemně propojují a ovlivňují.

Obrázek 1: Kontinuum mezi soustředěnou bdělostí a sněním



Překlad autora (získáno z Hartmann, 2013).

Tato práce se zabývá denními a nočními sny, jejich vlivem a souvislostí s kreativitou a uměleckým procesem, tedy aktivitami probíhajícími v bdělém stavu. Než se dostaneme k definování a specifikování dílčích témat, považuji za vhodné vysvětlit rozdíl mezi denními a nočními sny. Na podobnost denního snění a snů již poukázal například výzkum Kunzendorfa et al. (1999-2000), ve kterém byli respondenti (N=330) požádáni, aby zapsali svůj (1) nedávný sen, (2) nedávný denní sen, (3) denní sen, který vytvořili během pěti minut a (4) denní sen, který vznikl na místě pod vlivem silné emoce. Denní sen, který vznikl pod vlivem emoce, byl následně posuzovateli vyhodnocen, jako téměř stejně obrazný, jako nedávné noční sny studentů. Denní sny nám tedy mohou někdy připadat stejně bizarní jako sny noční, obzvláště ty, které vznikají pod vlivem silné emoce. Tento jev bývá popisován v souvislosti s propustností hranic, jelikož se zmiňovaným kontinuem duševního fungování se těsně pojí kontinuum osobnosti sahající od velmi pevných až po velmi tenké hranice. Lidé s tenkými hranicemi si lépe pamatují sny a jejich sny jsou emocionálně komplexnější. Tito jedinci také tráví více času denním sněním a na snové hranici kontinua. Jedinci s estetickým a uměleckým cítěním, mají pravděpodobně aspekty jak silných, tak tenkých hranic (Hartmann, 2001).

Denní sny jsou založené převážně na vizuálních vjemech a oproti bdělému, soustředěnému myšlení (kterým může být například řešení matematického problému) je v nich mnohem více obrazů a pocitů. Z tohoto pohledu tudíž připomínají více sny než soustředěné myšlení, (Hartmann, 2013).

Co se týče rozdílů mezi oběma typy snů, tak noční sny bývají oproti denním snům popisovány jako volnější a živější, ve většině z nich vystupuje sám snící. Snová aktivita obsahuje několik odlišností, v porovnání se zaměřenou bdělou činností je především více percepční, méně verbální a s výraznějším emočním zabarvením. Často se jako podstatný rozdíl mezi sny a denními sny uvádí prožívaná realita a nekontrolovatelnost snu (s výjimkou lucidních snů, kdy si snící člověk uvědomuje, že spí) (Hartmann, 2013; Plháková, 2013; Schredl & Wittmann, 2005). V průběhu snění bývá narušeno testování reality a snové představy mohou být tak živé, že je spící nemusí být schopen odlišit od vjemů zažívajících v bdělém stavu. Pouze v posledních etapách spánku si člověk uvědomuje, že jeho prožitky nejsou reálné (Plháková 2013). Singer tvrdí (Kaufman, 2013), že jsou naše noční sny pokračováním denních fantazií, s tím rozdílem, že ve spánku nemusíme neustále zpracovávat vstupy z vnějšího světa, a proto jsou tyto sny podivnější, bizarnější a čistě asociativní.

1.1. Noční sny

Možnost definování snění, popis snů a výzkumy snění se střetávají s problémem nemožnosti bezprostředního zkoumání snu. Mezi výpovědi o snu a přímým snovým prožitkem totiž hraje významnou roli čas a přechod mezi spánkem a probuzením (Schredl & Wittmann, 2005). Pokud přesto máme noční snění definovat, tak je možné říct, že se jedná o „stav změněného vědomí, ve kterém se obrazy uchovávané v paměti a fantazie dočasně mísí s událostmi vnější reality“ (Atkinson, 2003, 202). Popisy vybavovaných snů obsahují často vizuální obrazy a akustické, zejména verbální složky, zřídka se vyskytují pocity vůně či chuti (Uga et al., 2005).

Výzkumu snění zasvětil celý svůj akademický život Ernest Hartmann (1934-2013), profesor psychiatrie, který do roku 2012 působil na Tufts University School of Medicine v Bostonu. Psychologické výzkumy, které se zaměřují na možné faktory mající vliv na obsah snů, vycházejí ve značné míře z již zmíněné Hartmannovy hypotézy kontinuity. Ta na úrovni snů tvrdí, že sny reflektují zážitky z bdělého stavu (Hartmann, 2013). Ovlivnění obsahu snů každodenními zážitky Hartmann (2013) svými výzkumy potvrzuje, ovšem upozorňuje na to, že sen je tvorba, a ne pouhá repríza, tedy že sen vždycky vytváří nové

spojení pod vlivem emoce (a to i v případě opakovaných, rekurentních snů). Čím jsou základní emoce silnější, tím je intenzivnější ústřední obraz snu. Kramer (2007) tvrdí, že obsah snu je tedy ve výsledku nejvíce spojen s aktivitou dne, která je doprovázena silnou emocí (kupříkladu začátek a konec vztahu bývají ve snu dobře identifikovatelné). Toto propojení závisí tedy na druhu zážitku a jeho emočním náboji. Ty jsou společně v interakci s osobnostními rysy, psychickým a tělesným zdravím apod. (Kramer, 2007). Vliv má také manipulace s podnětovou situací před usnutím a vnější stimuly v průběhu spánku (Plháková, 2013). Schredl a Wittmann (2005) se věnovali například působení stresových situací, traumatických zážitků a činností provozovaných před usnutím na následné včlenění do obsahu snu. Existuje značná řada studií, které se zabývaly vlivem událostí bdělého života na sny a hledaly možné zdroje obsahů snů. Naopak tolik studií už svou pozornost nezaměřilo na vliv snů na každodenní aktivity. Mezi hlavní témata, kterým byla věnována pozornost v souvislosti s vlivem snů na bdělé fungování je například účinek nočních můr na náladu (Schredl, 2000), využití snů v psychoterapii (Schredl, Bohusch, Kahl, Mader & Somesan, 2000; Pazzagli & Rossi Monti, 2010) a kreativní inspirace sny (Schredl, & Erlacher, 2007).

Existují specifické druhy snových zážitků, kterými mohou být například hypnagogické představy, které se spontánně vyskytují ve stavu usínání. Pokud jsme se před usnutím zabývali nějakou jednotvárnou činností, například trháním ovoce, hrabáním listů, potom při usínání můžeme vidět jablka či listy. Hypnagogické vize se kvalitativně liší od snů, jelikož testování reality je u hypnagogických představ vždy uchováno (Plháková, 2013). Dalším specifickým snovým zážitkem jsou již zmíněné noční můry, které jsou dle MKN-10 popsány jako: *„snový prožitek nabitý úzkostí nebo strachem s velmi detailní vzpomínkou na snový obsah. Tento snový prožitek je velmi živý a obvykle zahrnuje témata, týkající se ohrožení života, bezpečnosti nebo sebeúcty. Dost často je opakování týchž nebo podobných hrozivých témat. Při typické epizodě je v určitém stupni přítomen vegetativní doprovod, nikoli však zřetelné hlasové projevy ani pohyby těla. Při probuzení je jedinec rychle plně orientován a bdělý“* (MKN-10, 2014).

Noční můry si lidé dobře vybavují, jelikož mají silný emoční náboj (Schredl, 2000; Plháková, 2013). Lidé si pamatují především ranní sny z poslední fáze paradoxního¹ spánku. Všeobecně má na zapamatování snů většinou vliv postoj k nim, přičemž pozitivní postoj ke snům bývá všeobecně spojován s vyšší frekvencí vybavených snů. Jedinci s negativním či lhostejným vztahem ke snům jim věnují menší pozornost a následně tedy nedochází k ukládání snových zážitků do dlouhodobé paměti. Výzkumy prokazují, že lidé považující sny za bezvýznamné, si je méně vybavují či dokonce udávají, že žádné nemají (Beaulieu-Prévost & Zadra, 2005). Schredl (2008) ve své studii s více než 900 respondenty, velkým věkovým rozsahem z různých sociálních skupin, zjistil, že si v průměru každý vybaví jeden sen týdně. Tento výsledek ukazuje, že sny jsou společné a známé všem. Také zjistil, že frekvence vybavenosti snů se s věkem zvyšuje a je u žen mírně vyšší než mužů. Výsledky se také lišily v závislosti na velikosti místa bydliště respondentů, u obyvatel velkých měst byla vyšší frekvence vybavování snů.

1.2. Funkce snů

Vědecká pozornost se na funkci snů zaměřuje již dlouho a stále existuje spousta nejasností, zejména z toho důvodu, že funkce snění i samotné funkce spánku se velice obtížně zjišťují. Následně je také složité realizovat výzkum, který by jednoznačně danou funkci prokázal (Hartmann, 2013). V minulosti vzniklo značné množství interpretací a na to, proč se nám vlastně zdají sny, následně hledala odpověď řada směrů. Sigmund Freud (1999a) ve svém díle „Výklad snů“ popsal sny jako „královskou cestou do nevědomí“, kdy základním obsahem snů jsou přání či myšlenky, které nejsou na vědomé úrovni pro daného jedince přípustné. Fromm (1970) udává, že jeden z nejdůležitějších a často nejobtížnějších problémů při výkladu snů je rozpoznat, jestli je sen projevem iracionální touhy a jejího splnění, jednoduchého strachu, úzkosti nebo hlubokého pohledu do vnitřních či vnějších sil a událostí. Pokud dle něj chceme snu úplně porozumět, musíme ho chápat z hlediska odpovědi na významnou událost, která mu předcházela.

¹ Mozková aktivita během REM fáze spánku je podobná jako při bdění, proto se někdy označuje za paradoxní druh spánku.

Setkat se můžeme také s teoriemi snění, které tvrdí, že sny neslouží **žádné funkci** či vznikají pouze náhodnou aktivací materiálu, kdy je snění považováno za vedlejší produkt fyziologie REM spánku. Fenomenální obsah snů však není tak dezorganizovaný, jak naznačují takovéto teorie (Revonsuo, 2000). Podle Foulkese (1962, in Plháková, 2013) se podobně jako v bdělém stavu i během snění mozek pokouší poskytnout soudržný formát v podobě příběhu z momentálně dostupných informací. Výsledkem je kombinace zkušeností, vědomostí a paměti, která simuluje realitu. Sny podle něj neskrývají žádný záměr nebo úmysl, ale mohou rozšiřovat rozsah zkušeností a přispívat k sebeuvědomování. Vnímání snů jako náhodnou aktivaci materiálu vyvrací například výzkum E. Hartmanna (2000), který zjistil, že hovory s přáteli, chůze či sexuální aktivity se ve snech objevují podstatně častěji, než aktivity vyžadující rychlé a soustředěné zpracovávání informací (počítání, čtení a psaní). Forma a obsah snů tedy nejsou náhodné, ale organizované a selektivní: během snění vytváří mozek komplexní model světa, ve kterém jsou některé typy prvků ve srovnání s bdělou životností nedostatečně zastoupeny, zatímco jiné zastoupeny jsou. Význam však není ve snech, ale je přinášén do snu z vnějšku. Navíc je obsah snů důsledně a silně modulován zážitky z bdělého stavu (Revonsuo, 2000).

Dle Kramera (2007) výzkumy a psychologické teorie snění zdůrazňují tři aspekty snu:

- sny mají smysl (jsou uspořádané, nejsou to jen nahodilé zkušenosti a tím pádem mají příznačné rysy nezbytné k tomu, aby měly význam)
- sny mají význam (například obsah snu je otevřeně či skrytě spojen s předměty z bdělého života snícího)
- sny slouží jako prostředek některým důležitým psychologickým funkcím a přispívají ke schopnosti adaptace jedince.

Analytická psychologie rozlišuje funkci snů na kompenzační a prospektivní. **Kompenzační funkce** snů spočívá v tom, že se v obsahu snu objeví stránky, aspekty, které ve vědomí chybí a které mohou pomoci k plnějšímu prožívání nebo lepšímu posouzení situace. Kompenzační prvek je ve snech tím zřetelnější, čím více se vědomá situace vzdaluje od optimálního psychického nastavení. Nevědomí může prostřednictvím snů navrhnout řešení určitých konfliktů, problémů a předkládat je do vědomí. To bývá označováno za **prospektivní funkci** snů. V prospektivní funkci je vyjádřena duševní tendence k seberegulaci a je orientována na budoucnost (Jacobi, 1992). Podle Hartmanna (2001) mohou sny plnit **funkci terapeutickou**, v případě, že člověk prožije například trauma, mohou být sny bezpečným prostorem, ve kterém se může problémem detailně

zabývat. Sny nám dle některých výzkumů opravdu mohou pomoci vyřešit důležité **problémy** a upozornit na jejich příčiny (Ullman, 1959). Revonsuo (2000) navrhl hypotézu nazvanou teorie **simulace ohrožení**. Teorie předpokládá, že takový noční virtuální trénink simuluje možné hrozby a následně zvyšuje schopnost adaptace na stres a efektivitu při řešení ohrožujících situací během bdění. Popisována bývá také funkce **emocionální regulace** (Cartwright et al., 1998), která naznačuje, že snění může aktivně mírnit náladu přes noc. Současná hlavní hypotéza proudu kognitivních neurověd je **funkce konsolidace paměti**. Jedná se o proces, během kterého jsou nově získané informace ustáleny a uloženy do dlouhodobé paměti. Na správném a efektivním fungování se výrazně podílí spánek v obou svých fázích, tedy REM i NREM (Ruby, 2011).

Adaptivní funkce snů je podle Hartmanna (2013) ovlivněna emocí a její úlohou je převzít nový materiál, spojit a integrovat ho do existujícího paměťového systému v mozkové kůře. Sen nám tak pomáhá vytvořit a přetvořit smysluplný emoční paměťový systém tím, že kombinuje staré a nové vzpomínky. Tento proces označuje Hartmann (2013) za primární funkci snění, která se odehrává v průběhu snění neustále bez ohledu na to, zda si sen zapamatujeme nebo mu věnujeme pozornost. Ve snech se vytvářejí spojení, a potom, když nastane podobná situace, budou dostupné nové asociace a vzorce.

1.2.1. Sekundární funkce snu

Hartmann (2013) uvádí, že přídavná funkce snu vzniká, pokud si sen zapamatujeme, pak hovoří o tom, že sen má tzv. sekundární funkci. Například když ráno přemýšlíme o spojeních ve snu, může nám to pomoci uzříť nové aspekty nás samých, vidět stránky problému odlišně či dokonce přímočařeji. Následné rozjímání nad významem snu tedy prospívá k nárůstu sebepoznání, vhledům a kreativitě. Právě sekundární funkce snu bývá zmiňována v souvislosti s novými objevy a uměleckými díly založenými na snech a je popsána v kapitole 3.2. Na druhou stranu se Hartmann (2013) domnívá, že nelze s jistotou říci, zda je zapamatování snu nezbytné. Funkce vplétání do paměti se odehrává bez ohledu na to, či si sen pamatujeme a nová spojení se pravděpodobně vynořují i tak v případě, kdy se později vyskytne podobný problém nebo emoční zájem.

1.3. Denní sny

Denní snění vzniká aktivací mozkové kůry, která je typická pro bdělost. Tato aktivace může vést k produkci myšlenek, představ, denních snů a příležitostně i snů a snům podobného materiálu, avšak oproti bdělému soustředěnému myšlení je aktivace širší a volnější. Zároveň je během soustředěného bdělého myšlení neuronová síť omezená tak, aby se chovala téměř jako přímočarý typ sítě, kdežto při snění a částečně i při imaginaci a denním snění, funguje většinou jako auto-asociativní síť (Hartmann, 2013). K dennímu snění člověk dochází za relativně podobných podmínek, jako k nočnímu snění, to znamená v situacích, kdy je o samotě a jsou minimalizovány vnější rušivé situace. Výraznější psychická aktivita, rychleji se měnící nebo intenzivní vnější stimuly potlačují citlivost na vnitřní procesy, zatímco poměrně monotónní vnější podmínky zvyšují kvalitu vnitřních kognitivních aktivit (Singer, 1966).

Denní snění popsal Freud v roce 1908 ve svém díle „Básník a vytváření fantazií“. Domníval se, že většina lidí během svého života vytváří fantazie a mimo jiné tvrdil, že denní sny nikdy nevytváří šťastný člověk, jen člověk neuspokojený (Freud, 1999b). Psychoanalytické pojetí dále zdůrazňovalo, že všechny představy vychází z potlačených tužeb jedince (Singer, 1966). Denním sněním se začal v 60. letech zabývat Jerome L. Singer, který bývá označován jako „otec denního snění“. Singer během více než padesáti let položil základy pro prakticky všechny současné výzkumy denního snění a se svými kolegy (např. E. Klinger, J. Antrobus) jich mnoho provedl a napsal několik knih (Kaufman, 2013). Od 60. let vzniklo značné množství definic, které se snaží o vysvětlení pojmu denní snění, to bývá označováno nejčastěji za stav, kdy naše mysl odbíhá od aktuálně probíhajících činností, ať už fyzických nebo duševních, k vlastnímu vnitřnímu psychickému světu (Singer, 1966). Na nejobecnější rovině lze denní snění chápat jako spontánní proud fantazií a myšlenek vynořující se v bdělém stavu (Hartl & Hartlová, 2015).

Součástí denního snění jsou představy, jedná se o reprodukci či rekonstrukci vnímaného, a fantazie, které překračují hranice skutečnosti a vytváří tak něco nového, originálního. Dalším pojmem, který je v souvislosti s denním sněním zmiňován, je putování či toulání mysli (z ang. mind wandering). V současnosti se jedná o nejčastěji používaný termín kognitivními psychology a lze jej pokládat za synonymum denního snění, i když např. Dorsch (2014) podotýká, že putování mysli spočívá v sekvencích jednoduchých asociativně spojených příhod, nejedná se o jednotné a ucelené segmenty proudu vědomí, kdežto denní snění ano a je oproti toulání mysli zcela cílené. Singer

(1966) tyto popsané vnitřní procesy všeobecně označuje jako živé představy (z ang. the mind's eye), jedná se o sekvenci událostí, vzpomínek a uměle vytvořených obrazů. Další autoři (Valkenburg & van der Voort, 1994) přiřazují k dennímu snění také hloubání, vnitřní monology nebo stavy nepřítomnosti. Jak už bylo výše popsáno, denní snění nemusí být pouze spontánním fenoménem, ale bývá často záměrnou činností. Zatímco každý může být schopný volního denního snění, schopnost záměrně přepínat mezi vnitřními a vnějšími proudy vědomí může být u některých osob vyvinutá více než u jiných (Klinger, 2009). Tato schopnost může být ovlivněna tréninkem, který začíná rozhodnutím, odpojením se od proudu vědomí a přesunu pozornosti z vnějšího na vnitřní proud. Čím více tento proces jedinec podstupuje, tím je jeho realizace pravděpodobně snazší (McMillan, Kaufman & Singer, 2013).

Singer (1975) rozdělil denní snění podle tří základních možných směrů, ze kterých častokrát vychází současný výzkum. Jedná se o **pozitivně konstruktivní** denní snění, které je charakteristické hravými, živými, přání naplňujícími představami a plánovacími, popřípadě kreativními myšlenkami. Pozitivně konstruktivní denní snění je považováno za adaptivní a prospěšné. Dále popsal **dysforické snění**, které se pojí obzvláště s vinou, strachem a selháním, zahrnuje obsesivní, znepokojivé představy a úzkostné pocity. Třetí druh denních snů je charakteristický **slabou kontrolou pozornosti**, respektive neschopností soustředit se na vlastní probíhající myšlenky ani na vnější úkoly, a v krajních případech může být považován za kognitivní poruchu vztahující se k slabé kontrole pozornosti. I v případě denních snů existují specifické druhy těchto zážitků. V případě, že se setkáme s denními sny či fantaziemi, jež jsou prožívány stejně reálně a v některých případech i stejně děsivě a neodklonitelně jako sny, můžeme hovořit o tzv. denních můrách. Jedinci, kteří mají denní můry, nebo reálně a velmi živé prožívání denních snů popisují návrat do reality podobně, jako se popisuje pocit probuzení ze snu (Hartmann, 2013).

S denním sněním se setkáváme od dětství, Singer (1973) popisuje faktory, které u dětí obvykle zvyšují frekvenci výskytu denního snění. Jedná se o vlastní soukromí, dostupnost literatury a přítomnost dospělé osoby, které dítě v tomto ohledu podporuje, v neposlední řadě má vliv kulturní prostředí, které fantazijní představy a s nimi související činnosti akceptuje. Singer (1966) na základě svých výzkumů udává, že se maximální počet denních snů objevuje ve věku 18-29 let, později se jejich frekvence snižuje. Jako jeden z možných důvodů uvádí, že v období adolescence a pozdního dospívání jsou lidé plni plánů a možností, kdežto ve středním věku se dostávají do ustálenějších kolejí, tudíž se snižují

počet představ týkajících se vzdálené budoucnosti na současné a blízké situace. Ve stáří se vyskytuje převážně vzpomínání než snění, avšak například Giambra (1997) ve svém výzkumu zjistil, že orientace na minulé události v denních snech je u všech věkových skupin téměř stejná.

1.4. Funkce denního snění

Výsledky výzkumů ukazují, že během života sní občas každý z nás, avšak frekvence, míra i rituály s tím spojené se u každého člověka různí. Singerovým výzkumem (1966) bylo zjištěno, že 96 % respondentů sní každý den. Mezi faktory, díky kterým je denní snění u každého individuálně rozdílné, patří například situace, ve které se jedinec aktuálně nachází (škola, dopravní prostředek apod.), pohlaví, vzdělání a inteligence, socioekonomický status, prožívané emoce, rodinné prostředí a bezpochyby osobnostní rysy. Zhiyan a Singer (1997) v rámci výzkumu denního snění a osobnosti (na základě dotazníku NEO Big Five) zjistili, že se jednotlivé druhy denního snění vztahují k rozdílným osobnostním faktorům. Pozitivně konstruktivní denní snění pozitivně korelovalo s otevřeností vůči zkušenosti, která odráží zvědavost, citlivost, zkoumání myšlenek a pocitů. Ti, kteří vnímali denní snění jako pozitivní zkušenost, mu byli otevření. U denního snění spojeného se slabou kontrolou pozornosti byla zjištěna negativní souvislost s faktorem svědomitosti, zatímco u denního snění spojeného s vinou, strachem a obavami byl nalezen pozitivní vztah s neuroticismem.

V denních snech se mohou objevovat pozitivní i negativní představy. Bylo prokázáno, že emoce mají výrazný vliv na vnímání (a tento vliv je tím více zřejmý, čím je emoce silnější) a patrně se projevují nejvíce právě při denním snění a na konci zmíněného kontinua (Hartmann, 2011). V souvislosti s emocemi byla prokázána pozitivní korelace mezi denním sněním a špatnou náladou (Mooneyham & Schooler, 2013). Někteří autoři (dle McMillan, Kaufman & Singer, 2013) chápou denní snění v negativním slova smyslu zejména z toho důvodu, že se mysl dostává mimo naši vědomou kontrolu, není pochyb, že značná část denního snění vzniká bez našeho uvědomění. Denní snění může také odvádět naši pozornost, a díky tomu se pak můžeme hůře soustředit na úkoly, na kterých právě pracujeme (Mooneyham & Schooler, 2013). Setkat se můžeme také s názory, že denní snění nemá žádnou praktickou či pozitivní hodnotu, primárně z toho důvodu, že znesnadňuje řešení každodenních problémů. Výzkumy dokonce ukazují, že denní snění může narušovat porozumění čtenému textu (např. Schooler, Reichle & Halpern, 2004). McVay a Kane (2010) spojují denní snění se snížením pozornosti při řešení úkolů a tím pádem i se zhoršením výkonu v inteligenčních testech, z tohoto důvodu považují denní

snění za selhání exekutivních a kognitivních funkcí. V některých krajních případech se může jednat i o neurotický příznak, útek od skutečnosti a denní snění tak může být považováno za projev narušené duševní rovnováhy či schizoidních tendencí. V době, kdy většina amerických psychologů považovala fantazii a snění za psychopatologii, Singer a jeho kolegové zjistili, že toulání myslí je normální, rozšířený a přizpůsobivý lidský jev, který zaujímá významnou část bdělého života (Singer, 1966).

Podle Shaffera & Shobena (1956) je denní snění imaginární reprezentace uspokojení, kterého nebylo dosaženo v reálné zkušenosti. V tomto pojetí hraje denní snění dvojí roli. První z nich je, že přímo uspokojuje základní motivy. Druhá je role kompenzací toho, co bylo jedinci překaženo, nebo toho, čeho z nějakého důvodu nebylo dosaženo. Fantazijní produkce může přinášet uspokojení dočasně a pouze u některých potřeb, ale může jedinci pomoci najít úlevu od všední nebo nežádoucí životní reality a zvládnout nebo vydržet obtížné situace (Plháková, 2013).

Lidé někdy říkají, že se jim „splnil sen“, většinou jsou tím myšleny denní sny, které nabízí nejlepší životní možnosti. Autoři McMillan, Kaufman a Singer (2013) publikovali svou práci „Ode to positive constructive daydreaming“, kdy se věnovali pozitivním aspektům denního snění a významně tak změnili jeho chápání. Denní snění lze v určitém ohledu pokládat za druh relaxace. Singer (1966) zdůrazňuje, že denní snění zlepšuje sociální dovednosti, poskytuje úlevu od nudy, umožňuje konstruktivně plánovat, což podporuje sebereflexi a funguje jako trvalý zdroj potěšení. Nejčastěji se denní sny týkají právě plánování budoucích činností (Singer, 1966; McMillan, Kaufman & Singer, 2013; Záhorská, 2016). V denních snech také často „přepínáme“ mezi různými proudy informací a myšlenek (např. mezi vzpomínkami či plány), což umožňuje zvolit správný způsob chování v různých situacích. Denní snění je účelné pro střídání informačních kanálů, pomáhá tedy k řešení osobně významných a pracovních cílů nebo problémů. Zároveň je přínosné pro dishabitaci (odvyknutí), kdy usnadňuje proces učení poskytováním krátkých přestávek v průběhu zaměřené pozornosti na daný úkol. Díky tomu se na úkol následně lépe soustředíme (Schooler et al., 2011; Baird et al., 2012; McMillan, Kaufman & Singer, 2013; Mooneyham & Schooler, 2013). Langens (2002) dokonce zjistil, že se strach z neúspěchu respondentů snížil poté, co si účastníci představovali úspěšné dosažení osobního cíle. Co se týče obsahu denní snů, mimo již zmíněné plánovací představy se nejčastěji se jedná o představy obsahující obavy a úzkostné představy, mezilidské vztahy (lásku a přátelství), úspěch, agresivní představy, hrdinské a erotické fantazie (Singer, 1966; Záhorská, 2016).

2. Umělecká kreativita

Tvořivost či kreativitu je možné definovat jako komplexní schopnost, která je výsledkem zdařilé syntézy kognitivních schopností, vlastností osobnosti a osobních motivů. Projevuje se produkcí nových, původních, vyhovujících myšlenek a nápadů (Plháková, 2003; Dacey & Lennon, 2000). V souvislosti s produkcí nových nápadů je na tomto místě nutné zmínit průkopníka ve výzkumu tvořivosti a jednoho ze zakladatelů tvarové psychologie Maxe Wertheimera (1959), který popsal produktivní myšlení, tedy myšlení, které vede k vzhledu do dané problematiky, objevování nových stránek a pochopení vztahů a zákonitostí. Oproti tomu stojí reproduktivní myšlení, kdy jedinec opakuje již v minulosti využité myšlenkové vzorce a postupy. Produktivní myšlení se následně stalo nosným bodem ve snaze definovat kreativitu. Jeden z autorů, který na Werheimerovo pojetí produktivního myšlení navázal, byl J. P. Guilford (1959), který ve své teorii inteligence rozdělil produktivní myšlení na konvergentní (vyvozování závěrů v případě, že existuje jedno možné řešení problému) a divergentní (produkce více originálních možností řešení), přičemž divergentní myšlení považoval za jeden ze znaků tvořivosti. Runco (2007) upozorňuje na to, že divergentní myšlení sice může vést k originální myšlence či řešení, ale nejedná se o synonymum kreativního myšlení. Dle něj nejlepším způsobem, jak daný problém vyřešit, je využití konvergentního i divergentního myšlení.

V 60. letech kladla řada autorů důraz na produkci nových myšlenek a originalitu při definování kreativity, kupříkladu Barron (1955) popsal kreativitu jako schopnost přinést něco nového. Následně však začal převládat názor, že kreativita podporuje a otvírá nové možnosti myšlení a přináší vyhovující řešení problému, které však nemusí být úplně nové, ale jde spíše o užitečnost nebo efektivnost. Může se jednat také například o aplikaci dřívějších postupů na nový úkol (Schouksmith, 1970).

Jedinec své kreativní myšlení může prakticky využít v řadě oblastí, díky tomu existuje i značné množství rozdělení kreativity dle zacílení. Je patrná vzájemná provázanost všech oblastí kreativity, například výsledky vědy a techniky pronikají do lidské činnosti ve smyslu objektivního zkoumání a přetváření světa i člověka. Umění se zaměřuje především na lidské rozměry tohoto pronikání a umělecké dílo více než vědecké a technické vyvolává a vyžaduje tvůrčí přístup i u svého příjemce tedy diváka, čtenáře, posluchače (Hlavsa, 1985). Königová (1999) přehledně rozděluje kreativitu podle typu zaměření na kreativitu vědeckou, technickou, uměleckou (na kterou se zaměřuje tato práce), reprodukční a

sociální. Kaufman (2012) na základě svého výzkumu vytvořil 5 hlavních oblastí kreativity, které jsou součástí jeho škály Doménově specifické kreativity (K-DOCS), jež je hojně užívaná v rámci výzkumů tvořivosti. Hlavními oblastmi jsou: osobní/každodenní, akademická, výkonová (kam zahrnuje psaní a hudbu), mechanicko-vědecká a umělecká kreativita. Kaufman však řadí do škály umělecké kreativity pouze tvorbu v oblasti vizuálního umění a v oblasti umělecké a výkonové tvořivosti existují společné znaky.

Pokud se zaměříme specificky na uměleckou kreativitu, zjistíme, že existuje řada funkcí, jimiž se umění projevuje, a ve kterých spočívá jeho smysl. Jedná se například o vždy přítomné funkce vyjadřovací, zobrazovací, seberealizační, poznávací, hodnotící a funkci estetického formování. Další funkce se objevují pouze ve specifických případech (například funkce terapeutická, reklamní, signalizační, dokumentární a tak podobně). Celkově můžeme tyto funkce rozdělit na psychologické, biologické, sociální, ekonomické a kulturní. Mezi psychologické funkce patří funkce kognitivní (poznávací), expresivní (vyjadřovací), formativní a výchovné, abreaktivní (odreagování), emocionálně motivační, psychoterapeutické apod. (Kulka, 2008; Runco, 2007).

Inspirace k umělecké tvorbě může pocházet z mnoha zdrojů (kreativním schopnostem se věnuje kapitola 2.2.). Freud (1999b) tvrdil, že pohnutky uměleckého tvoření jsou pragmatické např. čest, peníze, obdiv žen a publika. Roli může hrát touha po pozitivním ocenění, afekty a nálada, užívání drog, psychické zdraví apod. Diskutuje se také například o vlivu traumatických, frustrujících zkušeností z dětství. Csikszentmihalyi (1988, in Runco 2007) udává, že velká část obrazů vzniká magickou syntézou přítomnosti a těžké minulosti. Jedná se tedy o způsob, jak se vypořádat s psychickým napětím. Výsledkem kreativní umělecké tvorby bývá umělecké dílo, které Kulka (2008) definuje jako zobrazení zážitku v esteticky uspořádaném tvaru většinou za účelem řešení specifického problému. Souvislostem mezi kreativitou a řešením problému se věnuje následující kapitola.

2.1. Fáze kreativního procesu

Tvůrčí proces podle Dostála a Plhákové (2014) začíná ve chvíli, kdy je jedinec konfrontován s problémem, a končí překonáním, nalezením a realizací řešení problému. Již ve dvacátých letech minulého století Graham Wallas (1926, in Plháková, 2003) ve své knize *The Art of Thought* popsal teorii tvůrčího procesu a rozdělil tvůrčí proces do čtyř fází. Na toto rozdělení častokrát navazuje současný výzkum kreativity a je stěžejní i pro tuto práci. Následující text tedy pojednává o fázích dle Wallasova rozdělení a zahrnuje úpravy či rozšíření dle dalších autorů. Čtenáři se může na první pohled zdát, že se jedná o

na sebe navazující fáze, které vedou k vyřešení problému, avšak kreativní jedinec při své tvorbě přechází od celku k detailům a vrací se zpět. Tyto fáze se tedy pravděpodobně častokrát prolínají (Kulka, 2008; Dostál & Plháková, 2014; Runco, 2007).

- Přípravná fáze

Nastává po prvotní konfrontaci s problémem, se kterým chce daný jedinec pracovat. Shromažďuje si informace a seznamuje se se všemi prvky problému, což obnáší náčrtky, poznámky, myšlenkové mapy apod. a postupně se plně ponoří do problematiky. Nejdůležitější na této části je právě porozumění úkolu. Lubart (1994) poukázal na to, že pokud jedinec nemá všechny nezbytné informace, může jen „kroužit“ mezi fází přípravnou a následnou fází inkubace a setrvávat v tomto kruhu, dokud nebudou doplněny potřebné informace. Upozorňuje však také na fakt, že zjišťování informací v přílišné míře může vést k přehlcení a ztracení se v problému.

- Fáze inkubace

Fázi inkubace je věnováno nejvíce vědecké pozornosti. Tato etapa začíná po neúspěchu v řešení problému a v případě jeho odsunutí (např. z důvodu vyčerpání), jelikož další bádání by bylo již kontraproduktivní. Dle některých autorů (Dacey & Lennon, 2000) je nejlepší se v této fázi nepokoušet vracet k problému. Problém je přesunut do nevědomí, kde probíhá jeho latentní zpracování (Csikszentmihalyi, 1996). S tímto psychoanalytickým pohledem však nesouhlasí například Olton (1979), který nevnímá inkubaci jako úplně pasivní proces, nýbrž za období kreativního neklidu (z ang. creative worrying), ve kterém sice přímo na problému nepracujeme, ale občas se k němu v myšlenkách neplánovaně vracíme (třeba při řízení auta nebo sprchování). Obdobně jako Olton (1979) považuje i Lubart (1994) inkubaci za aktivní zpracování informací podobné vědomé práci. Jde podle něj o automatické, pomalé rozšíření aktivace paměti, pasivní zapomínání povrchních detailů nebo předešlých pokusů o řešení (tedy zapomínání nesprávných vodítek). Objevovat se může také asociativní hra mezi prvky daného problému.

- Fáze iluminace

Pokud je inkubační proces úspěšný, nastává fáze iluminace či osvětlení. Dochází opět k vracení procesu zpět do vědomí v okamžiku, kdy se objevuje nový nápad či vztah, který tvořící jedinec vnímá jako „aha-zážitek“. Toto uvědomění či vhled je doprovázen pocitem úlevy (Plháková, 2003). Nemusí se jednat však pouze o vyřešení problému, ale i jen o uvědomění následných kroků postupu (Dacey & Lennon, 2000).

- Fáze verifikace

Poslední fázi považují Dacey & Lennon (2000) za nejdůležitější aspekt kreativity, tedy, že jedinec dokáže rozpoznat, zda je aktuální řešení vhodné a zhodnotit jej. Fáze verifikace tedy vede k ověření a zkoušení nalezeného řešení.

Lze tedy říct, že přestávka při řešení problému a zaměření pozornosti na něco zcela jiného pomáhá nejen při zotavení z únavy. Jedná se pravděpodobně o kombinaci zapomínání nevhodných vodítek a jedinec na základě toho může být schopen jednodušeji vidět vzdálenější asociace, které před tím neviděl a být otevřenější k novým podnětům. Ne všichni autoři spojují kreativitu vyloženě se schopností řešení problému, jak bylo několikrát popsáno výše. Kreativita v umění není jen o možných způsobech řešení, ale hlavně o sebevyjádření, hledání smyslu, popisu a estetiky. Nicméně i toto pro umělce může znamenat problém, otázkou však je, zda to tak v daný okamžik cítí. V tomto ohledu tedy záleží na tom, jak je vlastně problém definován (Runco, 2007).

2.2. Kreativní schopnosti

Na rozvoj kreativity mají vliv biologické (geny a zdraví), psychologické (rozvoj osobnosti) i sociální elementy jako je vliv rodiny nebo školy (Dacey & Lennon, 2000). Novorozené děti nevykazují žádné kreativní schopnosti, jedná se tedy o rys, který se v průběhu života rozvíjí. Dítě nepřemýšlí nad tím, co by mělo splňovat nebo nad tím, co je od něj očekáváno, a co si druzí myslí, proto je v umělecké tvorbě velice sebevyjadřující. Později je interpretace dětské tvorby obtížnější a dochází až u poloviny dětí okolo devíti let k poklesu tvořivosti, v pozdějším věku se kreativita opět zvyšuje (Runco, 2007). Podle Runca (2004) disponuje každý potenciálem k tvořivosti, nicméně podle něj ke kreativní produkci tento základ nestačí a je potřeba také motivace a „síla já“ (z ang. ego-strength), na expertní úrovni je nutnost odborných znalostí.

Sternberg a Lubart (1996) popsali předpoklady vzniku kreativity, následující text je doplněn rovněž o další možné přístupy.

- **Intelektuální schopnosti**, mezi které patří schopnost pohlížet na problém z různých úhlů, nacházet neobvyklé souvislosti a průběžně vyhodnocovat efektivitu postupu. Mimořádná inteligence však není pro tvořivost nezbytná. Runco (2007) udává, že vysoká inteligence tvořivost negarantuje, pouze udává možný potenciál. Dle tzv. teorie prahu (Threshold Theory) existuje minimální úroveň inteligence, která je nezbytná pro kreativní výkon (Schouksmith, 1970; Runco 2007).

- **Znalosti a dovednosti**, jež mají podobu propracovaných kognitivních schémat a modelů.
- **Styly myšlení**, jelikož kreativní lidé přemýšlí o problému jako o celku a zároveň dokáží pracovat s detaily.
- **Osobnostní rysy**, mezi které řadí toleranci vůči dvojjazyčnosti, vytrvalost, odvahu riskovat, nekonformnost a schopnost hájit svá přesvědčení. Runco (2007) dodává ještě nezávislost, flexibilitu a autonomii. Další autoři (Dacey & Lennon, 2000; Feist, 1998) navíc zmiňují impulsivitu, hravost, introverzi, úzkost (ve které kreativita funguje jako copingová strategie). Zabývají se také otevřeností vůči zkušenostem, která je častým předmětem zkoumání v souvislosti s kreativitou. Kupříkladu Kaufman (2009) zjistil, že studenti, kteří se zajímali o vizuální a výkonové umění (hudba, tanec, tvůrčí psaní), dosahovali v testech vyššího skóre na škále otevřenosti vůči zkušenostem než studenti bez uměleckého zájmu. Vyslovuje hypotézu, že otevřenost vůči zkušenosti může být nápomocná k větší produktivitě.
- **Vnitřní motivace** je dalším předpokladem. Umělec, který při své tvorbě zažívá pocity zábavy a zaujetí danou aktivitou, je více kreativní. Sláva a peníze jsou pouhým vedlejším produktem (Kaufman, 2009).
- **Podpůrné prostředí**, podnětné prostředí a ochota společnosti akceptovat originalitu. K rozvoji mají větší pravděpodobnost jedinci, kteří pocházejí z intelektuálního prostředí, například otec Pabla Picassa byl malíř (Dacey & Lennon, 2000).

Zmiňovány bývají také **asociační schopnosti**. Tvořivost zahrnuje schopnost či tendence vytvářet četné a neobvyklé asociace (Barron & Harrington, 1981).

Lubart (1994) se domnívá, že pokud se má tvořivost projevit, musí mít jedinec ve všech zmíněných bodech relativně dobrou úroveň. Pokud tomu tak není, šance na kreativní činnost se snižuje, i když se v některých případech dá kompenzovat například vytrvalostí. Například Runco (2007) se také zamýšlí nad dalšími vlastnostmi či okolnostmi jako je schopnost sebepropagace a náhodnost. Rozdílnost může pocházet také z konvencí dané kultury.

3. Kreativita a snění

Podle Hartmanna (2013) i sny můžeme chápat jako umělecká díla nebo částečně jako umění. Při zkoumání vzájemného vztahu mezi kreativitou a sněním se psychologové (např. Mooneyham & Schooler, 2013; Pagel & Kwiatkowski, 2003) zaměřují na vliv kreativity na obsah snů a denních snů a jejich zájem se otáčí také na působení snů na kreativitu. Zdá se, že v případě tvůrčí činnosti se tyto procesy vzájemně doplňují, prolínají a ve snech nedochází k inspiraci v případě, že člověk není dostatečně zaujat svým tvůrčím problémem, pokud ovšem je, mohou sny pomoci pochopit, objevit i vytvořit. Ross (2006) polemizuje nad tím, zda mohou být sny samy o sobě kreativní nebo jen z velké části odráží bdělé zkušenosti. V tomto případě se zdá, že kreativita je sněním zdokonalena v případě, kdy začínáme rozpoznávat, že mnohé fantazie mohou mít dále význam pro některé z věcí, kterým se věnujeme (Kaufman, 2013).

Hned ze začátku této kapitoly si můžeme povšimnout určité základní analogie v přístupu ke snění a k umění, který navrhl již Sigmund Freud (1999a) v rámci knihy *Výklad snů*. To, co sen vypráví, je Freudem označováno jako manifestní obsah. Skrytý obsah (latentní) je ten, který udává smysl a cílem je dospět k němu analýzou. Obdobně je tomu tak při bližším zkoumání jakéhokoli uměleckého díla, nejdříve sledujeme obsah manifestní a následně pak analyzujeme latentní obsahy. V umění i snech se jedná o výraz, subjektivní vyjádření reality zahrnující duševní obsahy člověka. Využitý symbolický jazyk je prostředkem proměny psychických obsahů, myšlenek a pocitů na smyslově vnímané obrazy. Obdobně symboliku jazyka ve snech a umění popisuje například Erich Fromm (1970) v knize „*Sny a mýty*“.

Umělci bývají popisováni jako jedinci, kteří jsou schopni přizpůsobit se novým situacím, překonávat rutinu, nahlížet na věci z jiného úhlu, balancovat na pomezí fantazie a každodenní reality. Dle některých autorů (Csikszentmihalyi, 1996, Kulka, 2008) si vytvářejí své vlastní světy, které jsou nezbytné pro jejich tvorbu. Těžko říct, zda si vyloženě vytváří své vlastní světy, nicméně kreativní jedinci více využívají svou představivost a mají sklony k fantaziím. Například podle výzkumu Singera a Schonbara (1961) si lidé, kteří udávají větší množství denních snů, snadněji vybavují sny noční, také jsou kreativnější, mají vyšší potřebu úspěchu a jsou úzkostnější. Toto zjištění potvrzuje Watson (2003), který také dává do souvislosti vyšší hodnoty kreativity a denního snění s vyšší frekvencí výbavnosti snů, důvodem může být to, že jsou sny pro kreativní jedince významné, tudíž lépe zapamatovatelné. Ve výzkumu Schredla a Erlachera (2007) tenké

osobnostní hranice, představivost a pozitivní postoj k tvořivosti pozitivně koreloval s frekvencí tvůrčích snů. Zedelius a Schooler (2016) uvádí, že pozitivní nálada usnadňuje kreativitu tím, že zvyšuje náhled (ve formě denních snů), nicméně také negativní nálada může vést prostřednictvím analytického myšlení a vytrvalosti ke zvýšení kreativity.

3.1. Kreativita a denní sny

Každá činnost, která je zaměřena na konkrétní výsledný produkt se pojí s představivostí či fantazií, i proto se mimo jiné umělecká činnost dává do souvislostí s využitím fantazie, představ a denních snů. Někteří autoři (Singer & Schonbar, 1961; Singer 1975) spekulovali nad tím, že různé styly denních snů mohou souviset s tvořivostí. Následně studie provedená Zhiyanem a Singerem (1997) poukázala na to, že pozitivně konstruktivní snění souvisí s otevřeností vůči zkušenostem a s největší pravděpodobností i s tvořivostí. Později bylo ověřeno, že častá myšlenková putování jsou spojena se zvýšenou kreativitou (Baird et al., 2012) a pravděpodobně i s větší angažovaností v tvůrčí činnosti (Bas, 2015, in Zedelius & Schooler 2016). Denní snění totiž usnadňuje vytváření nových asociací, rekombinování mentálních obrazů a vnímání souvislostí, což může být zdrojem kreativních nápadů (Flowers & Garbin, 1989). V rámci denního snění má jedinec možnost přepínat mezi různými pohledy na určitý problém, promyslet si celou řadu situací a svých cílů (Mooneyham & Schooler, 2013). Zedelius a Schooler (2016) se domnívají, že záměrné denní snění vede k analytickému způsobu myšlení, zatímco spontánní denní sny přispívají ke vzniku kreativního vhledu. Tvořiví lidé se někdy záměrně noří do denních snů, protože věří, že jsou jejich příběhy zdrojem inspirace. Neúmyslné a úmyslné denní snění jsou zřejmě rozdílné typem myšlenek, které se objevují. Například úmyslné denní snění může být strukturovanější než neúmyslné a více zaměřené na osobní cíle (včetně těch tvůrčích), které by se měly spojovat s analytickým stylem myšlení. Oproti tomu neúmyslné snění může být charakterizováno spíše druhem asociativního zpracování myšlenek, které usnadňuje pochopení.

Původ a vznik kreativních představ nacházíme v dětství, kdy jsou tyto imaginativní procesy patrně úzce spojeny se symbolickou hrou, přičemž s postupujícím věkem hry ubývá. Je pravděpodobné, že se tento typ hry stává internalizovaný v průběhu preadolescence ve formě denních snů (Singer, 1973). Z výzkumu Hendersona, Golda & McCorda (1982) vyplývá, že častému snění v raném dětství odpovídá pozdější rozvoj uměleckých schopností, a že literárně a umělecky nadaní mladí lidé mají bohatší představivost. U nadaných dětí se zvědavost a pozitivně konstruktivní denní snění s věkem zvyšuje.

Denní snění plní v dospělosti, podobně jako symbolická hra v mladších vývojových fázích, **funkci řešení problémů** (Singer, 1973). Jak už bylo dříve zmíněno, existuje řada funkcí denního snění, nicméně řešení problémů je nejčastěji zmiňovaná funkce i v souvislosti s kreativitou (Klinger & Cox, 1987). Dle Singera (2009) každodenní denní snění a fantazie mohou tuto schopnost posílit. Souvislost s tvorbou uměleckého díla jakožto řešením specifického problému a denním sněním nastiňuje i výsledek výzkumu mé bakalářské práce (Záhorská, 2016). Tento typ denních snů se spontánně objevoval u dvou participantek výzkumu, které se věnovaly převážně tvůrčímu psaní. Další je **funkce plánování**, přičemž se většinou jedná o běžné cíle, které si jedinec během denních snů představuje, například tak může plánovat další kroky v rámci tvůrčího problému (Klinger & Cox, 1987; Klinger, 2009). Další z možných funkcí denního snění v souvislosti s kreativitou je **funkce motivační**. Představa úspěchu či chvály od významných lidí může způsobit dodání síly k další tvorbě. V denních snech může umělec najít také prvotní námět či **přímou inspiraci** pro kreativní práci.

3.2. Kreativita a sny

Z historie jsou známy příklady snů, ze kterých umělci přímo čerpali v rámci tvorby svého díla, nicméně každý z těchto umělců byl odborníkem ve svém oboru ještě předtím, než měl tento inspirativní sen (Ross, 2006).

Jung (1997, in Plháková, 2013), popsal prospektivní funkci snu, tedy že v některých snech lze najít určitou anticipaci vědomé činnosti či situace. Symbolicky tedy může dojít k nastínění **řešení problému**, jelikož sny dokáží přeskupit jednotlivé prvky problému do nových, netušených souvislostí. Následně může nastat originální přerámcování problému a sen tak nastíní hledané řešení či poskytne vhled do situace (Černoušek, 1988, Plháková 2013). Kreativní řešení se ve snech objevují zřejmě díky tomu, že nevyřešené úlohy si lidé pamatují lépe, než uzavřené (efekt Zeigarnikové) a tedy díky své naléhavosti se mohou promítnout do snu. Z pohledu Gestalt psychologie má lidská mysl tendenci k dokončenému tvaru (Hlavsa, 1985) a pravděpodobně tak pracuje na dokončení problému i ve spánku.

Pagel a Kwiatkowski (2003) se v rámci své studie pokoušeli určit, do jaké míry zasahují sny do chování jedinců v bdělém stavu. Probandům (N=517) zadali otázku, jaké tvůrčí činnosti a v jaké míře (na škále 0=záliba až 5=zaměstnání) se jí věnují a dali jim k vyplnění Dotazník využití snů (Dreamuse Questionnaire). Účastníci výzkumu byli následně rozděleni do dvou skupin na ty, kteří vytvářeli určitý produkt, nebo měli tvůrčí

výsledek své činnosti (hudba, psaní, výtvarné umění nebo řemeslo) a na ostatní bez produktu. Odpovědi byly srovnávány s typem a mírou zapojení v jejich tvůrčí činnosti. Ukázalo se, že skupina osob, která uvedla zaměření na aktivitu, kde byl výsledkem produkt/kreativní výsledek, vykazovala více snů začleněných do vlastního života než skupina bez kreativní činnosti. Byl také zjištěn lineární vztah mezi mírou tvůrčí činnosti a četností snů využitých pro tvůrčí činnost, práci, rekreaci a organizování denních aktivit. Jedinci s produktem vykazovali větší využití svých snů u položek jako je **adaptace na změnu** a stres, změnu života a předpověď budoucích událostí. Autoři závěrem naznačují, že využití snů v tvůrčím procesu může být ovlivněno již zmíněným větším zájmem o sny než typem tvůrčí činnosti.

Jak už bylo nastíněno v kapitole vztahující se ke snům, ke kreativnímu využití snů dochází hlavně v případě, kdy jsou zapamatovány a mají tedy sekundární funkci (Hartmann, 2013). Na sny, které mají sekundární funkci a ovlivňují bdělý stav jedince, se zaměřili Schredl a Erlacher (2007), kteří zkoumali vliv snů na tvořivost. Na základě svého výzkumu pak popsali čtyři kategorie možného rozdělení tvůrčích snů:

- Snové představy využité v umění, práci a podobných oblastech (sny s přímými impulsy pro tvorbu uměleckého díla, **inspirativní sny**).
- Sny, které **vyřešily problém** (nebo sny, které prezentovaly řešení problému).
- Sny, které dodaly **impuls k činnosti**, kterou by jedinec jinak těžko vykonal. Tato kategorie zahrnuje sny, které motivují snícího k přemýšlení nebo k nějakému novému chování v jeho životě.
- Sny, obsahující **emoční vhled** a porozumění.

3.3. Fáze kreativního procesu a snění

Schredl a Erlacher (2007) popsali možné rozdělení snů, které mají vliv na tvořivost. Otázkou stále zůstává, ve kterých fázích tvůrčího procesu se sny takto projevují. Před tím, než se umělec plně ponoří do své tvorby, probíhá přípravná fáze zahrnující systematické myšlení, nahromadění a uspořádání dat a vynořují se sny v souvislosti s tvorbou. Nicméně nejčastěji tyto sny bývají popisovány v procesu inkubace, avšak i když se vhled objeví ve snu během této fáze, přichází do již připravené mysli (Hartmann 2011). Téma denního snění v souvislosti s fázemi kreativního procesu není dostatečně prozkoumáno. Schooler et al (2011) uvádí, že pozitivně konstruktivní denní snění obsahuje čtyři adaptivní funkce, kterými jsou:

Plánování, které narůstá v období sebereflexe a je potlačováno dysforickou náladou. *Tvořivost*, obzvláště během procesu inkubace problému a při jeho řešení. *Střídání informačních kanálů* (z ang. attentional cycling), které umožňuje jedinci přepínat mezi různými informacemi a myšlenkami k řešení osobně významných a pracovních cílů. *Dishabitace* (odvyknutí), které usnadňuje proces učení prostřednictvím poskytování krátkých přestávek v průběhu zaměřené pozornosti na daný úkol.

Všechny tyto adaptivní funkce se projevují během kreativního procesu. Sny a denní sny tedy mohou pravděpodobně ovlivnit celý kreativní proces v každé z jeho částí. Je také možné, že v každé fázi mohou plnit odlišnou funkci. Jak již bylo naznačeno, tak spánek, snění a denní snění ovlivňují nejvíce fázi inkubace, na kterou je pozornost zaměřována. V souvislosti s kreativním procesem je však stále mnoho nejasností, a i z tohoto důvodu se na toto zaměřuje část výzkumné práce.

3.3.1. Inkubace a snění

Jak již bylo dříve popsáno, inkubační fáze nastává během přestávky a vlivem oslabení koncentrace pozornosti, jež je typická také pro snění, se následně rozvolní rigidní myšlenkové vzorce, a tak rozšíří asociační možnosti. Přínos přestávek bývá často zmiňován i v případě zkoumání efektivnosti učení, Schooler et al. (2011) upozorňují na to, že v přestávkách si odpočineme také díky prostoru k dennímu snění a díky tomu se můžeme následně lépe soustředit. Díky přestávce se mohou vynořit také nové alternativy řešení problému (Plháková, 20013). Inkubace je z psychoanalytického pohledu spojována s nevědomím, které je méně náchylné cenzuře a má větší možnost generovat vzdálené asociace a originální myšlenky než soustředěné myšlení (Runco, 2007). Stejně tak je tomu i u snů, které Freud (1999a) považoval za „královskou cestou do nevědomí“.

Sio & Ormerod (2009) zveřejnili meta-analytický přehled empirických studií, které zkoumají inkubační účinky na řešení problému. Zmiňují, že přestávka od vědomého řešení tvůrčího problému a následné zabývání se jinými nesouvisejícími záležitostmi vedou ke kreativnímu řešení. Na častý výskyt denních snů během plnění jiné úlohy upozornili Singer a Schonbar (1961) a Smallwood & Schooler (2006) taktéž potvrzují, že se denní sny objevují častěji během činností, které nesouvisí s původním zadaným úkolem a vyslovili domněnku, že příčina inkubačního efektu by mohla být právě příležitost k dennímu snění. Na to o pár let později navázali Baird et al. (2012) svým výzkumem, kdy zkoumali fázi inkubace, během které se jedinci zabývali buď náročným či nenáročným úkolem. Zjistili, že pro kreativní řešení problému bylo nejpodněnější, když se participanté během

inkubačního intervalu zabývali nenáročným úkolem, který nesouvisel s primárním zadáním. Tento úkol musel být pro jedince známý a museli si být jisti ve způsobu jeho řešení. Výkon participantů byl zlepšen právě díky zvýšené frekvenci denního snění během nenáročného úkolu. Dle autorů výzkumu tedy denní snění pravděpodobně neusnadňuje kreativní řešení problémů všeobecně, ale v případech, kdy řešíme problémy či provádíme jednoduché úkoly, se kterými jsme se již setkali, ty umožňují naší mysli toulat se.

3.4. Snění v souvislosti s konkrétní uměleckou činností

Nejen spisovatelé, ale i skladatelé, výtvarníci a všichni, kteří se zabývají uměleckou činností, si s sebou nosí své zápisníky, kam si častokrát zaznamenávají své denní sny, představy a nové nápady, aby je nenechali utéct a mohli se k nim během tvoření vrátit. Někteří z těchto jedinců obrací svou pozornost také na sny. Na podobnost snu a uměleckého díla často poukazuje Hartmann (2013), dle něj malba a film někdy pochází přímo ze snu a je patrná inspirace mezi některými formami umění a sněním. Následující kapitoly pojednávají o specifických různého zaměření umělecké tvorby a aktuálních výzkumech vztahujících se k tématu snů a denních snů, i když v souvislosti s konkrétními uměleckými činnostmi jich není mnoho.

3.4.1. Snění a hudební tvorba

Paul McCartney oznámil, že se probudil s krásnou melodií v hlavě a nejdříve nevěřil, že se jedná o jeho vlastní výtvar. Nejen on, ale celá řada muzikantů v dějinách udávala v souvislosti s jejich tvorbou inspiraci sny. Není však mnoho výzkumů, které by se na toto přímo zaměřily (Vogelsang, Anold, Schormann, Wübbelmann & Schredl, 2016). Výzkum obsahu snů (Schneider & Domhoff, 2004, in Uga et al., 2005) zjistil, že výbavnost hudebních témat ve snech je poměrně vzácný fenomén. Psychologové však zpozorovali spontánní výskyt hudebních epizod ve snech muzikantů. Následně Sand a Levin (1997) přišli s jednou z prvních systematických studií zaměřenou na vliv hudby na obsah snů. Muzikantům nebo studentům hudby (N=20) pouštěli během deseti dnů nabuzující nebo uklidňující skladby před usnutím. Na základě toho analyzovali 60 snů mezi které pro srovnání zařadili i sny bez předchozího poslechu hudby. Zjistili tak několik změn v obsazích snů a poukázali na fakt, že během spánku může dojít k vytvoření originálních hudebních skladeb.

Uga et al. (2005) provedli systematické šetření, za účelem zhodnocení, zda výskyt hudebních snů může souviset s hudebními kompetencemi a praxí a zkoumali specifické rysy snění. Zjistili, že hudebníci sní o hudbě dvakrát více, než „ne-hudebníci“. Frekvence

hudebních snů souvisela s věkem, ve kterém se jedinci začali věnovat hudební výuce, nikoliv však s mírou denního zatížení hudební činností. Muzikanti ve svých hudebních snech rozpoznávali věcné reprodukce existujících hudebních skladeb v padesáti pěti procentech případů. Dvacet osm procent hudebních snů obsahovaly neznámé skladby, o nichž se muzikanti domnívali, že je nikdy před tím neslyšeli. Tato možnost potvrzuje pravděpodobnou inspiraci sny v případě, že si muzikant následně na základě paměti vybaví originální melodii.

Vogelsang, Anold, Schormann, Wübbelmann & Schredl, (2016) provedli výzkum týkající se hudební aktivity, tvůrčí činnosti a hudebních snů u muzikantů. Jak autoři očekávali, množství času investovaného do hudebních aktivit během dne přímo souviselo s procentním podílem hudebních snů, čímž se potvrzuje hypotéza kontinuity. Můžeme předpokládat, že své hudební sny dále rozvíjeli v rámci denního snění, přípravy na realizaci nápadů². Také skládání hudby v bdělém životě souviselo s vyšší frekvencí snů s novou hudbou. U účastníků výzkumu, kteří uvedli procento snů, které přinášely nové hudební nápady, byla zjištěna vyšší statistická tendence skládání hudby v bdělém stavu. Je možné, že své sny dále rozvíjeli v rámci svých denních snů. Sand a Levin, (1997) udávají, že samotný poslech hudby podporuje fantazii a poskytuje přístup k vnitřnímu světu.

3.4.2. Snění a výtvarné umění

Výzvou malíře, který přímo čerpá ze svých snů, je dání formy něčemu tak vizuálně nehmotnému, jako je sen. Inspirace sny a Freudovy poznatky o nevědomí (1999a) daly za vznik surrealistickému proudu, ve kterém jsou umělecká díla údajně přímou reprodukcí snů a odkazují se na čerpání z nevědomí (Bate, 2004). Jako příklad bývají nejčastěji uváděny obrazy Salvadora Dalího, pocházející z jeho snů a fantazií, či Fridy Kahlo (Ross, 2006). Salvador Dalí využíval freudovské symboly, tak aby zakomponoval dohromady svět, člověka, sny. Všeobecně se surrealističtí umělci snažili snovou inspiraci vnést do svých prací tak, že používali procesy jako je automatismus a využití snových deníků (Nema, 2017). V určitém smyslu jsou podle Pazzagli a Rossi Monti (2010) výtvarná díla podněty k osvobození asociací a rozvinutí analytického procesu a emocí.

² Podle hypotézy kontinuity by se zapojení do hudebních aktivit v denní době mělo vztahovat k výskytu hudebních snů.

3.4.3. Snění a literární tvorba

Na souvislost snění a literární tvorby poukázal již Freud ve svém díle *Básník a fantazie* (1999b), kde popsal básníka jako jedince, který sní za bílého dne a na rozdíl od ostatních lidí své fantazie neskrývá. V určité sublimované podobě je umělec převádí do díla a nutí čtenáře participovat na slasti. Také Hartmann (2013) zmiňuje poezii, která se podle něj ve své objektivní souvztažnosti podobá ústřednímu obrazu snu. Jacques Lacan (Bate, 2004), psychoanalytik, jehož myšlenky ve velké míře ovlivnily literární teorii, se pokoušel o jakési filozofující „automatické psaní“. Podle něj se jednalo o zpřítomnění a ztělesnění nevědomí (o což usilovali také surrealističtí umělci). V tomto pojetí můžeme uvažovat nad podobností s pojmem toulání mysli (mind wandering), tak jak jej popisuje například Dorsch (2014).

Singer a Schonbar (1961) ve své studii zjistili pozitivní korelaci mezi denním sněním, tvořivostí a schopností vyprávět příběhy. Longová a Hiebertová (1985) přišly s vizualizačním cvičením. Povzbuzovaly studenty, aby si živě představovali vzpomínky, současné zkušenosti a následně nechali tyto obrazy „spouštět“ další a další představy. Po třech týdenních opakováních tohoto cvičení se kreativní psaní studentů zlepšilo (ve srovnání s kontrolní skupinou). Ve výsledku zjistily, že schopnost tvořit literární příběhy se pojí s mentální obrazotvorností a nácvik záměrné imaginace může podpořit literární kreativitu. Obdobně byl proveden i výzkum (Jampole, Konopak, Readence & Moser, 1991), kdy skupina dětí, která trénovala imaginaci, nakonec významně převyšovala kontrolní skupinou v originalitě a použití senzorických popisů, nikoli však v délce psaní. Podle Singera (2009) se literární géniové vyznačují mentální připraveností zachytit zdánlivě nesmyslný materiál v denních i nočních snech a následně tento materiál propojit s aktuálně řešenými záležitostmi či problémy. Udává také, že hodně slavných spisovatelů ve svých knihách vychází z vlastních autobiografických vnitřních monologů, dětských fantazijních nápadů a spontánních proudů vědomí.

3.4.4. Snění a filmové umění

Vznik filmu je ovlivněn procesem kreativní tvorby, která vzniká interakcí mezi jednotlivci, kteří plní své kreativní úlohy (scénáristi, herci apod.) a týmem technických profesionálů (kameramani, producenti apod.). Podobnosti mezi filmem a snem jsou tak výrazné a zřejmé, že se autoři zaměřují spíše na popis rozdílů. Christian Metz (1982), filmový teoretik, který byl značně ovlivněn psychoanalýzou, zahrnuje mezi tyto rozdíly primárně to, že snící neví, že sní a filmový divák ví, že je v kině. Koeficient klamu je ve

snu značně vyšší, a i ten nejnerealističtější film se musí řídit určitou logikou, kterou předem vymezí, na rozdíl od nelogického snu. Metz připodobňuje film spíše k dennímu snění, oproti snu totiž stále zahrnuje možnost reflexe divákovy stavu a chápání umístění v centru obrazů.

Pagel, Kwiatkowski a Broyles (1999) zkoumali využití snů v každodenním životě filmových tvůrců (režisérů a scénáristů, N=108). Účastníkům výzkumu byl předložen dotazník zjišťující využití snů, frekvenci zapamatování snů a nočních můr. Další položky se týkaly toho, zda sny ovlivňují pracovní a tvůrčí aktivity, emoce, rozhodování, sebepojetí, mezilidské vztahy, aj. Výsledky ukázaly, že filmoví tvůrci mají ve srovnání s kontrolní skupinou (nekreativních) signifikantně vyšší skóre ve všech výše zmíněných položkách dotazníku. Rovněž byl u této skupiny prokázán vliv snů na bdělý život a jejich uměleckou tvorbu.

EMPIRICKÁ ČÁST

4. Výzkumný problém

Teoretická část této práce se zaměřuje na souvislosti mezi sny, denními sny a kreativitou. Snaží se vymezit možné funkce snů a denních snů ve vztahu k umělecké činnosti a kreativnímu procesu. Existence spojitosti mezi uměním a sny byla prokázána již řadou výzkumů, jejich autoři se zabývali vzájemným vlivem, souvislostí s konkrétními osobnostními charakteristikami apod. Výzkumy, které se zaměřují na konkrétní popis možného působení snů na život v bdělém stavu, jsou však méně ojedinělé. Nejčastěji respondenti reflektují, že sny ovlivňují jejich denní náladu (zejména u negativně zesílených snů, jako jsou noční můry). Tato práce se zaměřuje na snění i denní snění, jelikož se jedná o propojené a vzájemně se ovlivňující části kontinua, které existuje mezi soustředěnou bdělostí a sněním. V případě denních snů, zatím není dostatečně prozkoumáno, jakým způsobem se ke kreativě vztahují.

Pro zkoumání vlivu snů na kreativitu bývají používány dotazníky využití snů (Dreamuse Questionnaire) a testy kreativity (např. Kaufmanova škála doménově specifické kreativity K-DOCS), nicméně kvalitativní forma výzkumu je v tomto případě opět ojedinělá. Tato diplomová práce se zaměřuje na jedince, profesně tvořící umělce, a souvislost mezi jejich snovými prožitky a kreativním procesem. Cílí na popis konkrétního vlivu a funkce snů. I z důvodu zacílení na souvislosti mezi těmito obsáhlými problematikami je využit kvalitativní typ výzkumu, který umožňuje nalezení nových souvislostí a vztahů, které doposud nebyly přímo popsány.

4.1. Výzkumné cíle

Cíle výzkumu jsou:

- Zmapování nejčastějších obsahů snů a denních snů umělců.
- Popis funkce snů a denních snů v kreativním procesu umělců.
- Prozkoumání možného vlivu snění a denního snění na jednotlivé fáze kreativního procesu³ a na výsledek tvorby.

³ Viz kapitola 2.1. Fáze kreativního procesu.

4.2. Výzkumné otázky

Na základě popsaných cílů výzkumu byly stanoveny následující výzkumné otázky:

VO1: Existuje souvislost mezi obsahy snů a denních snů a výsledkem umělecké tvorby?

VO2: Která témata související s tvorbou se objevují ve snech umělců?

VO3: Která témata související s tvorbou se objevují v denních snech umělců?

VO4: Které funkce přisuzují umělci snění v souvislosti s jejich kreativním procesem?

VO5: Které funkce přisuzují umělci dennímu snění v souvislosti s jejich kreativním procesem?

VO6: Jakým způsobem ovlivňují sny a denní sny jednotlivé fáze kreativního procesu umělců?

5. Metodologie výzkumu

V této kapitole se zaměřuji na metodologický rámec výzkumu a jeho průběh. Další podkapitoly blíže identifikují typ výzkumu, popisují využívané metody pro zpracování a analýzu dat. Závěr kapitoly je vymezen etickým aspektem výzkumu a jejich řešení.

5.1. Zvolený typ výzkumu

Pro svou diplomovou práci jsem zvolila kvalitativní typ výzkumu, a to zejména z důvodu celkové povahy výzkumného záměru a jeho cílů. Na poli výzkumů zabývajících se vztahem umělecké činnosti a snů nebo denních snů jsou hojně realizovány především kvantitativní výzkumy s cílem prokázat vzájemnou souvislost, některé z výsledků těchto výzkumů byly uvedeny v teoretické části této práce (Pagel & Kwiatkowski, 2003; Zhiyan & Singer, 1997; Zedelius & Schooler, 2016). Nicméně na popis fungování tohoto vzájemného vlivu již tolik prací svůj zájem nezaměřuje.

Kvalitativní výzkum se ve vztahu k této problematice jeví jako vhodnější oproti kvantitativnímu typu výzkumu. Primárně vzhledem k záměru této práce, kterým je zmapovat a popsat sny a denní sny umělců, jejich funkci a vliv na tvůrčí činnost. Podstatou kvalitativního výzkumu je zkoumání způsobu, jakým lidé interpretují své prožívání a zkušenosti, s cílem porozumět jim v přirozených podmínkách a celkovém kontextu jejich prostředí (Miovský, 2006). Výzkumná část diplomové práce staví na subjektivních zkušenostech, prožitcích a názorech participantů. Miovský (2006) uvádí, že kvalitativní přístup se zakládá na principech jedinečnosti, neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti, dynamiky a reflexivité výzkumníka. Dle mého názoru vzhledem k tématu tento přístup umožňuje nalézt nové souvislosti, zprostředkovává větší hloubku a detailnost poznání vztahů, které doposud nebyly přímo popsány. Díky kvalitativnímu designu výzkumu je možný intenzivnější a dlouhodobější kontakt s participanty. Další z jeho výhod je následná volnost v modifikaci nebo doplňování výzkumných otázek během samotného výzkumu. Tato možnost byla během realizace výzkumu využita a výzkumné otázky průběžně upravovány dle skutečností, které z rozhovorů vyvstávaly.

Nevýhody kvalitativního přístupu tkví v jeho slabé standardizaci, a tím nízké reliabilitě. Nevýhody jsou také v nízkém počtu participantů a v časové náročnosti sběru dat. Další ze slabín tohoto přístupu je v nemožnosti zobecnění zjištěných výsledků a oproti kvantitativnímu výzkumu je zde také vyšší riziko ovlivnění výsledků samotným výzkumníkem (Hendl, 2016).

5.2. Metody získávání dat

Metodou získávání dat byl polostrukturovaný rozhovor, který bývá označován také jako polostrukturované interview. Jednalo se tedy o moderované rozhovory s umělci na téma sny a kreativita. Polostrukturované interview umožňují individuální přístup a přizpůsobení rozhovoru prostřednictvím zaměřování pořadí a kladení doplňujících otázek. Výhodu spatřuji také v tom, že výzkumník má k dispozici schéma otázek, podle kterého se může lépe orientovat. Toto schéma či struktura byla vytvořena během přípravy rozhovorů a je obsažena v Seznamu příloh této práce (Příloha 3: Struktura rozhovorů). Díky všem těmto aspektům semistrukturovaného rozhovoru lze v interakci s participantem dosáhnout hlubokého porozumění zvoleného tématu.

Schéma otevřených otázek interview bylo sestaveno specificky pro tento výzkum v souladu s předem nachystanými výzkumnými otázkami. Otázky k rozhovoru byly rozděleny do dvou konkrétních okruhů, a to otázky týkající se snů a otázky týkající se denních snů. Ze začátku rozhovoru byli participanté požádáni, aby popsali uměleckou činnost, které se věnují. Již při této první otázce častokrát asociovali na téma snění. Následně se témata rozhovorů proměňovala dle individuálních reakcí. Participanté byli tázáni na témata vztahující se ke snům (pokud sami spontánně nezačali mluvit o jiném z témat) a měli obecně popsat, jakým způsobem se odráží sny v rámci jejich tvůrčího procesu, jak ovlivňují sny jejich tvorbu, jak často se jim zdají sny, které je v tvorbě ovlivňují a podobně. Dotazování byli také na příklady konkrétních snů, které je jakýmkoli způsobem ovlivnily v jejich tvůrčí činnosti, tyto udávané příklady tvořily největší část rozhovoru. Po vyčerpání tohoto tématu se rozhovor obdobně zabíral denními sny, a opět se zaměřoval primárně na konkrétní příklady denních snů a jejich funkcí či vlivem na tvorbu.

V průběhu rozhovorů bylo používáno inquiry, tedy dotazování, zpřesnění a vysvětlení odpovědí účastníka, tedy toho, jak dotyčný danou výpověď myslí. Tímto způsobem se také ověřilo, zda byla odpověď správně pochopena a následně i interpretována (Miovský, 2006). V případě, že si participanté nedokázali nic spontánně vybavit, byly nachystány návodné otázky, ty byly využity pouze v případě jednoho z participantů, který si spontánně vybavil řadu denních snů, ale noční sny až po těchto návodných otázkách. Tyto otázky obsahovaly příklady kategorií snů a jejich funkcí.

Participantů dopředu věděli, že se výzkum bude týkat vlivu snů a denních snů na jejich uměleckou tvorbu. Interview byly realizovány během osobního setkání, které probíhalo v předem smluveném čase na nerušeném místě. Toto setkání proběhlo na základě předchozí domluvy prostřednictvím sociálních sítí. Rozhovory probíhaly v salóncích kaváren v Praze, Ostravě a Olomouci, ve dvou případech proběhly v pracovně u mě doma a jeden z rozhovorů byl realizován prostřednictvím aplikace Skype. Interview byly po celou dobu nahrávány na diktafon.

Velikost výběrového souboru byla ovlivněna stavem saturace dat, přičemž noví účastníci byli přibíráni do té doby, než byla saturace dosažena. Tedy do doby, kdy se již neobjevovaly nové informace a zkušenosti (Miovský, 2006). Průměrná délka jednoho rozhovoru byla 90 minut a rozhovory probíhaly během října a listopadu 2018.

5.3. Metody zpracování a analýza dat

Vzhledem k výzkumnému cíli a malému, účelně vybranému výzkumnému souboru byl zvolen kvalitativní design z perspektivy interpretativní fenomenologické analýzy. Jedná se o výzkumný přístup, díky kterému je možné analyzovat jednotlivé případy a zkoumat, jaký význam lidé přisuzují svým zkušenostem. Na základě toho je pak možné porozumět danému fenoménu (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Po dosažení saturace dat následovala práce se získanými daty. Všechny audiozáznamy byly provedením transkripce převedeny do textové podoby. Po přepisu rozhovorů proběhla systematizace dat, tedy jejich úprava do přehlednější podoby, za účelem usnadnění práce v rámci jejich následné analýzy. Nejprve byla využita technika redukce prvního řádu, ta se používá především v případech, kdy nepracujeme s dílčími projevy mluveného slova a nejsou pro nás tedy významné pauzy nebo různé zvuky, ale pouze obsah samotný (Miovský, 2006). Data byla očištěna od zbytečných částí přepisů, tedy těch, které se netýkaly sledovaného tématu.

Následně byly takto upravené přepisy rozhovorů vloženy do programu Nvivo 7, kde došlo k vytvoření specifických kódů a jejich definování. Tyto kódy byly vytvořeny na základě studia literatury, výzkumných otázek a následně i samotných rozhovorů. Týkaly se témat obsahů snů, funkcí snů, obsahů denních snů, funkcí denních snů, fází kreativního procesu (přípravná fáze, inkubace, iluminace, verifikace), frekvencí apod. Poté byla provedena obsahová analýza rozhovorů. V prvním kroku analýzy byl každý rozhovor kódován zvlášť, tedy jednotlivé části rozhovoru byly třízeny do kódů. Například tedy

pokud participant udával sen, který jej motivoval k tvorbě a objevil se před zahájením tvoření, byl označen kódy: obsah snu, funkce snu a přípravná fáze.

Program Nvivo umožňuje vzájemně srovnávat a propojovat části textu, ke kterým byl přiřazen stejný kód. Díky tomu je možné otevřít si všechny části rozhovoru, které byly označeny stejnými kódy. Na základě podobných odpovědí pak mohou vznikat konkrétní kategorie. Dále byly tedy analyzovány dílčí kategorie u obsahu a funkcí snů a denních snů.

Na zmíněném příkladu snu, tak vzniká konkrétně motivační funkce, do které jsou poté zařazovány další sny s obdobnou funkcí. Tímto způsobem se díky všem základním kódům vytvořily kategorie, se kterými se dále pracuje. Podle těchto kategorií a četností příkladu v nich zařazených jsou popsány odpovědi na výzkumné otázky. Jedná se o metodu prostého výčtu, která je na hranici mezi kvalitativním a kvantitativním typem výzkumu. Ta byla využita při sledování četnosti výskytu různých druhů snů a představ.

Využita byla také metoda vytváření trsů, která slouží k seskupení a propojení určitých výroků do skupin, ty vznikají na základě vzájemného překryvu mezi identifikovanými složkami (Miovský, 2006) a vznikají tak obecnější kategorie. Například původní kategorie motivace a negativní motivace se obsahově častokrát prolínaly, proto byly spojeny.

Další z využitých metod je metoda zachycení vzorců, při níž se snažíme najít určité opakující se vzorce, pozorujeme tedy opakující se podstatné části a ty zaznamenáváme. Takto byly podchyceny například nejružnější postřehy participantů, které by zdánlivě nemusely souviset s funkcemi snění. Použita byla i metoda kontrastů a srovnávání, ta se využívá v případech, kdy od sebe potřebujeme rozlišit dvě identifikované kategorie a upozornit na rozdíly mezi nimi, ačkoliv mají zároveň mnoho společného (Miovský, 2006).

Konečnou a nejdůležitější částí analýzy pak byla fáze propojení, syntézy všech sesbíraných dat mezi sebou s cílem zodpovědět výzkumné otázky. V některých následujících kapitolách byla pro přehlednost použita popisná statistika, zejména při charakterizování výzkumného souboru a v grafech znázorňujících četnosti výskytu daného jevu. Konkrétně se jednalo o aritmetický průměr, směrodatnou odchylku, minimální a maximální naměřenou hodnotu.

5.4. Etické aspekty výzkumu a jejich řešení

Ještě před zahájením interview byli všichni participanti seznámeni s informacemi týkajícími se výzkumu, jeho účelu, odhadovanou délkou trvání i anonymitě. Měli možnost se kdykoli zeptat na všechny informace týkající se realizovaného výzkumu. Byli seznámeni s možností odstoupení z výzkumu v kterékoli jeho části a možností případně odmítnout odpovídat na otázky, na které odpovědět nechtěli. Taktéž byli informováni o skutečnosti, že v průběhu rozhovoru bude pořizován audio záznam, který bude sloužit pouze k výzkumným účelům a nebude poskytnut třetí osobě.

Participanti obdrželi k podpisu informované souhlasy, které na tyto informace taktéž upozorňovaly (informované souhlasy jsou v plném znění zahrnuty v Seznamu příloh, Příloha 2: Vzor informovaného souhlasu). A podepsali je ve dvou kopiích. Za zúčastnění se výzkumu nebyla nabízena žádná odměna. Participanti během interview mluvili primárně o svých niterních zkušenostech, zážitcích a pocitech, jednalo se o značně intimní informace. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla zachovat plnou anonymitu participantů a neuvádět zde jejich jména.

Jak již bylo popsáno výše, je u tohoto typu výzkumu riziko ovlivnění výsledků samotným výzkumníkem. To jsem se snažila eliminovat správně definovanými pojmy, které byly v průběhu rozhovorů používány. Prostřednictvím inquiry ověřit, zda mnou byla odpověď správně pochopena a tím pádem pak získaná data i správně interpretována. Jedná se o téma, které je mi velice blízké, jelikož se sama věnuji umělecké činnosti a zajímám o své sny. Na základě toho jsem si v rozhovorech musela dávat pozor na sugestivní otázky a přenos mých vlastních názorů, abych omezila svůj vliv na postoj participantů, a tak i na tvorbu dat.

6. Výzkumný soubor

V této kapitole je popsán a odůvodněn proces výběru participantů, metody a kritéria, které byly pro realizaci výzkumu stěžejní. Následují jednotlivé kroky, dle kterých tento výběr probíhal. Na závěr jsou popsány specifika výběrového souboru.

6.1. Proces výběru participantů

Výběr výzkumného souboru byl realizován nepravděpodobnostními metodami, jelikož v kvalitativním výzkumu je velmi obtížné uplatnit princip znáhodnění a stejně tak není jednoduché dosáhnout reprezentativnosti výběru. Realizovat náhodný výběr bylo obtížné také z důvodu ne zcela jednoduchého kontaktování participantů a možné neochotě oslovených spolupracovat. Vzhledem k povaze výzkumné populace a stanovených kritérií byla pro získávání participantů zvolena metoda záměrného (účelového) výběru. Cíleně byli vyhledáváni možní účastníci dle daných kritérií a záleželo na konkrétním jedinci a jeho ochotě, zda se do výzkumu zapojí (v tomto případě se jedná o metodu samovýběru).

Kritéria výběru byla v případě tohoto výzkumu následující. Účastník výzkumu je umělec, který:

- se věnuje své umělecké činnosti každodenně
- se umělecké činnosti věnuje na profesionální úrovni
- uměleckou tvorbou vytváří něco nového
- je starší 18 let
- souhlasí s účastí na výzkumu a podepsal informovaný souhlas.

V rámci těchto kritérií se může zdát sporné to, že umělec vytváří něco nového. Toto kritérium je opět zřejmě nejlepší popsát na příkladu. V případě muzikantů, se jedná o fakt, že umělec nejen, že ovládá konkrétní nástroj, ale také se věnuje skládání hudby a sám tedy tvoří. Například Sloboda (2000) udává, že aby se kreativní jedinec stal muzikantem nebo skladatelem, musí být dosaženo pokročilejších hudebních schopností. Profesionální hudebníci absolvují intenzivní celoživotní trénink, učí se manipulovat s „hudebním jazykem“ a praktikují hudbu jako hlavní činnost v jejich každodenním životě. Všechny tyto skutečnosti byly zohledněny při výběru participantů, a obdobně tomu tak bylo i u jiných uměleckých zaměření.

Také by bylo možné zde zařadit kritérium zapamatování si snů a denních snů, jelikož dva z oslovených odmítli účast na základě toho, že si sny nepamatují. Toto kritérium však nebylo předem definováno.

V první fázi výběru participantů byla stanovena možná umělecká zaměření (výtvarné umění, hudební tvorba a tak podobně), poté byl dle těchto zaměření vytvořen seznam dostupných umělců, které bylo reálné kontaktovat. Následně jsem subjektivně zhodnotila, zda daný umělec odpovídá mému záměru a určeným kritériím. Umělcům, kteří splňovali daná kritéria, byla zaslána jednotná stručná zpráva, která zvala k účasti na výzkumu, popisovala, čemu se věnuji a objasňovala výzkumný záměr diplomové práce. Celkem bylo odesláno několik desítek zpráv tak, aby kategorie uměleckého zaměření byly co nejvyváženější z důvodu případné možnosti jejich porovnávání. Do výzkumného souboru byli následně zařazeni všichni, kteří projevíli zájem o spolupráci, s výjimkou 3 umělců, kteří nebyli časově dostupní.

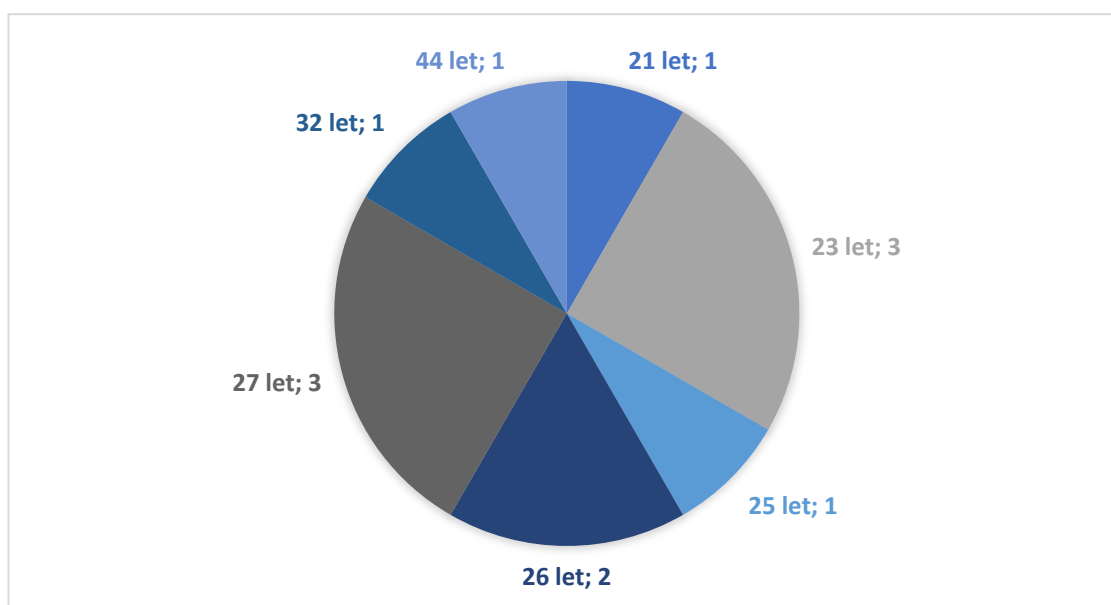
Před zahájením výzkumu byla provedena pilotní studie za účasti jednoho z participantů, díky které došlo ke zmapování základních témat a bylo ověřeno, že navržené metody přinášejí očekávanou kvalitu. Odpovědi tohoto participanta byly tedy zahrnuty do celkových výsledků.

6.2. Charakteristiky výzkumného souboru

Před výběrem participantů byla stanovena možná umělecká zaměření, a participantí byli kontaktováni tak, aby byly tyto kategorie co nejvyváženější a byla tak později případně možnost porovnávání jednotlivých skupin umělců.

Výběrový soubor byl tvořen 12 umělci, z nichž bylo 6 mužů a 6 žen. Věkové rozmezí participantů bylo 21-44 let (podrobnější informace o věkovém rozložení souboru znázorňuje Graf 1). Tito umělci se nezaměřovali pouze na jeden druh umělecké činnosti, z 12 umělců se věnovalo 6 výtvarné tvorbě, 6 hudební tvorbě, 3 filmové a divadelní tvorbě, 2 literární tvorbě.

Graf 1: Věkové rozložení výběrového souboru a počet participantů



Průměrný věk celého souboru byl 28 let ($SD= 7,166$), $modus= \{23,27\}$.

7. Výsledky

V této části diplomové práce jsou prezentovány výsledky na základě analýzy dat. Popis výsledků je seřazen dle pořadí výzkumných otázek. U většiny z nich se objevuje popis kategorií, které byly analyzovány na základě získaných dat. Tyto kategorie jsou seřazeny dle četností výskytu, od těch nejvíce častých po nejméně. V rámci těchto kategorií jsou v závorkách uvedeny četnosti, které udávají kolikrát byla odpověď tohoto typu zmíněna ve výzkumném souboru. Na závěr podkapitol jsou tyto četnosti pro přehlednost zaznamenány v grafech. Každá kategorie je také reprezentována osobní výpovědí participantů. Poslední z výzkumných otázek již není seřazena dle četností výskytu snů a denních snů, ale podle jednotlivých fází uměleckého procesu.

7.1. VO1: Existuje souvislost mezi obsahy snů a denních snů a výsledkem umělecké tvorby?

Na základě analýzy bylo zjištěno, že souvislost mezi obsahy denních a nočních snů a výsledkem tvorby existuje. Participantů popisovali množství snů, které následně ovlivnily jejich uměleckou tvorbu. V rámci rozhovorů bylo sesbíráno celkem 57 snů a 49 denních snů souvisejících s tvůrčí činností. Počet udávaných snů jednoho participanta byl tedy v průměru 4,75 a denních snů 4,08. Tyto sny, jejich funkci a konkrétní souvislost s tvorbou jsou popsány v rámci následujících podkapitol.

Participantů byli v průběhu interview dotazováni na to, jak velká část snů ovlivňuje jejich tvorbu a jak často se jim zdají sny, které je ovlivňují v tvorbě. V tomto se odpovědi velice různily. Sedm umělců uvedlo, že měli během života pouze pár snů, které je ovlivnily v jejich tvorbě. Nejčastěji se jednalo o sny, které vyvolaly velmi silné emoce a přímo inspirovaly umělce k tvorbě nebo nějakým způsobem změnily jejich chápání. Čtyři participantů udávali, že sny ovlivňují téměř vše, co vytvářejí a jedna participantka zmiňovala, že její tvorba je vyloženě častokrát založena na tom, že maluje své zápisky ze snů. Obdobně byli dotazováni také na frekvenci denních snů, které je v tvorbě ovlivňují. Šest dotazovaných udávalo, že mají představy vztahující se k tvorbě každodenně, čtyři několikrát do týdne, dva participantů uvedli, že je denní sny ovlivňují v jejich tvorbě zcela výjimečně.

Následně byli umělci tázáni také na to, jak velká část snů je přímo inspiruje ke konkrétnímu výtvaru, tedy, že se jim ve snu zdá něco, co následně chtějí konkrétně ztvárnit. V tomto případě se jednalo o velmi malou část snů, které se objevovaly spíše výjimečně. Ostatní sny, které nějakým způsobem ovlivnily jejich tvorbu, byly založeny na využití symbolů a zvědomování obsahů, které se ve snech objevily.

Většina participantů během rozhovoru spontánně zmiňovala i opačný směr vzájemného vlivu snění a umělecké tvorby, tedy že něco, co bylo obsaženo v jejich tvorbě, a co si během dne představovali v rámci denních snů, se poté promítlo do snu. Ve snu to mohlo být zobrazeno takovým způsobem, že jeho obsah následně zpětně ovlivnil jejich denní sny a tvorbu. Sen například poukázal na možné řešení problému, to si dotyčný představoval v denních snech, a nakonec jej pak i uplatnil ve své tvorbě. Participanti udávali tuto propojenost a zdůrazňovali všeobecnou obtížnost oddělitelnosti toho, co se dá považovat za tvorbu, a co už jsou jiné aspekty jejich života.

R: „*Nejen ve smyslu tvorby, ale i života, protože to neumím oddělit, to nejde. Je to nekonečný proces tvoření, bez začátku a konce, všechno se ovlivňuje se vším*“ (žena, 23let).

Další častokrát spontánně zmiňovaná byla souvislost mezi sněním, denním sněním a kreativitou s užíváním drog, a to v 9 z 12 rozhovorů.

7.2. VO2: Která témata související s tvorbou se objevují ve snech umělců?

Participanti v průběhu rozhovorů popisovali příklady snů, které si dokázali vybavit, a které měly souvislost s jejich uměleckou činností. Na základě těchto snů byly vytvořeny kategorie nejčastějších témat, kterých se sny týkaly. Následující kategorie jsou seřazeny dle četnosti odpovědí od nejvíce frekventovaných po nejméně.

Tvorba (32). Do této kategorie byly zařazeny sny, které se přímo týkaly tvorby participantů. Umělci v těchto snech buď přímo tvořili, nebo se potýkali se svým tvůrčím problémem a podobně. Těchto snů bylo nasbíráno nejvíce. Většina z nich byla spontánně vybavená, jelikož participanti dopředu věděli, že se rozhovor bude týkat snů a tvorby.

R: „*Vybavuju si jeden sen s pískem, že jsem tvořila v dunách nějaké obrazce, bylo to hrozně přirozený a já jsem byla všechno a všechno bylo mnou. Bylo to v poušti a byl tam kontrast toho žlutého písku a modrého nebe. Většinou takový land artý dělám ve snech, jdu*

tou krajinou a říkám si „tenhle pohled se mi líbí“ a jakmile si tohle řeknu, tak se mi to začne přetvářet do toho, jak bych to viděla, jak bych to mohla namalovat“ (žena, 23 let).

Vystupování (18). Vystupování zahrnuje koncertování s kapelou nebo individuálně, vlastní výstavy apod. Do této kategorie byly zařazeny sny, které pravděpodobně vznikly v důsledku nervozity umělců před vystoupením (viz ukázka u kategorie Noční můry). Jednalo se také o sny, které byly odrazem činnosti, kterou umělec dělal během dne (v tomto případě se jednalo téměř až o hypnagogické představy) a v neposlední řadě byly v rámci této kategorie snů reflektovány zážitky z minulosti.

R: *„Zdálo se mi, že třeba vystupuju, jednou to bylo v divadle, bylo to o tom, že jsem tam kdysi fakt hrál. Vlastně jen taková vzpomínka ve snu, obraz toho, co se stalo.“ (muž, 27 let).*

Příroda (12). Ve značné části vybavovaných snů participantů byly zmiňovány sny související s přírodou. Toto téma bylo některými z nich často konkrétně zpracováváno v jejich tvorbě. Jiným sny a představy přírody sloužily k odreagování.

R: *„Asi mě nejvíce ovlivňují ty sny, ve kterých se mi zdá o zvířatech. Nějakým způsobem se tam pohybuju se zvířaty, s rostlinami, se zemí, s vodou, s živly a tak“ (žena, 23let).*

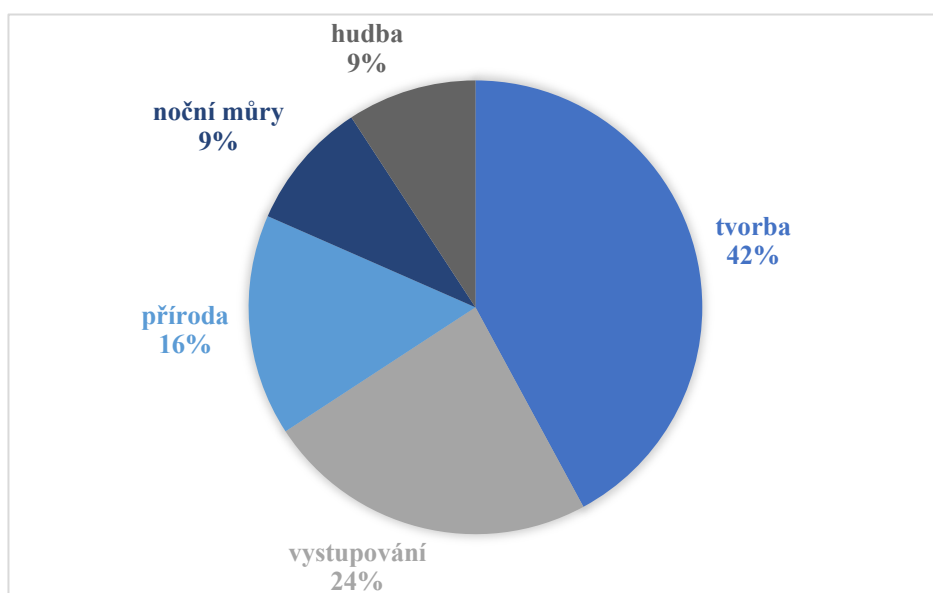
Noční můry (7). Noční můry nebo sny obsahující strach, mají podle participantů vliv na charakter jejich tvorby. Následkem těchto snů začali někteří participanté něco ve svém kreativním procesu dělat jinak než doposud (jelikož byli snem upozorněni na problém) nebo se snem nechali přímo inspirovat k vytvoření něčeho nového. Tato kategorie se častokrát pojila s kategoriemi jinými, což nejlépe vystihne uvedený příklad, který byl zařazen zároveň i v kategorii Tvorba a kategorii Vystupování.

R: *„Zdá se mi, že máme koncert, ale všechno je tam špatně, nic nefunguje, nejde zapojit, nikdo tam není. A už to trvá hodinu a nic se pořád neděje. To asi jen stres před vystoupením promítnutý do snu“ (muž, 44 let).*

Hudba (7). Kategorie, která by zdánlivě mohla spadat mezi Tvorbu, ačkoli v tomto případě obsahuje sny, které provázela určitá melodie a ne sny, ve kterých jedinci hudbu vytvářeli. Některé z těchto snů pak dali muzikantům impuls k tvorbě či poskytly přímou inspiraci. Tyto sny byly udávány všemi z participantů, kteří se věnovali hudbě (6), ale také jedním z výtvarných umělců.

R: „Jednou se mi zdálo o hudbě, která nekončí ani nezačíná, taková hudba sfér, byla nádherná, nic, co bych dokázal zreprodukovat, nic, co bych kdykoliv slyšel, pochopitelně, protože všechno, co jsem kdy slyšel, mělo začátek a konec. Ale přece to byl zvuk, nebo spíš fakt hudba. Slyšel jsem ji, ale ne dlouho, protože do toho začali hrát The Beatles, které jsem nemohl umlčet. A tenhle sen mi zřejmě dost radikálně změnil pohled na hudbu úplně obecně, ale to hlavně teoreticky. Došlo mi, že seriózní, nebo vážná hudba, chceš-li, vždy jen čerpá z téhle nekonečné hudby, která se nikdy neopakuje, jde pořád dál, jako řeka, ale je nekonečná spíš jako čas, nekonečná tam i zpátky, vlastně dost statická. Vždy jen čerpá, nebo dělá jakýsi výtah, lépe nebo hůř, ale nikdy nikdo nejsme schopni ji zahrát, natož složit. Páč my nikdo neskládáme, my jen čerpáme. A je tam úplně všechno, i noise, co ti nepřipadá jako hudba. Taková obecná budhistická jednota. Nebo jako křesťanský Bůh, to samý. Pro mě to je hudba. Ale příznačné je, že The Beatles byli vedle, mimo ni. Jakkoliv je mám rád, tak populární hudba pro světské potěšení, tančení, animálnost, prostě ta pozemská, lidská, fyzická hudba je něco jiného. Je vedle toho, ve stejném vesmíru/snu, ale odděleně“ (muž, 21 let).

Graf 2: Nejčastější témata snů souvisejících s tvorbou umělců v rámci výzkumného souboru



7.3. V03: Která témata související s tvorbou se objevují v denních snech umělců?

Témata snů a denních snů byla v některých kategoriích značně podobná např. kategorie Vystupování a Příroda se vyskytují jak u snů, tak i denních snů umělců. Nicméně kategorie Vystupování plnila u snů a denních snů jinou funkci a byla doprovázena jinou emocí. U kategorie Příroda tyto rozdíly nebyly patrné. Již tato podobnost by mohla naznačovat propojení v rámci kontinua mezi soustředěnou bdělostí a sněním.

Představy výsledného díla (19). Nejčastější denní sny umělců se týkaly toho, jakou by mohla mít jejich tvorba výslednou podobu. Byly sem zařazeny denní sny, u kterých se jednalo vyloženě o popis plánovacích představ. Participanti si plánovali kroky, které by mohli ve své tvorbě udělat, aby dosáhli výsledného díla. A denní sny obsahující možné podoby díla s fantazijními prvky.

R: „*Pak mě baví přemýšlet nad tím, co bude v klipu, jak to může být koncipováno ten příběh, představa toho filmu, a co se hodí k dané hudbě. Třeba... Týpek, co stoupá na skialpech na takovou horu, jakoby po hřebeni, ale není to jednoduché, je to docela strmé. Je to natočené i dronem z dálky. Důležité je, že to je jen holá krajina, fouká, je zima, týpek má vousy. Vyleze nahou a tam už je krásně. Rozhlíží se, a v tu chvíli přichází hlavní vyvrcholení toho songu a on se rozjíždí dolů. Pak se strhne lavina a on umře při tom sjezdu*“ (muž, 23let).

Rozvíjení nočních snů (12). Tato kategorie naznačuje propojení kontinua, které participanti přímo popisovali. Ve snech umělců se objevilo téma nebo prvek, který si následně představovali ve svých denních snech, což ve výsledku ovlivnilo tvorbu. Jednalo se o sny, které původně s tvorbou vůbec nesouvisely.

R: „*Často si představuju to snové prostředí, zase se v něm pohybuju, něco tam dělám, vytvářím*“ (žena, 26 let).

Vystupování (10). Představy vystupování, vystavování či jiná ukázka vlastní tvorby na veřejnosti byly podobné, jako sny na toto téma, avšak nevznikaly pod vlivem stresu. Jednalo se o představy doprovázené příjemnými pocity.

R: „*Jo, jak teďka hrajeme a jsme tisíce kilometrů daleko od domova a zažíváme nové věci a můžeme někomu prezentovat naši hudbu. Vyvoláváme v lidech diskuzi, a pak někdo přijde a řekne „hele tohle se mi líbilo, vyvolalo to ve mně tohle a tohle*“ (muž, 23 let).

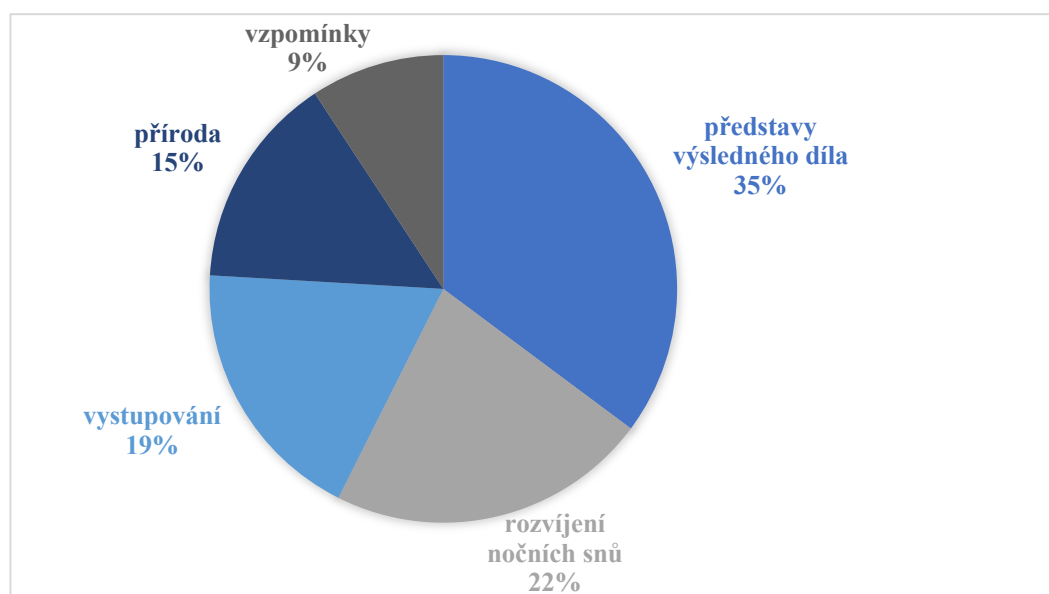
Příroda (8). Kategorie Příroda obsahovala denní sny, ve kterých se jedinec nacházel sám (nebo ve společnosti zvířat). Část z nich také vycházela z nočních snů, například sny jedné participantky se často týkaly toho, že se pohybovala mezi vymyšlenými zvířaty, která následně malovala. V rámci denních snů se pak snažila navrátit do této snové reality nebo si podobnou vytvořit.

R: „*Asi nejčastěji mám nějakou představu, že jsem někde v přírodě. Třeba na horách. Jen abych načerpal ten pocit klidu a pak můžu pracovat*“ (muž, 27 let).

Vzpomínky (5). V tomto případě se jednalo o představování si pocitů a starých zážitků, ze kterých mohl umělec následně čerpat při své tvorbě.

R: „*Nikdy dopředu nevím, co budu kreslit, ono to samo jde ven. A to, jak kladu na sebe ty barvy a tahy je jako bych si listovala ve starém fotoalbu a odkrývala stránku po stránce ty fotky, na kterých jsem, a ty vzpomínky. Ty potom si zaznamenávám v těch tazích. Takže si tak čtu a představuju, co bylo*“ (žena, 23 let).

Graf 3: Nejčastější témata denních snů souvisejících s tvorbou umělců v rámci výzkumného souboru



7.4. VO4: Které funkce přisuzují umělci snění v souvislosti s jejich kreativním procesem?

V rámci zodpovězení této výzkumné otázky jsem se zaměřila na funkce jednotlivých témat snů, která byla participanty udávána. Ne všechna popsaná témata měla pro všechny participanty stejnou funkci, proto není možné tyto výzkumné otázky zcela vzájemně propojit. Nicméně na základě témat a funkcí snů si můžeme představit, jakým způsobem mají sny vliv na tvůrčí činnost.

Usnadnění řešení problémů (25). Funkce usnadnění řešení problémů v souvislosti s kreativním procesem byla umělci popisována nejčastěji. Bylo zde zahrnuto několik typů snů, které se vztahovaly k tvůrčím problémům. Z více než poloviny případů (13) se jednalo o sny, které na problém upozornily. Tyto sny popisovali participanti výzkumu pravděpodobně s největším nadšením. To pramenilo z toho, jak snu dokázali porozumět a jaký to mělo ve výsledku podstatný vliv na jejich tvorbu.

R: „*Mě se pravidelně, asi jednou za týden vždycky v neděli večer, zdávaly sny o tom, že mě někdo nějak šikanuje. Třeba tak, že nějakí lidé přijdou za tebou a strčí ti nohu mezi dveře, takže před nimi nemůžeš zavřít nebo mi vykrádali byt, přišli mě zbít apod. A taky mě odvěkli od natáčení filmu. Pak jsem si říkal o čem to asi je a podle konkrétních symbolů jsem došel k tomu, že to souvisí s tím, co dělám (ohledně filmu), že jsem tlačný do něčeho, co vlastně nechci a na úkor toho se nemůžu věnovat vlastní tvorbě a věcem, které bych chtěl točit. A pak jsem se rozhodl, že budu méně učit a pomohlo to“ (muž, 44 let).*

Další sny se týkaly přímo řešení konkrétního problémů (4) Jednalo se o sny, ve kterých bylo jasné patrné, že se vztahují k problému v tvorbě umělce a přímo nastiňovaly, jak by se měl vůči němu zachovat či jakým způsobem ho vyřešit. Ve všech zmíněných příkladech se jednalo o sny, které jasně podněcovaly další správný krok.

R: „*Stála jsem v tom snu na zastávce a čekala na autobus. Přišla za mnou jedna žena, se kterou jsem v té době reálně řešila výstavu a neměla z toho dobrý pocit. V tom snu taky ne. Tak jsem jí řekla na té zastávce, že to dělat nebudu a hrozně se mi ulevilo. No a pak jsem to druhý den udělala i doopravdy“ (žena, 26 let).*

Zařazeny sem byly i pozitivně laděné sny, které nastínily problém, a člověk pak byl motivován ho vyřešit. Zařazen zde byl například také sen o růžovém krokodýlovi, který je popsán níže, a motivoval k vyzkoušení nové techniky. Nejednalo se však pouze o pozitivní sny, ale také o noční můry. V těch se participantům zdálo o jejich selhání, byly to sny o

věcech, kterým se chtěli vyhnout. Poté co se jim sen zdál, nastínil možný katastrofický scénář, se o to více snažili, aby nenastal. Tyto sny navíc tedy motivovaly k lepšímu výkonu.

R: „*Když se ve všem nic nedaří, třeba koncert. Myslím, že čím více toho stresu si užiju ve snech, tak o to pak lepší ten výkon je*“ (muž, 44 let).

Přímá inspirace umělecké tvorby (20). Do kategorie Přímé inspirace byly zařazeny sny, které obsahovaly prvek, jenž jedinec přímo použil ve své tvorbě.

R: „*Ve snu se mi zdála píseň, z toho snu jsem se probudil a ve chvíli, kdy jsem se probudil, tak jsem si vzal do ruky diktafon. Nahrál jsem to, nazpíval jsem tu věc, usnul jsem a zapomněl na to. Když jsem se znovu probudil, tak jsem zjistil, že jsem něco nahrál, a to jsem přímo vložil tak, jak to bylo do jedné písně, do které jsem si říkal, že by se to mohlo hodit. A ono to tam i dokonce sedělo, co se týče harmonie*“ (muž, 44 let).

V některých případech se participant přímo pokusili obsáhnout celý sen v rámci jednoho svého díla a dát mu konkrétní podobu.

R: „*Zdál se mi sen a následně na to jsem namalovala svoji první olejomalbu. Takže jsem si díky tomu snu zkusila novou techniku. Byl to sen o růžovém krokodýlovi, zdálo se mi, že se mi uprostřed mého pokoje u rodičů zjevila obrovská palma a pořád v ní něco šustilo. Já jsem kolem ní pořád chodila a připadalo mi normální, že tam ta palma je, ale že šustí, to mě štválo. Nevěděla jsem, co se děje. A pak se v té palmě začaly objevovat jasně růžový útržky. Občas tam prostě blikla růžová barva. A já jsem k tomu přistoupila a sáhla do té palmy, něco chytla a vytáhla jsem prostě asi dvou metrového růžového krokodýla. Který mi vzápětí zalezl pod postel a zůstal tam, pak jsem se probudila. No a pak jsem namalovala jeden ten obraz, jak tam je ta palma a krokodýl. Snažila jsem se to nějak uchopit a vlastně hodně konkrétně. A od té doby jsem začala sledovat více sny*“ (žena, 23 let).

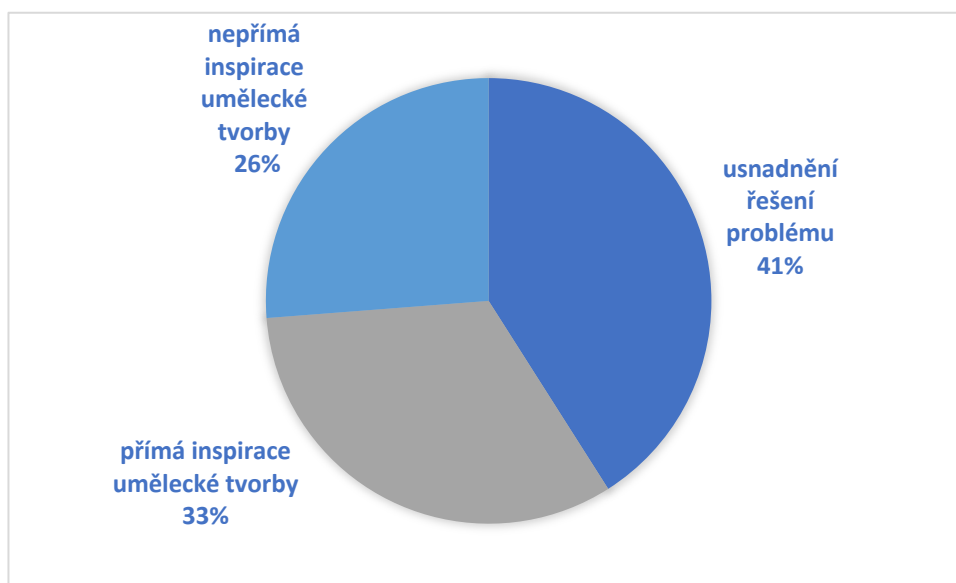
Jeden participant uvedl, že ho jeden z jeho snů inspiroval k vytvoření filmu. Komentoval to tak, že sny mají filmu nejbližší, a proto když se mu zdá něco, co by chtěl zaznamenat v rámci své tvorby, hned si to začne představovat jako film.

Nepřímá inspirace umělecké tvorby (16). Do kategorie Nepřímé inspirace byly zařazeny sny, které ovlivnily tvorbu tím, že přinesly po nějaké době určité uvědomění. Nejlépe to zřejmě vystihují následující příklady.

R: „Vlastně většina snů, které ovlivnily mou hudební tvorbu, tak ji ovlivnily víceméně abstraktně, teoreticky, ne že bych slyšel nějakou hudbu. Spíš jsem o tom jen uvažoval, s někým rozmlouval, nebo nějak se uklidňoval, u-sebe-vědomoval, posouval ve snech dál na své hudební cestě“ (muž, 21 let).

R: „Pak jsou ještě sny, které vyvolávají silnou emoci, která mě pak natolik ovlivní, že pak pod vlivem té emoce i maluju. Třeba teď se mi zdálo, že máma umřela a já asi 3 hodiny plakala jako malá“ (žena, 23 let).

Graf 4: Funkce snění umělců v rámci výzkumného souboru



7.5. VO5: Které funkce přisuzují umělci dennímu snění v souvislosti s jejich kreativním procesem?

Funkce denních snů se liší od snů nočních. Nicméně funkce přímé inspirace se objevila, jak u snů, tak i denních snů. Popisována byla také funkce motivace, která sloužila participantům ke stejným účelům podobně jako při řešení problémů ve snech.

Přímá inspirace umělecké tvorby (26). V denních snech, které přímo inspirovaly uměleckou činnost, se jednalo o představy výsledku tvorby, inspirujících zážitků, emocí, následujících kroků apod. Nejlépe to popisují následující příklady.

R: „Vždycky mám nějakou hlavní vizi-motiv-představu, kterou mám za sekundu hotovou. A pak už si jen domýšlím, jak to reálně provést. Asi si představuju strašně často to, co bych mohl namalovat, a co by bylo super. Většinou je to představa krajiny, nějaký abstrakt a k tomu symboly. Myslím, že jsem měl ty představy vždycky a pak jsem na základě toho začal tvořit. Dlouho jsem hledal, jak to znázornit. V hlavě jsem to měl vždycky přesně, ale pak z toho vyšlo něco jiného. A po čase se to na plátně zformovalo do toho, co dělám teďka, do mého způsobu vyjádření. A v tom svojem vyjádření teď i přemýšlím a podle toho už tak stejně vypadají ty představy. Jako rukopis toho, jak maluju“ (muž, 27 let).

R: „Ono to jsou asi hlavně situace, kdy si představím, jak bych to chtěla vidět a pak to vyloženě vidím. Třeba nejsilnější to je asi s barvama, když jdeš a zaujme tě něčí červená čepice a úplně na tebe svítí přes celé náměstí a všechno jde do ústraní a je jen ta barva té čepice. A to mě naučilo vnímat barvy úplně jinak, na základě toho jsem začala teď malovat jinak. Maluju ty barvy tak, jak si představím, že vyvstávají a před očima se mi skládají vyloženě kompozice, jako kdybych stavěla puzzle. Někdo má červenou čepici, v kašně je neuvěřitelně tyrkysová barva, a to se spojí, udělají se mi takové barevné škály. Pak maluju a vzpomenu si na tu barevnou škálu, že si vlastně podvědomě dám na paletu ty samé barvy i seřazené jako byly v té představě. A pak když je míchám a dávám dohromady, tak na tom obraze prostě z nějakého důvodu fungují a sedí tam“ (žena, 23 let).

Jak již bylo popsáno v rámci výzkumné otázky vztahující se k obsahům denních snů, participantů ve svých denních snech rozvíjeli to, co se jim zdálo ve snu, přičemž se jednalo o sny, které původně s tvorbou nesouvisely. Toto rozvíjení poté určitým způsobem zužitkovali v rámci své kreativní činnosti. U těchto snů (14) byl nepatrný rozdíl od „klasických přímo inspirativních“ snů v tom, že umělci čerpali inspiraci přímo ze snového prostředí a nic moc dalšího už nevytvářeli.

R: „*Já si pamatuju, že jsem si ten sen zapsala a napsala jsem si k tomu datum a že na to nesmím zapomenout. A pak jsem to našla tak po měsíci a došlo mi, že to je ono. A že to pořád živě vidím, třeba jako kdybych si pustila seriál, jsem si to uměla představit*“ (žena, 23 let).

Motivace a změny (10). Zde byly zahrnuty denní sny, které sloužily k motivování. Většinou tato motivace sloužila k dodání odhodlání ke změnám, zahrnovala plánovací představy o zdárné budoucnosti a povzbuzovala jedince k další tvorbě nebo výkonu.

R: „*Když zkoušíme s klukama, tak si představuju, že máme vystoupení. Ted'ka mě napadlo, že vlastně při hraní se mi stává, že mi myšlenky zabloudí jinam a pak mi to unikne, začnu hrát falešně. Ale tohle je jediná myšlenka, která je jiná než vyloženě jenom hudební a není rušivá. Nevytrhává mě z toho kontextu. Když hraješ na pódiu, tak se snažíš předvést to nejlepší. Když hraješ živě, tak tolik neriskuješ a neexperimentuješ. Takže to je hodně přínosná představa, protože se snažím hrát líp, nechci to pokazit*“ (muž, 23).

Ujištění (8). Funkce ujištění trochu souvisí s motivací, nicméně se více zaměřuje na způsob vyrovnání se a získání jistoty. Ta je zaměřena buď na samotného umělce (6) ve smyslu jeho sebejistoty, přístupu k vlastní tvorbě apod., nebo na okolní svět (2).

- Ujištění o sobě:

R: „*Asi jsem cítil volnost, svobodu, velkolepost, jistotu sám sebou. Jistota toho, že žiješ a má to smysl. Sebejistota možná, i když ten klip nebyl v ich formě, ale možná jsem se ztotožňoval se sebejistotou někoho jiného, tak to vnímám ted'*“ (muž, 23 let).

R: „*Dal mi další význam a smysl. Náboj, inspiraci, co se s tím dá ještě dělat. Rozhodně to rozšířilo celý tvůrčí proces. Protože jsem přemýšlel nad tím, že to není jen o tom napsat song, ale i nějak ho produkovat s tím klipem*“ (muž, 23 let).

- Ujištění o světě

R: „*Asi to všechno souvisí s mírem, klidem a naprostou vyrovnaností. S přijmutím všeho a vyrovnáním se se vším, jak to ve světě je*“ (muž, 27 let).

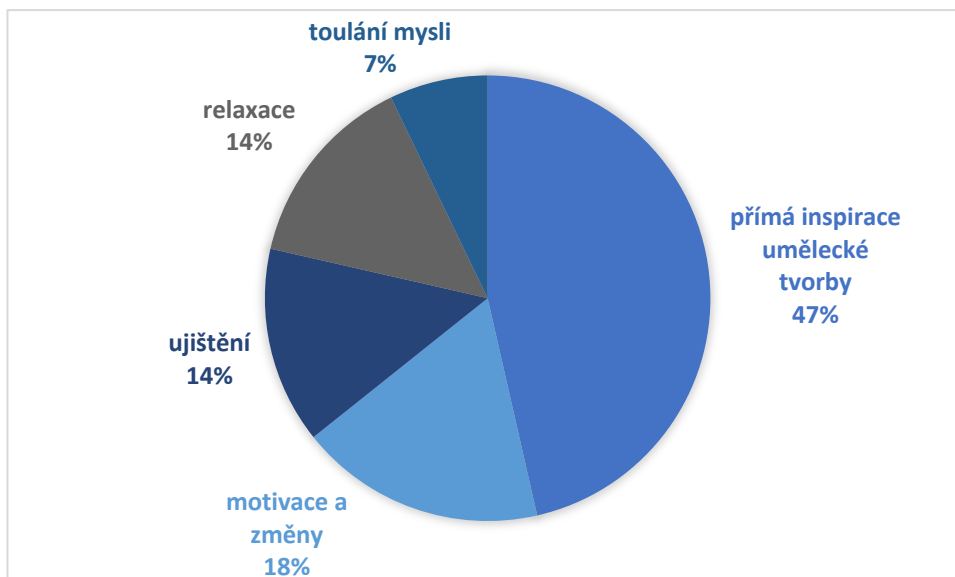
Relaxace (8). Relaxační funkce byla participanty popisována jako důležitá pro načerpání další síly a odpočinuli si buďto během tvorby nebo před jejím zahájením. Tato funkce byla často spojována s představami přírody.

R: „*Asi hlavně relaxace, je to podobné jako u meditace*“ (žena, 25 let).

Toulání mysli (4) Ačkoli pojem toulání mysli či mind wandering bývá někdy považován za synonymum pro denní snění, v tomto případě se jednalo vyloženě o asociativně volně spojené představy. Umělci tyto představy nechávali volně plynout a častokrát je spojovali s intuicí. Zmiňovali automatické zpívání si, psaní, hraní na hudební nástroj i malování.

R: „Když píšu texty, tak funguju úplně intuitivně, možná i podvědomě, tak že si udělám hudbu. Tu hudbu poslouchám, poslouchám a nechávám přicházet libovolně do rytmu slova, z toho se stane věta, třeba i taková, které nerozumím a musím si nějak reinterpretovat, co to vlastně znamenalo. Ale když se to dá nějak zobecnit nebo mě k tomu napadne něco dalšího, tak to tak pak je a ten rytmus to doplní“ (muž, 44 let).

Graf 5: Funkce denního snění umělců v rámci výzkumného souboru



7.6. VO6: Jakým způsobem ovlivňují sny a denní sny jednotlivé fáze kreativního procesu umělců?

Jakým způsobem ovlivňují sny a denní sny tvorbu naznačují převážně jejich popsání funkce v uměleckém procesu. Spatřuji však také za podstatné zaměřit se na to, kdy se tyto sny a denní sny objevují, tedy ve kterých fázích umělecké činnosti či kreativního procesu. V případě snů a denních snů byly zmiňovány nejčastěji ty, které přinesly řešení, nápad, odblokování ve fázi iluminace. Nicméně určení kreativních fází bylo mnohdy obtížné. Zejména patrně z toho důvodu, že participanti tohoto výzkumu jsou umělci, kteří tvoří pořád. V některých případech se u nich něco jako přípravná fáze v pravém slova smyslu nevyskytuje a běžně se věnují různým uměleckým činnostem najednou, ty se vzájemně překrývají i ve svých fázích a stejně tak je tomu se sny a denními sny, které se k tvorbě vztahují.

R: „*No přípravnou fází nemám vždycky, ale někdy jo. Ono paralelně pořád vznikají další a další projekty, které navazují na to, co zrovna děláš. A těžko říct, co v tom a kde byla přípravná fáze*“ (muž, 23 let).

Následující výsledky již nejsou seřazeny dle četností výskytu snů a denních snů, ale podle fází uměleckého procesu.

1. Přípravná fáze

V přípravné fázi se objevily **sny**, které motivovaly (2) jedince k vyzkoušení nových věcí, ve své tvorbě. Příkladem může být například sen, ve kterém jeden z participantů využíval novou techniku ve své tvorbě, a tu následně po probuzení vyzkoušel. Jednalo se také o sny, které poskytly přímou inspiraci (4), a dodaly první impulz k tvoření.

R: „*V tu chvíli jsem odpočívala od barev a jenom jsem kreslila. V tu dobu jsem dělala třeba 20 skic denně a pořád si něco kreslila, abych se s něčím vyrovnala a mohla se vrátit k té malbě*“ (žena, 23 let).

V případě **denních snů** došlo během 4 rozhovorů ke ztotožnění přípravné fáze s denním sněním. Participanti to vysvětlovali tak, že díky tomu, že tvoří v podstatě nepřetržitě a nepotřebují si doplňovat informace, když chtějí začít něco nového, tak mnohdy stačí jen představy a denní sny, ve kterých si projdou, čemu by se chtěli věnovat.

R: „*Jo, ale to spíše, když se píše text. Máš slova, myšlenku, a ta v tobě rezonuje a víš, že by to chtělo zhudebnit a už si představuješ tu hudbu, že na začátku bude nějaká vybrnkávačka*

a pak gradace...Ale ne výsledná muzika, ta by vznikla, až když bych měl v ruce ten konkrétní nástroj. A tohle je pro mě ta přípravná fáze“ (muž, 23 let).

2. Inkubace

Inkubace ve snech se promítla pouze ve dvou případech, kdy umělci popisovali, že se jim zdály sny, které souvisely s jejich tvorbou. Nicméně v rámci této fáze bylo sesbíráno šest **denních snů**, během kterých se umělci vraceli ke své původní činnosti.

R: *„Asi to pak přijde, když mám pocit, že nic netvořím a nejsem si schopný říct, ať něco dělám. Chtěl bych tvořit, ale netvořím. Takže je to, než to začne, anebo když to začíná. Mohl jsem před tím už tvořit nebo ne“ (muž, 27 let).*

3. Iluminace

Fáze iluminace byla podle všeho pro participanty nejvíce přínosná. Jednalo se o sny (10) a denní sny (8), díky kterým participant dostali nový nápad, vyřešili problém, objevili nový vztah.

R: *„To bylo v období, kdy jsem kreslila pořád to samé a byla v tom hrozně zasekaná. Až ten sen to asi ze mě začal vytahovat, pak jsem se uvolnila a pak už to šlo samo. Asi jako, když máš napuštěnou vanu a vypustíš ji, vyfiltruješ to všechno, takový to pak bylo po tom snu“ (žena, 23 let).*

R: *„No ona byla hotová ta hudba a já pro to hledal text, asi tři měsíce jsem to nechal uležet a pak to přišlo. Vlastně tak já dělám všechno, udělám hudbu a nechám to úplně uležet a pak to přijde třeba až za dva roky a většinou, když to přijde, tak se s tím roztrhne pytel a napíšu třeba třicet textů najednou“ (muž, 44 let).*

4. Verifikace

V souvislosti s fází verifikace byly zmíněny pouze denní sny (4). Jedinci si v nich představovali poslední možné úpravy, ověřovali výsledek ve smyslu funkčnosti a estetičnosti.

R: *„Já si myslím, že to už asi byla hotová věc a jenom tam chyběly dopsat menší části. Ale pořád to bylo ve fázi, že když dostanu dobrý nápad, tak z toho pořád může vzniknout něco úplně jiného“ (muž, 23 let).*

8. Diskuze

Hlavním cílem této práce bylo zmapování nejčastějších obsahů snů a denních snů umělců, popsání jejich funkce v kreativním procesu a prozkoumání možného vlivu snění a denního snění na různé fáze tohoto procesu. Za tímto účelem byly použity polostrukturované interview s 12 umělci. V následujícím textu jsou okomentovány výsledky uvedené v předchozích kapitolách a dány do kontextu s dříve realizovanými studiemi a teoriemi. Zmíněna jsou také možná rizika zkreslení výsledků.

Zjištění, že většina participantů považuje své sny a denní sny za podstatnou inspiraci své umělecké tvorby je ve shodě s výsledky výzkumu např. Zedelius a Schooler (2016). Podobně to vnímá i Kaufman (2013), podle kterého je kreativita sněním zdokonalena v případě, kdy začínáme rozpoznávat, že mnohé fantazie a sny mohou mít pro nás dále význam. Vliv snů a denních snů na kreativní tvorbu prokazuje již množství vybavených snů (57) a denních snů (49), které následně ovlivnily proces i výsledek tvorby umělců. Participantů byli dotazováni na to, jak často jejich sny a denní sny ovlivňují jejich uměleckou tvorbu. Singer (1966) svým výzkumem zjistil, že 96 % respondentů má denní sny každý den. Polovina participantů (6) udávala, že mají každodenně představy vztahující se k tvorbě.

Nejčastější **obsahy**, které souvisejí s tvůrčí činností a objevily se **ve snech** umělců, byly tvorba, vystupování, příroda, noční můry a hudba. V kategorii tvorba bylo snů nasbíráno nejvíce, pravděpodobně z toho důvodu, že participantů dopředu věděli, že se interview bude týkat právě tohoto tématu.

Témata snů a denních snů se v některých kategoriích překrývaly, např. kategorie vystupování a příroda se vyskytovaly jak u snů, tak i u denních snů participantů. Kategorie vystupování však v některých případech zahrnovala sny, které pravděpodobně vznikly v důsledku stresu participantů. V těchto snech se umělcům zdálo o jejich selhání. Poté co jim sen nastínil možný katastrofický scénář, se mu o to více snažili vyhnout. Obdobně přistupuje ke snům teorie simulace ohrožení, která předpokládá, že simulace možné hrozby ve snu následně zvyšuje schopnost adaptace na stres a efektivitu při řešení ohrožujících situací během bdění (Revonsuo, 2000). Tyto sny tedy pravděpodobně motivovaly umělce k lepším výkonům a pomohly lépe zvládnout stres při prezentaci na veřejnosti. V rámci vystupování se jednalo také o sny, které byly odrazem činnosti, kterou participantů provozovali přes den. V tomto případě se jako vysvětlení opět nabízí hypotéza kontinuity, dle které sny reflektují každodenní zážitky z bdělého stavu spojené se silnou emocí

(Hartmann, 2013; Kramer, 2007). Kategorie vystupování plnila u snů a denních snů jinou funkci, doprovázenou jinou emocí, avšak u kategorie příroda tyto rozdíly nebyly patrné. Tato provázanost by mohla, přesvědčivěji než kategorie vystupování, naznačovat propojení v rámci kontinua. Domnívám se, že většina z dotazovaných má k přírodě silný vztah, který se promítá do snů, denních snů i do tvorby.

Noční můry měly následný vliv na tvorbu v tom, že participantů byli upozorněni na problém ve smyslu, který je popsán výše prostřednictvím teorie simulace ohrožení (Revonsuo, 2000). To potvrzují například i Mathes a Schredl (2016), kteří zjistili, že díky nočním můrám a hrozbám v nich obsažených, dochází k nacvičování zvládnutí náročných situací. Jedinci pak můžou být více motivováni k jejich vyřešení. Noční můry také inspirovaly k vytvoření něčeho nového, můžeme tedy předpokládat, že vyvolaly silné emoce. Ty, jak popisuje Schredl (2000), pak ovlivnily náladu. Umělci se následně noční můry nějakým způsobem snažili zaznamenat ve své tvorbě, a to možná i proto, aby se s těmito negativními emocemi vyrovnali.

Zajímavý je rozhodně i výskyt hudby ve snech umělců. Tyto sny byly udávány všemi z participantů, kteří se věnovali hudbě (6), ale také jedním z participantů, který se věnuje výtvarnému umění. Výzkum zaměřený na obsahu snů (Schneider & Domhoff, 2004, in Uga et al., 2005) zjistil, že výbavnost hudebních témat ve snech je poměrně vzácný fenomén a spontánní výskyt hudebních epizod byl pozorován ve snech muzikantů. To potvrzuje i zjištění tohoto výzkumu. V budoucnu bych však považovala za přínosné zaměření výzkumné pozornosti všeobecně na umělecky nadané jedince. Tedy na to, zda je výskyt hudebních snů všeobecně vyšší u jedinců s různým uměleckým zaměřením nebo pouze u jedinců hudebního zaměření.

Co se týče **obsahů denních snů**, nejčastěji se u umělců objevovaly představy výsledků umělecké činnosti. V případě takto zaměřených denních snů se jednalo častokrát o popis plánovacích představ, ty jsou všeobecně na základě výzkumů (Singer, 1966; McMillan, Kaufman & Singer, 2013; Schooler et al, 2011; Záhorská, 2016) u většinové populace považovány za nejčastější. Byly popisovány také představy, které se týkaly plánování dalších kroků v rámci tvůrčího problému, což se shoduje s výzkumy například Klingera a Coxe (1987) a Klingera (2009).

Druhé nejčastější téma denního snění bylo rozvíjení snů nočních. Ve snech umělců se objevilo téma či prvek, který si následně představovali ve svých denních snech, což ve výsledku ovlivnilo jejich tvorbu. Tato kategorie potvrzuje existenci kontinua popisovaného

E. Hartmannem (2013), které propojuje sny a denní sny se soustředěným bdělým myšlením, během kterého se umělec věnuje své tvorbě. Tyto části se v obou směrech vzájemně ovlivňují. Například Csikszentmihalyi (1996) udává, že si umělci vytvářejí své vlastní světy, které jsou nezbytné pro jejich tvorbu. Na základě zjištěných výsledků by bylo možné usuzovat, že si někteří umělci vytváří v denních snech jakési fantazijní prostředí (které může vycházet ze snů nebo se v nich poté objevovat), se kterým následně pracují v rámci své tvorby.

Denní sny umělců se týkaly také tématu vystupování. Představy vystupování, vystavování či jiná ukázka vlastní tvorby na veřejnosti byly podobné jako sny, avšak nevznikaly pod vlivem stresu, jednalo se o představy doprovázené příjemnými pocity. Tyto sny se častokrát pojily s funkcí ujištění, která je popsána níže.

Další kategorie témat denních snů byly vzpomínky, tedy představování si z minulosti pocitů a starých zážitků, ze kterých mohl jedinec následně čerpat při své tvorbě. Na základě výzkumu, který provedl Giambra (1997) se orientace na minulost, a tedy toto vzpomínání v denních snech zvyšuje společně s věkem. Nicméně domnívám se, že umělci, kteří své představy orientovali k minulým zážitkům, tak činili, protože v přítomnosti nemuseli mít tolik podnětů, ze kterých by mohli čerpat inspiraci.

Sny, které souvisely s uměleckou tvorbou, plnily roli usnadnění řešení problému, přímé a nepřímé inspirace. Tyto funkce snů navazovaly na témata, která se ve snech umělců vyskytovala. Ne všechna témata, kterých se sny týkaly, se pojila se stejnou funkcí, proto není možné jejich úplné propojení.

Sny umělcům nejčastěji sloužily k usnadnění řešení problémů v souvislosti s kreativním procesem. Do této kategorie bylo zahrnuto několik typů snů, které se vztahovaly k tvůrčím problémům. Jednalo o sny, které na problém upozornily, poskytly možné řešení problému nebo motivovaly jedince k tomu, aby jej vyřešil. Podle některých autorů (Černoušek, 1988; Plháková 2013) dokáží sny přeskupit jednotlivé prvky problému do nových, netušených souvislostí a následně může díky originálnímu přerámcování problému. Sen může nastínit hledané řešení či poskytnout vhled do situace. Takto zaměřené sny pokládá Jacobi (1992) za sny, které mají prospektivní funkci, díky které nevědomí prostřednictvím snů navrhuje řešení. Tato funkce byla v rámci možného přístupu k problému zmiňována méně frekventovaně než sny, které na problém pouze upozornily. Ačkoli dle některých autorů je nejvíce častá (Ullman, 1959). Sny sice mohly pomoci jedinci při řešení problémů, ale nejčastěji se jednalo o vědomou práci po probuzení

(například práce se symboly ve snu). Sekundárně tedy mohly přinést emoční vhled a porozumění, tak jak popisují Schredl a Erlacher (2007). Další sny motivovaly umělce k vyřešení problémů prostřednictvím nočních můr a katastrofických scénářů. Motivace k vyřešení problému by mohla souviset s teorií simulace ohrožení (Revonsuo, 2000), která byla zmíněna výše. Sny, které motivují snícího k přemýšlení nebo k nějakému novému chování popisovali také například Schredl a Erlacher (2007).

Další z popisovaných funkcí snění v souvislosti s uměleckou tvorbou byla přímá inspirace. Tyto sny obsahovaly prvek, který jedinec přímo použil ve své tvorbě nebo se přímo pokusil obsáhnout celý sen v rámci jednoho svého uměleckého díla. Z historie jsou známy množství příkladů snů, ze kterých umělci přímo čerpali v rámci tvorby svého díla (Ross, 2006; Plháková, 2013), a proto je tato funkce v literatuře častokrát zmiňována. Inspirativní sny využité v umění, které tedy ovlivňují bdělý stav jedince, považují Schredl a Erlacher (2007) na základě svého výzkumu za nejčastější.

Denní sny plní v umělecké tvorbě **funkci** přímé inspirace, motivace a změny, ujištění, relaxace a toulání mysli. Podle některých autorů je nejčastější funkce denního snění řešení problémů, a to i v souvislosti s kreativitou (Klinger & Cox, 1987; Singer, 1973). Funkce řešení problémů nebyla participanty v rámci tohoto výzkumu zmiňována přímo, nicméně na ni naráží téměř všechny kategorie. Samotný pojem kreativita bývá častokrát spojován přímo se schopností řešení problémů (Schouksmith, 1970). Předpokládám tedy, že každý kreativní úkol je možné považovat za problém, který se umělec snaží vyřešit. Nicméně denní sny skutečně mohly pozitivně ovlivnit řešení kreativních problémů ve smyslu, který popisují Flowers a Garbin (1989), tedy že umožňují vytváření nových asociací, rekombinování mentálních obrazů a vnímání souvislostí.

Jak denní, tak noční sny sloužily umělcům jako přímá inspirace jejich tvorby, oba typy snů je rovněž motivovaly v některých aspektech jejich kreativní práce (ačkoli motivující sny byly zařazeny pod kategorii usnadnění řešení problémů). Motivace v denních snech sloužila k dodání odhodlání ke změnám, zahrnovala plánovací představy o zdárné budoucnosti a povzbuzovala jedince k další tvorbě nebo výkonu. Představy úspěchu či chvály od významných lidí mohly způsobit dodání síly k další tvorbě. S tím souvisí i další zjištěná možnost využití denního snění, kterým byla funkce ujištění. Ta se zaměřuje vyloženě na způsob vyrovnání se a získání jistoty (buď v případě samotného umělce ve smyslu jeho sebejistoty, přístupu k vlastní tvorbě apod., nebo ve vztahu k okolnímu světu). V tomto případě můžeme uvažovat také o možné kompenzaci ujištění nebo ocenění, které

se jim reálně nemusí dostávat, a tak si jej nahrazují v rámci svých denních snů. Jak píše Nakonečný (1995) obsah denního snění v tomto případě naplňuje touha a současně představa toho, čím by člověk chtěl být a jde často o kompenzaci toho, čím aktuálně je.

Relaxační funkce byla participanty popisována jako důležitá pro načerpání další síly a odpočinek buď během tvorby nebo před jejím zahájením. Podle Singera (1966) samotné denní snění lze v určitém ohledu pokládat za druh relaxace. Zároveň je přínosné pro dishabituaci (odvyknutí), kdy usnadňuje proces učení poskytováním krátkých přestávek a díky tomu se na daný úkol následně lépe soustředíme (Schooler et al., 2011; Baird et al., 2012; McMillan, Kaufman & Singer, 2013; Mooneyham & Schooler, 2013). Relaxační denní sny participantů plnily tuto funkci.

Do kategorie nazvané toulání mysli byly zařazeny automatické představy až volné asociace, které umělci nechávali plynout. Dorsch (2014), Zedelius a Schooler (2016) popisují, že putování mysli či mind wandering spočívá v sekvencích jednoduchých asociativně spojených příhod, které může být charakterizováno druhem asociativního zpracování myšlenek, což usnadňuje pochopení problémů. Hlavním rozdílem mezi tímto touláním mysli a denním sněním je, že toulání mysli není cíleně zaměřené. Participanty bylo zmíněno automatické zpívání si, psaní, hraní na hudební nástroj i malování. Například podle Jacques Lacana (Nema, 2017; Bate, 2004), umělci využívali zpřítomnění a ztělesnění nevědomí, když se snažili snovou inspiraci vnést do svých prací. A to díky procesům jako je automatismus.

Již ve dvacátých letech minulého století Graham Wallas (1926, in Plháková, 2003) ve své knize *The Art of Thought* popsal teorii tvůrčího procesu a rozdělil **tvůrčí proces** do čtyř fází. Na toto rozdělení navazuje současný výzkum kreativity a je stěžejní i pro tuto práci. Nicméně určení fází kreativního procesu bylo mnohdy obtížné, zejména z toho důvodu, že u umělců, kteří tvoří v podstatě nepřetržitě, se něco jako přípravná fáze v pravém slova smyslu nemusí vyskytovat. Umělci se běžně věnují různým uměleckým činnostem najednou, ty se vzájemně překrývají i ve svých fázích a stejně tak je tomu se sny a denními sny, které se k tvorbě vztahují. Tyto fáze se tedy častokrát prolínají, což naznačovali i Kulka (2008), Dostál a Plháková (2014), Runco (2007). V přípravné fázi se objevily sny, které motivovaly umělce k tvorbě a sny, které poskytly přímou inspiraci. Během rozhovorů došlo ke ztotožnění přípravné fáze s denním sněním. Díky tomu, že participanti tohoto výzkumu tvoří v podstatě nepřetržitě a nepotřebují si doplňovat informace, když chtějí začít něco nového, tak mnohdy stačí jen představy a denní sny, ve

kterých si projdou, čemu by se chtěli věnovat. Ve fázi inkubace se sny související s kreativním procesem objevily pouze ve dvou případech. Častěji se v denních snech participantů vraceli ke své původní činnosti, tak jak popisuje Olton (1979) období kreativního neklidu (z ang. Creative worrying), sice přímo na problému nepracovali, ale vraceli se k němu v denních snech. Nejvíce sny a denní sny ovlivňovaly fázi iluminace v rámci tvůrčího procesu. Ačkoli podle některých autorů (Hartmann 2011; Smallwood & Schooler, 2006) se nejčastěji objevují v procesu inkubace. Přesně tak, jak popisují Dacey a Lennon (2000), nejednalo se pouze o sny, díky kterým došlo k vyřešení problému, ale i jen o uvědomění následných kroků postupu. Ve fázi verifikace byly zmíněny pouze denní sny, ve kterých si participantů představovali poslední možné úpravy a ověřovali výsledek, opět v souladu s Dacey a Lennon (2000), jedinec se v denních snech snažil rozpoznat, zda je aktuální výsledek vhodný a zhodnotit jej.

Tento výzkum představuje přínos především v podrobném zachycení obsahů a funkcí snů a denních snů umělců ve věku 21 až 44 let. Výsledky jako takové nelze zobecňovat, nicméně nastínily možné vysvětlení vztahu mezi sny, denními sny a uměleckou kreativitou. V budoucích výzkumech na podobné téma by bylo dobré rozšířit výzkumný vzorek o více účastníků výzkumu, například za účelem srovnání různých uměleckých činností či zaměření. Na základě dostupné literatury a výzkumů se u každé umělecké činnosti můžeme setkat s popisem vlivu využití snů nebo denních snů, u každé z kategorií umělecké činnosti jsou však popisovány někdy více sny, jindy zase denní sny. Viz kapitola 3.4.4. Snění a literární tvorba, kde je popsán na základě dostupných zdrojů pouze vliv denních snů. Budoucí studie by se mohly také zaměřit na vliv různých typů denního snění na kreativitu. Tedy na to, zda lidé využívají různé typy denního snění v závislosti na druhu kreativního úkolu.

8.1. Limity výzkumného šetření

V případě tohoto výzkumu nebylo možné srovnávat rozdíly mezi různými uměleckými činnostmi či zaměřením z důvodu malého výběrového vzorku. Výběru participantů nebyl reprezentativní vzhledem k populaci, a i když kvalitativní typ výzkum necílí na dosažení reprezentativy, vzájemné hlubší propojení souvislostí by mohlo být žádoucí. Jak popisuje Hendl (2016) je nevýhoda takto provedeného výzkumu jak v nemožnosti zobecnění výsledků, tak i ve vyšším riziku ovlivnění výsledků samotným výzkumníkem. Lze předpokládat možnou odlišnost mezi lidmi, kteří byli ochotni zúčastnit se rozhovoru a těmi, kteří odmítli. Celkově se zřejmě u zúčastněných jednalo o umělce,

kteří byli zvyklí snům a denním snům věnovat svou pozornost i v nich přímo hledat inspiraci. A jelikož pozitivní postoj ke snům a denním snům bývá všeobecně spojován s vyšší frekvencí vybavených snů (Beaulieu-Prévost & Zadra, 2005, Watson, 2003), je možné, že bylo sesbíráno vyšší množství vybavených snů (se specifickými vlastnostmi), než by bylo v rámci reprezentativního výběru.

Cílem výzkumu byl popis subjektivních zážitků a pocitů. Už s tímto se pojí obtížnost, jak ze strany participanta, tak ze strany tazatele a vzájemné pochopení sdělení. Zkreslení výsledku mohlo nastat také na základě toho, že sny nebyly zkoumány nebo zaznamenávány bezprostředně po probuzení. U některých participantů se jednalo o vybavené sny, které se jim zdály před několika lety, tudíž mohlo dojít ke zkreslení jejich vnímání v současnosti. Například i samotný pojem denní snění může být pro někoho až abstraktní a obtížně uchopitelný. V tomto případě jsem se snažila předcházet nejasnostem v definování jednotlivých pojmů, nicméně rozdílné chápání tohoto pojmu participanty může být také zdrojem zkreslení dat. Větší část rozhovorů probíhala v kavárnách, ve kterých sice většinou nebyli žádní další hosté, nicméně participantům mohla být nepříjemná možnost, že náš rozhovor někdo uslyší.

Sami participanti častokrát zmiňovali provázanost tvorby a snů a denních snů s jejich osobním životem a považovali za nemožné oddělit vliv jiných zážitků. Například zdánlivě nesouvislá se může zdát spojitost s užíváním drog, která byla spontánně participanty zmíněna v 9 z 12 rozhovorů. Participanty popisovali změnu svého vnímání, a tak i svých denních snů následkem užití drogy, což se promítalo v jejich umělecké tvorbě. Stavby vyvolanými užíváním drog a jejich vlivem na kreativní nápady se zabývali například Flowers a Garbin (1989), kteří připodobňovali vliv změněných stavů vědomí k vlivu snovým zážitkům.

9. Závěry

Na základě analýzy vybavených snů (57) a denních snů (49), které byly získány prostřednictvím polostrukturovaných interview, je možné stanovit tyto závěry:

-Umělci subjektivně vnímají sny a denní sny jako důležité ve své tvorbě.

-Nejčastější témata související s tvůrčí činností, která se objevila ve snech umělců byly tvorba, vystupování, příroda, noční můry a hudba.

-Nejčastěji se v denních snech souvisejících s tvůrčí činností umělců objevily představy výsledků jejich umělecké činnosti, rozvíjení nočních snů, vystupování, příroda a vzpomínky.

-Popisované funkce snění v souvislosti s uměleckou tvorbou byly usnadnění řešení problému, přímá inspirace, nepřímá inspirace.

-Denní sny plní v umělecké tvorbě funkci přímé inspirace, motivace a změny, ujištění, relaxace a toulání mysli.

-Kategorie rozvíjení snů v rámci denního snění (a další opakující se kategorie) potvrzují oboustranné propojení kontinua mezi soustředěnou bdělostí a sněním. To vysvětluje spojení obsahů snů a denních snů se soustředěným bdělým myšlením.

-Během přípravné fáze se objevily sny, které umělce motivovaly a sny, které poskytly přímou inspiraci. Někteří participanti ztotožnili přípravnou fázi s denním sněním.

-Inkubace se ve snech promítla pouze ve dvou případech, častěji se participanti v denních snech vraceli ke své původní činnosti během inkubační fáze.

-Sny a denní sny byly umělci nejvíce využívány ve fázi iluminace. Objevily se sny a denní sny, díky kterým participanti dostali nový nápad, vyřešili problém, objevili nový vztah.

-Ve fázi verifikace byly udávány pouze denní sny, v těch si participanti představovali poslední možné úpravy a ověřovali výsledek své tvorby.

Souhrn

Teoretická část diplomové práce se ve své první kapitole všeobecně zaměřuje na definování, popis snů a jejich funkci, jelikož existuje řada teorií popisující funkce a význam snění z fyziologického a psychologického hlediska. Na základě dostupné literatury a předešlých výzkumů byly popsány kompenzační a prospektivní funkce snů (Jacobi, 1992), terapeutická funkce snů (Hartmann, 2001), funkce emocionální regulace (Cartwright et al., 1998), funkce řešení problémů a upozornění na jejich příčiny (Ullman, 1959) a teorie simulace ohrožení (Revonsuo, 2000).

Pro tuto práci je stěžejní přídavná funkce snu, sekundární, která vzniká v případě, že si sen zapamatujeme a následně pracujeme s významy a spojeními. To nám může pomoci vidět nové aspekty nás samých nebo nahlížet na věci odlišně (Hartmann, 2013). Na základě výzkumu, který se zabýval vlivem snů na tvořivost, vytvořili Schredl a Erlacher (2007) čtyři kategorie tvůrčích snů, které mají sekundární funkci, a tedy vliv na bdělý stav jedince, jsou jimi sny s přímými impulsy pro umělecká díla, sny, které prezentovaly řešení problému, sny, které simulovaly určité chování, sny obsahující emoční vhléd a porozumění.

Ernest Hartmann (2013) znázorňuje snění a denní snění jako součásti kontinua. Na jednom jeho konci je soustředěné bdělé myšlení, na které navazuje volnější bdělé myšlení, pak denní snění a snění na konci druhém. Tyto části se vzájemně propojují a ovlivňují. I z tohoto důvodu se tato práce nezaměřuje pouze na snění a v rámci práce je dále všeobecně vymezeno denní snění, jsou popsány funkce denního snění. Schooler et al (2011) uvádí, že pozitivně konstruktivní denní snění obsahuje čtyři adaptivní funkce, kterými jsou: *Plánování*, které narůstá v období sebereflexe a je potlačováno dysforickou náladou. *Tvořivost*, obzvláště během procesu inkubace problému a při jeho řešení. *Střídání informačních kanálů* (z ang. attentional cycling), které umožňuje jedinci přepínat mezi různými informacemi a myšlenkami k řešení osobně významných a pracovních cílů. *Dishabitace* (odvyknutí), které usnadňuje proces učení prostřednictvím poskytování krátkých přestávek v průběhu zaměřené pozornosti na daný úkol. Všechny tyto funkce se pravděpodobně odrážejí v rámci různých fází kreativního procesu. Singer (1966) zdůrazňuje, že denní snění zlepšuje sociální dovednosti, poskytuje úlevu od nudy, umožňuje konstruktivně plánovat, což podporuje sebereflexi a funguje jako trvalý zdroj potěšení, má funkci řešení problémů (Singer, 1973). Nejčastěji se denní sny týkají právě plánování budoucích činností (Singer, 1966, McMillan, Kaufmana & Singera, 2013, Záhorská, 2016).

Další z hlavních kapitol se věnuje umělecké kreativitě. V tomto případě je stěžejní teorie tvůrčího procesu, kterou Graham Wallas předložil ve své knize *The Art of Thought* (1926, in Plháková, 2013), ta se skládá ze čtyř základních fází: Příprava, Inkubace, Iluminace a Ověřování. V rámci této kapitoly jsou popsány specifika těchto fází. Poslední z hlavních kapitol je zaměřena na propojení poznatků vztahujícím se ke snění, dennímu snění a kreativitě. Popsány jsou například také fáze kreativního procesu v souvislosti s vlivem snění a snění v souvislosti s konkrétními uměleckými činnostmi.

Je patrné, že skupina aktivně tvořících umělců se vyznačuje nejrozličnějšími specifiky a na uměleckou tvorbu mají vliv různorodé faktory, tedy nejen sny a denní sny. Na teoretickou část diplomové práce navazuje část výzkumná. Cílem výzkumu této práce bylo (1) zmapování nejčastějších obsahů snů a denních snů umělců, (2) popis funkce snů a denních snů v kreativním procesu, (3) prozkoumání možného vlivu snění a denního snění na různé fáze kreativního procesu a na výsledek tvorby.

Za tímto účelem byl realizován kvalitativní výzkum a metodou získávání dat byl polostrukturovaný rozhovor. Výběrový soubor byl tvořen 12 umělci, z nichž bylo 6 mužů a 6 žen. Věkové rozmezí participantů bylo 21-44 let a z těchto 12 umělců se věnovalo 6 výtvarné tvorbě, 6 hudební tvorbě, 3 filmové a divadelní tvorbě, 2 literární tvorbě. Tito participanté byli zvoleni metodou záměrného výběru, přičemž kritériem pro výběr participantů byl v případě tohoto výzkumu fakt, že účastník výzkumu je umělec, který se věnuje své umělecké činnosti každodenně a této činnosti se věnuje na profesionální úrovni. Nejen, že uměleckou činnost provozuje, ale také vytváří něco nového. Je starší 18 let a podepsal informovaný souhlas s účastí na výzkumu.

Byla provedena obsahová analýza získaných dat v programu NVivo 7, využity byly metody prostého výčtu, vytváření trsů a zachycení vzorců. Následně došlo k syntéze všech sesbíraných dat.

V rámci interview bylo sesbíráno množství vybavených snů (57) a denních snů (49), které následně ovlivnily tvorbu umělců. To prokazuje vliv snů a denních snů na kreativní tvorbu a jejich subjektivní důležitost pro umělce. Nejčastější témata, která se objevila ve snech umělců byly tvorba, vystupování, příroda, noční můry a hudba. V denních snech umělců se objevila témata představ výsledků jejich činnosti, rozvíjení nočních snů, vystupování, příroda a vzpomínky. Popisované funkce snění v souvislosti s uměleckou tvorbou byly přímá inspirace, nepřímá inspirace, upozornění na problém, motivace a řešení

problémů. Denní sny plní funkci přímé inspirace, rozvíjení nočních snů, motivace a změny, ujištění, relaxace, intuice. Kategorie rozvíjení snů v rámci denního snění (a dalších opakující se kategorie) potvrzují oboustranné propojení kontinua tak jak jej popisuje E. Hartmann. To vysvětluje spojení obsahů snů a denních snů se soustředěným bdělým myšlením, ve kterém jedinci tvoří.

V přípravné fázi kreativního procesu se objevily sny, které motivovaly umělce k tvorbě a sny, které poskytly přímou inspiraci. Během rozhovorů došlo ke ztotožnění přípravné fáze s denním sněním. Inkubace se ve snech se promítla pouze ve dvou případech, častěji se v denních snech participanti vraceli ke své původní činnosti. Fáze iluminace byla nejvíce přínosná. Objevovaly se sny a denní sny, díky kterým participanti dostali nový nápad, vyřešili problém, objevili nový vztah. Ve fázi verifikace byly zmíněny pouze denní sny, ve kterých si participanti představovali poslední možné úpravy a ověřovali výsledek své tvorby.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. Y., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). *Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation*. *Psychological Science* (Sage Publications Inc.), 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024
- Barron, F. (1955). *The disposition toward originality*. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 478-485. <http://dx.doi.org/10.1037/h0048073>
- Barron, F., & Harrington, D. M. (1981). *Creativity, intelligence, and personality*. *Annual Review of Psychology*, 32, 439-476. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.ps.32.020181.002255>
- Bate, D. (2004). *Photography and Surrealism: Sexuality, Colonialism and Social Dissent*. New York: I. B. Tauris & Co. Ltd.
- Beaulieu-Prévost, D., & Zadra, A. (2005). *Dream recall frequency and attitude towards dreams: a reinterpretation of the relation*. *Personality and Individual Differences*, 38, 919-927. doi: 10.1016/j.paid.2004.06.017
- Cartwright R, Luten A, Young M, Mercer P, & Bears M (1998). *Role of REM sleep and dream affect in overnight mood regulation: a study of normal volunteers*. *Psychiatry Res.*; 81(1):1-8.
- Černoušek, M. (1988). *Sen a snění*. Praha: Horizont.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. 1st ed., New York: HarperCollinsPublishers viii.
- Dacey, J. S., & Lennon, K. H. (2000). *Kreativita*. Praha: Grada Publishing.
- Dorsch, F. (2014). *Focused Daydreaming and Mind-Wandering*. *Review of Philosophy and Psychology*, 6(4), 791-813. doi: 10.1007/s13164-014-0221-4
- Dostál, D., & Plháková, A. (2014). *Soudobé teorie a výzkum tvořivosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Feist, G. J. (1998). *A Meta-Analysis of Personality in Scientific and Artistic Creativity*. *Personality and Social Psychology Review*, 2(4), 290–309. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0204_5
- Flowers, J., & Garbin, C. (1989). *Creativity and Perception*. Faculty Publications, Department of Psychology. 453. University of Nebraska –Lincoln.
- Freud, S. (1999a). *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna Pelhřimov.
- Freud, S. (1999b). *Spisy z let 1906-1909*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- Fromm, E. (1970). *Sny a mýty. (Symbolika snov, rozprávok a mýtov)*. Bratislava: Obzor.
- Giambra, L. M. (1977). *Daydreaming About the Past: The Time Setting of Spontaneous Thought Intrusions*. *The Gerontologist*, 17(1), 35-38. doi: 10.1093/geront/17.1.35
- Guilford, J. P. (1959). *Three faces of intellect*. *American Psychologist*, 14(8), 469-479. doi: 10.1037/h0046827
- Hartl, P., & Hartlová H. (2015). *Psychologický slovník, třetí aktualizované vydání*. Praha: Portál.
- Hartmann, E. (2000). *We do not dream of the 3 R's: Implications for the nature of dream mentation*. *Dreaming*, 10(2), 103-110. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1009400805830>
- Hartmann, E. (2001). *Dreams and Nightmares*. NY: Perseus Publishing.
- Hartmann, E., M. D. (2011). *Boundaries: A new way to look at the world*. CA: CIRCC EverPress.
- Hartmann, E. (2013). *Sny, podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Henderson, B. B., Gold, S. R., & McCord, M. T. (1982). *Daydreaming and Curiosity in Gifted and Average Children and Adolescents*. *Developmental Psychology*, 18(4), 576-82. doi: 10.1037/0012-1649.18.4.576
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace (4. vyd.)*. Praha: Portál.
- Hlavsa, J. (1985). *Psychologické základy teorie tvorby*. Praha: Academia.
- Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Praha: Portál.

- Jampole, E. S., Konopak, B. C., Readence, J. E., & Moser, E. B. (1991). *Using mental imagery to enhance gifted elementary student's creative writing*. *Reading Psychology: An International Quarterly*, 12(3), 183-197. doi: 10.1080/0270271910120301
- Kaufman, J. C. (2009). *Creativity one hundred and one*. New York: Springer publishing company.
- Kaufman, J. C. (2012). *Counting the muses: Development of the Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS)*. *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts*, 6, 298-308. doi:10.1037/a0029751
- Kaufman, S. B. (2013). *Conversation on Daydreaming with Jerome L. Singer*. *Scientific American*. Získáno 27.10.2018 z <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/conversation-on-daydreaming-with-jerome-l-singer/>
- Klinger, E., & Cox, W. M. (1987). *Dimensions of thought flow in everyday life*. *Imagination, Cognition and Personality*, 7(2), 105-128. doi: 10.2190/7K24-G343-MTQW-115V
- Klinger, E. (2009). Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation. In K. D. Markman, W. M. P. Klein, & J. A. Suhr (Eds.), *Handbook of imagination and mental simulation* (pp. 225-239). New York: Psychology Press.
- Königová, M. (1999). *Tvořivost = kreativita*. Praha: Desktop Publishing UK FF.
- Kramer, M. (2007). *The dream experience: a systematic exploration*. New York: Routledge.
- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kunzendorf, R., Hartmann, E., Thomas, L., & Berensen, L. (1999-2000). *Emotionally directing visual sensations: I. Generating images that non-textualize emotion and become „symbolic“*. *Imagination, Cognition and Personality*, 19, 269-278.
- Langens, T. A. (2002). *Emotional Consequences of Positive Daydreaming: The Moderating Role of Fear of Failure*. *Pers Soc Psychol Bul*, 28(12), 1725-1735. doi: 10.1177/014616702237653
- Long, S., & Hiebert, E. H. (1985). Effects of awareness and practice in mental imagery on creative writing of gifted children. In Niles, J. A., & Lalik, R. (Eds.), *Proceeding of the*

Thirty-Fourth Yearbook of the National Reading Conference (pp. 381-385). Rochester, NY: National Reading Conference.

Lubart, T. I. (1994). Creativity. In Sternberg, R. J. (ed). *Thinking and problem solving*. San Diego: Academic Press, 290-323.

Mathes, J., & Schredl, M. (2016). *Threats in dreams: Are they related to waking-life?* International Journal of Dream Research, 9(1), 58. doi:10.11588/ijodr.2016.1.27499

McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). *Ode to positive constructive daydreaming*. Frontiers in Psychology, 4, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00626

McVay, J. C., & Kane, M. J. (2010). *Does mind wandering reflect executive function or executive failure?* Psychological Bulletin, 136(2), 188-197. doi:10.1037/a0018298

Metz, C. (1982). *Psychoanalysis and Cinema. The Imaginary Signifier*. London: The Macmillan Press.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

MKN-10 (2014). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů-10. revize*. Praha: Psychiatrické centrum.

Mooneyham, B. W., & Schooler, J. W. (2013). *The costs and benefits of mindwandering: A review*. Canadian Journal Of Experimental Psychology/Revue Canadienne De Psychologie Expérimentale, 67(1), 11-18. doi:10.1037/a0031569

Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.

Nema, N. (2017). *Psychology in Art: The Influence of Freudian Theories on Surrealist Art*. International Journal of Indian Psychology, Vol. 4, (4), doi:10.25215/0404.119

Olton, R. M. (1979). *Experimental studies of incubation: Searching for the elusive*. The Journal of Creative Behavior, 13(1), 9-22. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1979.tb00185.x>

Pagel, J. F., Kwiatkowski, C., & Broyles, K. E. (1999). *Dream use in film making*. Dreaming, 9(4), 247-256. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1021384019464>

Pagel, J. F., & Kwiatkowski, C. F. (2003). *Creativity and dreaming: Correlation of reported dream incorporation into waking behavior with level and type of creative interest*.

Creativity Research Journal, 15(2-3), 199-205. doi:
http://dx.doi.org/10.1207/S15326934CRJ152&3_10

Pazzagli A., & Rossi Monti M. (2010). *Psychoanalysis and art: artistic representations in patients' dreams*. The Psychoanalytic quarterly, vol. 79, no. 3, pp. 731-52, doi:
<https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2010.tb00464.x>

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

Plháková, A. (2013). *Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál.

Revonsuo, A. (2000). *The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming*. Behavioral and Brain Sciences 23, 793–1121.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>

Ross, J. (2006). *Sleep on a problem: It works like a dream*. Psychologist, 12, 738-740.
Získáno 20.10.2018 z <http://thepsychologist.bps.org.uk/volume-19/edition-12/>

Ruby, P. M. (2011). *Experimental research on dreaming: state of the art and neuropsychanalytic perspectives*. Frontiers in psychology, 2, 286.
doi:10.3389/fpsyg.2011.00286

Runco, M. A. (2004). Everyone has creative potential. In R. J. Sternberg, E. L. Grigorenko & J. L. Singer (Eds.). *Creativity: From potential to realization* (pp. 21-30). Washington, DC: American Psychological Association.

Runco, M. A. (2007). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.

Sand, S., & Levin, R. (1997). *The effects of music on dream content: An empirical analysis*. Dreaming, 7(3), 215-220. <http://dx.doi.org/10.1037/h0094476>

Schooler, J. W., Reichle, E. D., & Halpern, D. V. (2004). Zoning Out while Reading: Evidence for Dissociations between Experience and Metacognition. In D. T. Levin, D. T. Levin (Eds.). *Thinking and seeing: Visual metacognition in adults and children* (pp. 203-226). Cambridge, MA, US: MIT Press.

Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). *Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind*. Trends in Cognitive Sciences, 15, 319-326. doi: 10.1016/j.tics.2011.05.006

- Schouksmith, G. (1970). *Intelligence, Creativity and Cognitive style*. London: B. T. Batsfort Ltd.
- Schredl M. (2000). *The effect of dreams on waking life*. Sleep Hypnosis., 2: 120–4.
- Schredl, M., Bohusch, C., Kahl, J., Mader, A., & Somesan, A. (2000). *The use of dreams in psychotherapy: a survey of psychotherapists in private practice*. The Journal of psychotherapy practice and research, 9(2), 81-7.
- Schredl, M., & Wittmann, L. (2005). *Dreaming: a psychological view*. Schweiz Arch Neurol Psychiatr, 156, 484-492. ziskáno 19.10.2018 z <https://sanp.ch/article/doi/sanp.2005.01656>
- Schredl, M., & Erlacher, D. (2007). *Self-reported effects on dreams on waking-Life creativity: An empirical study*. Journal of Psychology, 141, 35-46. doi: 10.3200/JRLP.141.1.35-46
- Schredl, M. (2008). *Dream Recall Frequency in a Representative German Sample*. Perceptual and Motor Skills, 106 (3), 699 702. <https://doi.org/10.2466/pms.106.3.699-702>
- Singer, J. L., & Schonbar, R. A. (1961). *Correlates of daydreaming: A dimension of self-awareness*. Journal of Consulting Psychology, 25(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.1037/h0048906>
- Singer, J. L. (1966). *Daydreaming. An introduction to the Experimental Study of Inner Experience*. NY: Random House.
- Singer, J. L. (1973). *The child's world of make-believe*. NY: Academic Press.
- Singer, J. L. (1975) *Navigating the Stream of Consciousness. Research in Daydreaming and Related Inner Experience*. American Psychologist, 30, 727–738. doi: 10.1037/h0076928
- Singer, J. L. (2009). *Researching imaginative play and adult consciousness: implications for daily and literary creativity*. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 3(4), 190. doi: 10.1037/a0016507
- Sio, U. N., & Ormerod, T. C. (2009). *Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review*. Psychological Bulletin, 135(1), 94-120. doi: 10.1037/a0014212

- Sloboda, J. A. (2000). *Individual differences in music performance*. Trends in Cognitive Sciences, 4, 397–403.
- Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2006). *The restless mind*. Psychological Bulletin, 132, 946–958. doi:10.1037/0033-2909.132.6.946
- Smith J. A., Flowers, P., & Larkin. P. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications Ltd.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1996). *Defying the crowd*. New York, NY, US: Free Press.
- Uga, V., Lemut M. Ch., Zampi Ch., Zilli I., & Salzarulo P. (2005). *Music in dreams*. Elsevier. Sleep Lab, Department of Psychology, University of Florence. Získáno 7.11.2018 ze sciencedirect.com
- Ullman, M. (1959). *The adaptive signifkance of the dream*. Journal of Nervous and Mental Disease, 129, 144-149. <http://dx.doi.org/10.1097/00005053-195908000-00003>
- Valkenburg, P. M., & van der Voort, T. H. (1994). *Influence of TV on daydreaming and creative imagination: a review of research*. Psychological Bulletin, 116(2), 316-339. doi: 10.1037/0033-2909.116.2.316
- Vogelsang, L., Anold, S., Schormann, J., Wübbelmann, S., & Schredl M. (2016). *The Continuity Between Waking-Life Musical Activities and Music Dreams*. Dreaming, 1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/drm0000018>
- Watson, D. (2003). *To dream, perchance to remember: Individual differences in dream recall*. Personality and Individual Differences, 34(7), 1271-1286. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00114-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00114-9)
- Wertheimer, M. (1959). *Productive thinking*. New York, N.Y.: Harper and Brothers.
- Záhorská, T. (2016). *Denní snění a frustrační tolerance u adolescentů*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2016). *The richness of inner experience: Relating styles of daydreaming to creative processes*. Frontiers in psychology, 6, 2063. doi: 10.3389/fpsyg.2015.02063

Zhiyan, T., & Singer, J. L. (1997). *Daydreaming styles, emotionality and the Big Five personality dimensions*. *Imagination, Cognition And Personality*, 16(4), 399-414. doi:10.2190/ATEH-96EV-EXYX-2ADB

Seznam příloh

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Příloha 2: Vzor informovaného souhlasu

Příloha 3: Struktura rozhovorů

Příloha 4: Přepis interview (příklad)

Příloha 1: Abstrakt diplomové práce v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Subjektivní funkce snění v kreativním procesu umělců

Autor práce: Bc. Tereza Záhorská

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 74, 144 587

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 89

Diplomová práce se zabývá sněním a denním sněním v souvislosti s kreativním procesem umělců. Teoretická část práce je zaměřena na definování základních pojmů, popis funkcí snů a denních snů, fází kreativního procesu na základě dostupné literatury. Na teoretickou část diplomové práce navazuje část výzkumná. Hlavním cílem této práce bylo zmapování nejčastějších obsahů snů a denních snů umělců, popsání jejich funkce v kreativním procesu a prozkoumání možného vlivu snění a denního snění na různé fáze tohoto procesu. Na základě tohoto výzkumného záměru byl zvolen kvalitativní typ výzkumu. Výzkum byl realizován prostřednictvím polostrukturovaných interview s celkem 12 umělci (kteří se věnují buď výtvarné tvorbě, hudební tvorbě, filmové / divadelní tvorbě nebo literární tvorbě). Závěry výzkumu nasvědčují tomu, že umělci považují své sny a denní sny za podstatnou inspiraci při své umělecké tvorbě.

Klíčová slova: sny, denní sny, funkce snění, umění, kreativní proces

ABSTRACT OF THESIS

Title: Subjective functions of dreaming in the creative process of artists

Author: Bc. Tereza Záhorská

Supervisor: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

Number of pages and characters: 74, 144 587

Number of appendices: 4

Number of references: 89

The master thesis deals with dreaming and daydreaming in the context of creative process of artists. The theoretical part covers basic definitions, describes functions of dreams and daydreams as well as stages of creative process, based on available literature. The theoretical part is followed by the empirical part. The key goal of the thesis was to chart the most frequent contents of dreams and daydreams of artists, describe functions of dreams and daydreams in creative proces, and to examine possible effect of dreaming and daydreaming on various stages of creative process. Qualitative research was chosen based on research proposal. It was realized in form of semi-structured interview with 12 artists in total (art work, music, film/theatre, literature). Conclusion indicates, that artists find their dreams and daydreams quite inspirational in their creative process.

Key words: dreams, daydreams, functions of dreaming, art, creative process

Příloha 2: Vzor informovaného souhlasu



Vedoucí diplomové práce: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, e-mail: lucie.kluzova@upol.cz

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Souhlas účastníka výzkumu s pořízením zvukového záznamu a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

Kontakt: Tereza Záhorská, tereza.zahorska@gmail.com, tel. 777651929

Dobrý den,

jsem studentkou Univerzity Palackého oboru Psychologie a píši pod vedením PhDr. Lucie Klůzové Kráčmarové diplomovou práci na téma „Subjektivní funkce snění v kreativním procesu umělců“. Cílem práce je zmapovat obsahy a funkci snů umělců a zjistit, jakým způsobem ovlivňují tvůrčí činnost. Výzkum je realizován pod záštitou Katedry psychologie Univerzity Palackého v Olomouci a bude probíhat formou rozhovorů na zmíněné téma. Udělením souhlasu souhlasíte s nahráváním našeho rozhovoru a následným zpracováním dat.

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu a byl/a jsem informován o podstatě výzkumu, jeho cílech, metodách a postupu. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou použity jen pro účely výzkumu, a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány. Byl/a jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Jméno a příjmení účastníka výzkumu:

Podpis účastníka výzkumu:

Vdne:

Příloha 3: Struktura rozhovorů

1. Které umělecké činnosti se věnuješ?
2. Jakým způsobem se odráží Tvé sny v rámci Tvého tvůrčího procesu?
3. Napadá tě konkrétní sen, který nějakým způsobem ovlivnil Tvou tvorbu? Zkus mi jej popsat co nejpodrobněji.
 - Jakým způsobem tento sen ovlivnil Tvou uměleckou tvorbu?
 - Kdy/v jaké fázi tvoření se ti zdál?
 - Jak to ovlivnilo Tvůj tvůrčí proces/výsledek?
 - Co všechno si z toho nějakým způsobem využil?
 - Jaké emoce tento sen vyvolal?
4. Jak často se ti zdají sny, které tě ve Tvé tvorbě ovlivňují?
5. Jak vypadá Tvůj tvůrčí proces?
6. Jak velká část (v procentech) Tvé tvorby je inspirována sněním?
7. Jak velká část Tvých snů se týká Tvé umělecké tvorby (přímo/nepřímo)?
8. Jak souvisejí Tvé sny s tím, co děláš?
9. Dokázal bys nějak popsat typy snů, které Tě ve Tvé umělecké tvorbě ovlivňují?

(Pokud respondenta nic nenapadá-vyjmenovat hlavní zmiňované funkce, příklady snů, jestli si vybaví.)

Ted' bych se ráda zaměřila na Tvé denní snění. Denní snění je stav, kdy naše mysl odbíhá od aktuálně probíhajících činností k vlastnímu vnitřnímu psychickému světu. Jedná se o spontánní proud fantazií, představ a myšlenek vynořující se v bdělém stavu (na rozdíl od snů, které se objevují ve spánku).

1. Napadá tě nějaký denní sen nebo představa, která někdy ovlivnila Tvou tvorbu?
Zkus mi ji popsat co nejpodrobněji.

- Jakým způsobem ovlivnila Tvůj tvůrčí proces?
- Kdy/v jaké fázi tvoření se objevila?
- Jak to ovlivnilo Tvůj tvůrčí proces/výsledek?
- Jaké emoce v tobě vyvolala?

2. Jak často máš denní sny / představy, které tě ve Tvé tvorbě přímo ovlivňují?

3. Napadá tě ještě něco, co jsme nezmínili?

Příloha 4: Přepis interview (příklad)

T: Které umělecké činnosti se věnuješ?

R: Zabývám se asi nejvíce olejomalbou, ilustrací a grafickým designem a grafikou.

T: Jakým způsobem se Tvé sny odrážejí ve tvém uměleckém procesu?

R: Já bych to popsala jako takovou psychickou cestu, to nad čím reálně přemýšlím, a to co jako vnímám ve svém prostředí a to co tady je, to nějak vstřebávám, a to se mi potom přetransformuje do snů a většinou mi to něco ukazuje. Třeba to, co se mi stalo nebo to, co se mi stane. Ale sny deformují všechno abys to neměla jasný a musela nad tím přemýšlet. Takže to, co se mi děje, tak se mi pak odehrává i v těch snech jiným způsobem, abych se k tomu zase vrátila a musela nad tím zase přemýšlet. No a potom, co se mi to zdá se vzbudím, a píšu si sny, takže nad tím třeba i týden přemýšlím jaký to má pro mě význam. Někdy se to i cyklicky vrací, dokud si to neuvědomím a nezačnu s tím pracovat. A to pak ovlivňuje celý ten tvůrčí proces.

T: Takže ti sny nastiňují nějaký problém, který by si měla vyřešit?

R: Neřekla bych úplně problém. Ale často to bývají problémy, protože ty tě trápí a jsou s tebou pořád. Ale může to být i cokoli jiného.

T: Napadl by tě nějaký konkrétní příklad snu, který ovlivnil tvou tvorbu?

R: Jooo, úplně přesně. To se stalo asi tak před třičtvrtě rokem, zdál se mi sen a následně na to jsem namalovala svoji první olejomalbu. Takže jsem si díky tomu snu zkusila novou techniku.

R: Byl to sen o růžovém krokodýlovi, zdálo se mi, že se mi uprostřed mého pokoje u rodičů zjevila obrovská palma a pořád v ní něco sušilo. Já jsem kolem ní pořád chodila a připadalo mi normální, že tam ta palma je, ale že suší, to mě štválo. Nevěděla jsem, co se děje. A pak se v té palmě začaly objevovat jasně růžový útržky. Občas tam prostě blikla růžová barva. A já jsem k tomu přistoupila a sáhla do té palmy, něco chytla a vytáhla jsem prostě asi dvou metrového růžového krokodýla. Který mi v zápětí zalezl pod postel a zůstal tam, pak jsem se probudila.

R: No a pak jsem namalovala jeden ten obraz, jak tam je ta palma a krokodýl.

T: Takže ten sen ti dal přímou inspiraci?

R: Jojo, snažila jsem se to nějak uchopit a vlastně hodně konkrétně. A od té doby jsem začala sledovat více ty sny.

T: V jaké fázi tvého tvůrčího procesu se ti to zdálo?

R: To bylo v období, kdy jsem kreslila pořád to samé a byla v tom hrozně zasekaná. Až ten sen to asi ze mě začal vytahovat, pak jsem se uvolnila a pak už to šlo samo. Asi jako, když máš napuštěnou vanu a vypustíš ji, vyfiltruješ to všechno, takový to pak bylo po tom snu.

T: Pracovala si s tím snem hned po probuzení?

R: Já si pamatuju, že jsem si ten sen zapsala a napsala jsem si k tomu datum a že na to

nesmím zapomenout. A pak jsem to našla tak po měsíci a došlo mi, že to je ono. A že to pořád živě vidím, třeba jako kdybych si pustila seriál jsem si to uměla představit.

T: Jaké pocity v tobě ten sen vyvolal po probuzení?

R: Nic negativního, asi prostě dobrý pocit. Spíše takový přelom v životě a ve všem, a přitom to byla taková blbost. I když symbolicky mě to hodně zaujalo, že ten krokodýl je takový dravec a všechno by požral, ale k tomu byl růžovej.

T: Napadl by tě nějaký další sen, který tě ovlivnil v tom, co děláš?

R: Jo, jich je spousta.

R: Třeba teď nedávno se mi zdálo, že jsem šla přes nějakou džungli a byla tam obrovská rozvodněná řeka a přes ní vedla dřevěná lávka. Potřebovala jsem přejít po té lávce na druhou stranu a nějak jsem věděla, že to je fakt bezpečné. Ale samozřejmě to pode mnou křuplo. To bylo dost divný, protože jsem to nečekala. Spadla jsem do té vody a byl hrozně silný proud, který šel doprava, ale mě strhával doleva, i když jsem fyzicky cítila, že ta voda jde doprava. Pokraji té řeky byly strašně moc dlouhé vlasy a byla to taková záchrana. Že se do nich můžeš zamotat a dostat se na kraj. Najednou se mi na břehu začali zjevovat lidi ve žlutých vestách a po chvíli jsem zjistila, že to jsou moji kamarádi -umělci-, kteří po mě volali, že to je úplně easy a ať plavu na kraj. A dívej, to zvládneš, my to taky zvládli a dostali jsme za to žlutý vesty a je to v pohodě. A já že ne, že to nejde a fakt jsem se strašně snažila, ale byla jsem úplně zablokovaná. No a pak jsem se vzbudila tak, že to vlastně pořádně neskončilo. Vím, že jsem zůstala v té vodě a nedostala se za nima.

R: No, a to jsem si pak hodně rozebírala. Pak jsem nakreslila ten obraz, jak tam stojí skupina hipsterů v modrých čepičkách, plují na dřevě a u toho je napsáno „pohřeb umělce“. Brala jsem ten most jako symbol toho, že musíš překonat nějakou cestu, která je vratká a bojíš se, a ten strach je natolik silný, že tě ovládne. To je to prasknutí toho dřeva. Pak spadení do té vody. A voda tě strhává, ale jdeš stejně proti proudu. A jsou tam ti kamarádi zamotaný a volají na tebe, ale si seš toho vědoma, ale nemůžeš za nima.

R: To je asi to, že si teďka řeším nějaké problémy, a že mi všichni tihle lidi říkají, to je jasný udělej to jinak a já to vím, ale stejně to neudělám, protože se tím musím projít.

R: Pak jsem nakreslila ten pohřeb umělců, tu tvorbu to ovlivnilo, ale až po tom, co ten sen mě ovlivnil hodně psychicky.

T: A to byl tvůj pohřeb?

R: Já nevím, ale měla jsem z toho ten pocit celý den, jakoby tam umřela. Protože když jsem zůstala v té vodě, tak jsem se musela topit. A vzbudila jsem se budíkem, takže bůh ví, jak by to dopadlo.

T: Takže ten sen, jaké vyvolal emoce?

R: Asi bezradnost, bezmoc. A potom jsem cítila hodně velký smutek, když jsem si to transformovala do svého života.

T: V jaké fázi tvoření si byla, když se ti zdál ten sen?

R: V tu chvíli jsem odpočívala od barev a jenom jsem kreslila. V tu dobu jsem dělala třeba 20 skic denně a pořád si něco kreslila, abych se s něčím vyrovnala a mohla se vrátit k té malbě.

R: To je jako ta rozbouraná voda, že toho mám moc v hlavě a pak si stoupnu před to

plátno, chci malovat, ale prostě to zkazím a je to hrozný, protože se nedokážu uklidnit. Pak mám třeba sklon malovat nějaké divné kýče a to nechci, takže si dám pauzu a jen tak si kreslím.

R: Každý den se mi zdají asi dva sny a z toho je vždycky jeden takový silnější a jeden slabší. Ty silnější si snažím zapisovat.

T: Jak velká část tvých snů ovlivňuje tvou tvorbu?

R: Asi tak 60-70 % určitě.

T: Jak velká část snů tě přímo inspiruje ke konkrétnímu výtvoru?

R: To asi tak 10 %, který jsou úplně jasné, jako růžový krokodýl. Zbytek už je o těch symbolech a uvědomování si toho.

R: Pak jsou ještě sny, které vyvolávají silnou emoci, která mě pak natolik ovlivní, že pak pod vlivem té emoce i maluju. Třeba teď se mi zdálo, že máma umřela a já asi 3 hodiny plakala jako malá. A pak se náš vztah hodně změnil, zlepšil, asi jako kdybychom dostaly druhou šanci v životě.

T: Dokázala by si nějak všeobecně popsat nějaké společná specifika snů, které tě v tvé tvorbě ovlivňují nejvíce?

R: Asi mě nejvíce ovlivňují ty, ve kterých se mi zdá o zvířatech. Nějakým způsobem se tam pohybuju se zvířaty, s rostlinami, se zemí, s vodou, s živly a tak.

T: Napadl by tě příklad nějakého takového typického snu?

R: No jasně, tak 3x až 4x za týden se mi zdá o bílém koni. To je takový můj friend ve snech, už asi 3 měsíce mám bílého koně a on se mnou chodí v těch snech. Já se na něj vždycky obracím, je to můj kámoš. Když se cítím ve snu v nebezpečí, tak na něj v myšlenkách volám. On se vždycky objeví a putuje se mnou po místech.

R: No a v té tvorbě. Já ho nechci nějak fyzicky promítnout do té kresby nebo tak ale беру to jako silný symbol, takový tahoun. Když maluju obraz nebo kreslím, tak kreslím tak jeden konkrétní motiv a kolem toho je shluk různých věcí, barevností. Ale v tom obraze funguje jeden ten hlavní symbol a přitahuje ten tvůj pohled na něj. A těmhle věcem já na základě toho snu říkám „bílí koně“. To jsou ti tahouni toho obrazu.

R: Vlastně asi od počátku, co tvořím, tak mám takové hlavní motivy, centrický jeden děj na jednom místě. Většinou je to nějaké stvoření a kolem se děje něco, co není tak důležitý.

T: Takže v tomhle případě je to něco, co bylo v tvorbě a nad čím si přemýšlela a pak se to promítlo do snu?

R: Jo. A nejen ve smyslu tvorby, ale i života, protože to neumím oddělit, to nejde. Je to nekonečný proces tvoření, bez začátku a konce, všechno se ovlivňuje se vším.

T: Rozhovor o fázích kreativního procesu. (Popis inkubace) myslíš si, že v této fázi se ti třeba zdá více snů, které se tě snaží nějak popostrčit nebo ti něco ukázat?

R: V tomhle případě se mi spíše zdají hodně negativní sny, že se na mě všechno tak stahuje. Obecně, když jsem nad něčím dlouho zasekaná a moc dlouho nad něčím

přemýšlím, tak se mi to pak ve snech obrací a dějou se mi negativní věci. Ztrácím se, běžím, padám, topím se, a tak situace, ze kterých se nedá uniknout.

T: Zdálo se ti ve snu někdy, že vyloženě maluješ nebo něco tvoříš?

R: Myslím, že jo... Vybavuju si jeden sen s pískem, že jsem tvořila v dunách nějaké obrazce a bylo to jako bych si dala LSD, bylo to hrozně přirozený a já jsem byla všechno a všechno bylo mnou. Bylo to v poušti a byl tam kontrast toho žlutého písku a modrého nebe. Většinou takový land art dělám ve snech, jdu tou krajinou a říkám si „tenhle pohled se mi líbí“ a jakmile si tohle řeknu, tak se mi to začne přetvářet do toho, jak bych to viděla, jak bych to mohla namalovat. Takže vlastně ve výsledku pak žiju ve svých obrazech. A to je fakt super, ale je to asi jen tím, že s těmi sny pracuju, tak to umím takhle měnit, jak mě napadne a tvořit si ten sen. Na to se teď hodně soustředit.

.....rozhovor o lucidních snech.....

R: A s tím hodně souvisí právě představy, které mám přes den. Třeba, když jsem šla po ulici a líbila se mi nějaká ulička, na konci byl dům a takový mlžný opar. A ten obzor se mi vlastně zatočil a celý obrátil. Pak se zase ustálil. Tohle se mi děje, když mám to svoje snový období, tak i každý den. Kvůli tomu se třeba v noci bojím jezdit autem, protože si špatně uvědomuju hranice a sklouzávám spíše k těm představám.

T: Napadají tě ještě nějaké další představy?

R: Ono to jsou asi hlavně situace, kdy si představím, jak bych to chtěla vidět a pak to vyloženě vidím. Třeba nejsilnější to je asi s barvama, když jdeš a zaujme tě něčí červená čepice a úplně na tebe svítí přes celé náměstí a všechno jde do ústraní a je jen ta barva té čepice. A to mě naučilo vnímat barvy úplně jinak, na základě toho jsem začala teď malovat jinak. Maluju ty barvy tak, jak si představím, že vyvstávají a před očima se mi skládají vyloženě kompozice, jako kdybych stavěla puzzle. Někdo má červenou čepici, v kašně je neuvěřitelně tyrkysová barva, a to se spojí, udělají se mi takové barevné škály. Pak maluju a vzpomenu si na tu barevnou škálu, že si vlastně podvědomě dám na paletu ty samé barvy i seřazené jako byly v té představě. A pak když je míchám a dávám dohromady, tak na tom obraze prostě z nějakého důvodu fungují a sedí tam.

R: Nebo si představíš barvu nějakého zvuku. A tohle je úplně nekonečná inspirace pro tu tvorbu, vyloženě bdělý sen, a pak je to i ve snech. Někdy je to i nepříjemné, protože se mi to občas objevuje samo, aniž bych o to usilovala.

T: Myslíš, že se ti ta realita začala deformovat dříve ve snech nebo v těch představách?

R: Ve snech. A pak to nekončilo po tom, co jsem se vzbudila.

R: Nikdy dopředu nevím, co budu kreslit, ono to samo jde ven. A to, jak kladu na sebe ty barvy a tahy je jakoby si listovala ve sterém fotoalbu a odkrývala stránku po stránce ty fotky na kterých jsem, a ty vzpomínky. Ty potom si zaznamenávám v těch tazích. Takže si tak čtu a představuju, co bylo. To vyplývají na povrch různé pocity.