

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2007

Michaela Kotlárová

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Pedagogická fakulta

Katedra výtvarné výchovy

MAGIE SPÁNKU

Malba inspirovaná prostorem a příběhem

Diplomová práce

Autor: Bc. Michaela Kotlárová

Studijní program: Navazující magisterské studium

Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství Výtvarné výchovy

Učitelství Vizuální tvorby

Vedoucí práce: Mgr. Petr Kamenický

Brno

2007

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Pedagogická fakulta

Katedra výtvarné výchovy

Zadání diplomové práce

Autor:	Michaela Kotlárová
Studijní program:	Navazující magisterské studium Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství Výtvarné výchovy Učitelství Vizuální tvorby
Název závěrečné práce:	MAGIE SPÁNKU Malba inspirovaná prostorem a příběhem
Garantující pracoviště:	Katedra výtvarné výchovy

Vedoucí práce:

Mgr. Petr Kamenický

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Souhlasím, aby práce byla uložena na Masarykově univerzitě v Brně v knihovně Pedagogické fakulty a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Brně 2007

Obsah

Úvod 6

TEORIE SPÁNKU, SNŮ A SYMBOLŮ

I. SPÁNEK A SEN

- I. 1. Příchod spánku a snu 8
- I. 2. Kvalita a délka spánku 11
- I. 3. Paměť snů 13
- I. 4. Snová logika 15
- I. 5. Sny dějin, historie snů 17
- I. 6. Dětské sny 20
- I. 7. Sny u zvířat 22
- I. 8. Sugescie 23
- I. 9. Hypnóza 24

II. SYMBOLIKA SNŮ

- II. 1. Symboly a jejich klíč 25
- II. 2. Čísla a tvary 26
- II. 3. Planety a hvězdy 28
- II. 4. Jazyk archetypů 29
- II. 5. Barva jako symbol 31
- II. 6. Symboly ornamentů 34

II. 7. Prasymboly kruhů 36

PROSTOR A PŘÍBĚH

III. SVOJANOVSKÉ DRAMA

- IV. 1. Příběh jednoho hradu 38
- IV. 2. Legendy svojanovské 40
Když zdi mlčí, ale lidé mluví
- IV. 3. O nemluvňatech nemluvě 42

IV. PROSTOROVÉ PROMLUVY

- IV. 1. Malé sny o velkých věcech a naopak 43
- IV. 2. Jeden pokoj pro více prostorů 44
- IV. 3. Místo a čas 45
- IV. 4. Váchalovské scenerie 46

V. HLEDÁNÍ JAZYKA VYPRAVĚČE

- V. 1. Barvy, plochy, linie a tvary 47
- V. 2. Pohyby, létání a pády 49
- V. 3. Proměny 50
- V. 4. Zárodky a zámotky 51
- V. 5. Duchové a démoni 52
- V. 6. Poznámky na dobrou noc 53

VI. TECHNOLOGICKÝ POSTUP MALBY NA PLÁTNĚ

- VI. 1. Příprava podkladu 57

VI. 2. Vlastní malba	58
VI. 3. Závěrečná úprava	58

ZÁVĚR	59
SHRNUTÍ	60
LITERATURA	61
ANOTACE	63
KLÍČOVÁ SLOVA	63
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE	63
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	64

ÚVOD

Spánek patří k člověku a také člověk patří spánku, podléhá mu někdy i proti své vůli. Lidský organismus se bez spánku neobejde delší dobu, aniž by si uchoval jasnou mysl a přiměřené reflexy, fyzickou i duševní kondici, zdraví. Lidé ovšem přikládají spánku také další účinky – slast, relaxaci, příchod vizí ve formě snů. Tajemstvím spánku se zabývaly všechny známé kultury světa. Výklad snů neztratil na své oblibě ani v dnešní době a to jak při odborných terapiích a analýzách, tak i v běžném životě. Magie přivolání spánku a hypnózy se dodnes využívá v psychiatrické praxi, ale oblibu těchto rituálů přiznávali lidé již dávno.

Vybrala jsem si cestu po stopách rituálu usínání a probouzení, snění a bdělého snění, rozkrývání a dalšího šifrování symbolů, které se objevují v našem životě a lemují jej jako dopravní značení, udávají směr a nabízejí rozuzlení svou menší nebo větší čitelností. Některé archetypální předobrazy si neseme s sebou ve své genetické výbavě, jiné tvoříme a modelujeme během života.

Pokusím se nahlédnout do tajů spánku, symboliky snů a předtuch. Podobně jako pohádkové příběhy nás ukolébávaly v dětství a pomalu nás přenášely do světa kouzel a snových obrazů, budu teď také vyprávět příběh – slovy, barvami a štětcem.

Cílem mé práce je propojení dvou hlavních linií - teoretických podkladů vycházejících z psychologie S. Freuda a C. G. Junga a hledání výtvarného jazyka odrážejícího inspirační zdroje, kterými jsou prostor gotického hradu, jeho příběh, příběh spánku. Výsledkem praktické části projektu je nalezení výtvarného jazyka pro vytvoření kulisy, rituálních maleb vlastních symbolických forem.

TEORIE

SPÁNKU, SNŮ A SYMBOLŮ

I. SPÁNEK A SEN

I. 1. Příchod spánku a snu

Z hlediska vyšší nervové soustavy přichází spánek jako forma útlumu, opak podráždění. Zatímco při podráždění dochází k aktivizaci jednotlivých orgánů nebo funkcí v našem těle a při tom k energetickému výdeji, během útlumu jsou tyto energetické ztráty znovu doplňovány. Rozsah útlumu a podráždění se neustále mění a vytváří tak pestrou funkční mozaiku určitých stavů lidského, ale i zvířecího organismu.

Formy spánku jsou u člověka a u jiných živých tvorů různé. Základní 24hodinový cyklus (délka dne na Zemi) je charakteristický pro životní rytmus většiny organismů. Přesto si každý organismus dokáže na základě aktuálních životních podmínek vytvořit vlastní spánkový režim. K nejrozšířenějším formám takového útlumového režimu patří spánek jednofázový, charakteristický pro zdravého dospělého člověka. Malé děti a některá zvířata mají spánek vícefázový, kdy během jednodenního cyklu usínají a budí se v různých intervalech v závislosti na biologických potřebách a vnějších podnětech.

U některých živočichů se vyvinula zvláštní forma dlouhodobého spánku, který je odpovědí na nevhodné životní podmínky například během zimního období, kdy není možné zajistit dostatek potravy. V teplých krajích se zase naopak dostávají do dlouhodobého spánku zvířata během letního období. Je to nejlepší způsob ochrany před krutými podmínkami vyprahlé přírody, kde je rostlinstvo téměř spáleno sluncem a vodní toky vysychají. Že je tento druh spánku způsoben přetrvávajícími životními podmínkami svědčí fakt, že pokud stejná zvířata žijí v klimaticky příhodnějším prostředí (v zajetí, v zoologických zahradách), k dlouhodobému spánku se neukládají.

Na usínajícím jedinci můžeme pozorovat postupné ochabování svalstva, které obstarává vnější pohyblivost. Tento pochod lze dobře pozorovat při pomalém usínání například pasažérů v autobuse nebo ve vlaku. Jako první ochabuje svalstvo očních víček, otevírají se ústa, uvolňují se svaly měkkého patra, svaly krční oblasti a hlava poklesne. Pak se postupně uvolňuje celý trup a ohýbá se kupředu, případně směrem, který odpovídá poloze těla před usnutím. Nejsou ale vyloučeny i takové stavy, kdy mozková centra zůstávají neutlumená. To pak vede ke zvláštním výjevům lidí usínajících ve stoje, při jízdě na koni i během chůze. Podobně může při aktivitě některých svalových skupin spát ve stoje kůň nebo slepice.

Kromě utlumené činnosti svalů se mění také činnost dalších orgánů. V těle se zpomalují energetické pochody, klesá potřeba kyslíku a živin. Frekvence dechu je delší, srdeční tep se

zvolňuje, klesá krevní tlak, zmírňuje se sekrece tělesných šťáv a tvorba odpadových látek. Slábné aktivita trávicího traktu, žaludeční i střevní pohyby. Během spánku se mění dokonce i složení krve a její oběh. Všechny tyto změny neprobíhají pravidelně a stejnoměrně, ale podle určitých individuálních podmínek každého jedince. (Horvai, 1968, str. 14 – 17)

Spící člověk nereaguje většinou na dotek, necítí pachy, teplo, chlad (pokud tyto podněty nedosahují určité intenzity). Jeho pohyblivost je snížena, spojení s okolním prostředím je omezené. Spánek, jeho hloubku a dobu trvání ovlivňuje řada individuálních vlastností – stáří člověka, zdravotní stav, únava, deficit spánku z předešlých dní apod.

Spolu se spánkem přichází sen. Podle některých teorií je sen neoddělitelnou součástí spánku. Třebaže si své sny nepamätujeme, běžně prosníme asi pětinu spánku. Nejvyšší kvalita co do obsahu se nám zdají sny v období tzv. *REM spánku*, jsou plné příběhů, krajin, postav a předmětů zasazených do zvláštních dějů a poslušností. Tato aktivní fáze spánku, kdy dochází k rychlému pohybu očí (Rapid Eye Movement) byla zkoumána od 50. let 20.století. V ostatních fázích spánku se nám zdají sny také, ale nejsou tak bohaté a hluboké a málo si z nich pamätujeme.

Po usnutí a před probuzením prožíváme tzv. *hypnagogní a hypnopompní* sny, které jsou velmi krátké. Frederick Myers rozlišil a pojmenoval tyto sny podle jejich nástupu a průběhu – hypnagogní sny předcházejí spánku a hypnopompními sny spánek končí. Hypnagogní a hypnopompní sny jsou jakýmsi vidinami, postrádají dějovou souvislost i emocionální náboj, jsou zmatené až halucinační. Tyto sny jsou magické svými neuchopitelnými asociacemi a proměnami abstraktních tvarů, obrazců, vzorců, písmen, archetypálních tváří a postav. (Fontana, 1995, str. 16)

Hinduisté a buddhisté se při meditacích snaží co nejvíce eliminovat ego, aby dokázali přecházet z jedné úrovně vědomí do druhé a na této cestě mají často vidiny podobné hypnagogním a hypnopompním snům plné mandalických obrazů a záhadných vizí. Takové procesy sice postrádají dějovou linii a jakoukoli návaznost, ale snícímú či meditujícímú pomáhají listovat svým nevědomím jako v obrázkové knize, neboť prameny těchto vidin a vizuálních

obrazů jsou uloženy kdesi v našem mozku a jakýmsi zvláštním pochodem jsou uváděny do nečekaných sledů a kombinací. Je totiž jisté, že cokoliv prožíváme ve stavu snění či bdělého snění, meditace a v podobných stavech mysli, vycházejí tyto prožitky a jejich souvislosti z naší nastřádané zkušenosti, z fylogeneze a ontogeneze člověka.

I. 2. Kvalita a délka spánku

Kvalita spánku přímo ovlivňuje dobu trvání tohoto stavu. Není možné stanovit přesnou optimální dobu spánku, neboť jeho potřeba je u každého jiná. Počet denně prospaných hodin závisí především na věku.

Novorozenec prospí téměř celých 24 hodin. Kromě hladu ho budí jen bolest nebo výraznější vnější podněty (prudké světlo, hlasitý zvuk). Potřeba spánku u kojenců do 6 měsíců klesá na 19 hodin denně, do 1 roku asi na 16 hodin, do 2 let přibližně na 14 hodin denně. Děti do 10 let prospí kolem 9 – 10 hodin denně a v pubertě o 1 hodinu méně. Mladiství a dospělí již spí většinou 8 hodin denně. Doporučovaná doba spánku se pohybuje u dospělého zdravého člověka mezi 6 - 8 hodinami. Někdy se s přibývajícím věkem může potřeba spánku postupně zkracovat na 5 – 6 i méně hodin.

Vedle věku ovlivňuje délku spánku také nervový typ jedince, zaměstnání, tělesná konstituce, celkový způsob života. Obecně platí, že čím je spánek hlubší, tím výraznější je také útlum nervových buněk a tím kratší spánek stačí k celkové regeneraci, odpočinutí a osvěžení.

Vědci rozlišili 4 hlavní stadia spánku podle fyziologické a mozkové aktivity. Prvních 15 minut spánku prochází postupně spící osoba všemi těmito stadii. Následuje asi hodinová fáze nejhlubšího spánku, kdy se nejvíce uvolní a zregeneruje tělo i mozek, poté je znovu vystřídána první fází . V této chvíli přichází prvních 10 minut REM spánku. Celý proces se během noci opakuje několikrát, přičemž každá další fáze REM spánku je delší než předchozí (poslední může trvat až 40 minut). (Fontana, 1995, str. 14 – 15)

REM spánek provází zvýšená mozková aktivita, stoupající hladina adrenalinu a vyšší spotřeba kyslíku, zároveň se snižuje svalové napětí a spícího často ani nelze probudit. Sny v REM spánku jsou obsažnější a živější než sny z jiných fází spánku. Výzkumy ukázaly, že pohyby očí mohou být sladěny s děním ve snu a naše smysly zpracovávají snové vjemy jako by byly skutečné. Tak můžeme cítit chladivý dotek, mokryy pocit z vodní lázně, silnou vůni apod. Spolu se snovými pocity náš mozek dokáže v této fázi zapracovat do snu i nečekané zvuky nebo záblesk světla, které přichází zvenčí a jsou v té chvíli reálné. Může se tak stát, že zvuk budíku nebo hlas rádia se stane součástí probíhajícího snu, aniž by to narušilo jeho průběh.

Tep a dech během REM spánku bývají nepravidelné, ojediněle může dojít až k srdeční zástavě. Takové změny nemusí souviset přímo s obsahem snu, ale mohou být výsledkem nadměrné aktivace nervového systému. Přestože někdy máme pocit, že sen prožíváme skutečně a po probuzení nám chvíli trvá, než si uvědomíme realitu, stále nám cosi brání prožívat emoce a dění ve snu naplno. Během snu totiž mozek pomocí zvláštních inhibitorů – útlumových látek paralyzuje tělo. V tu chvíli jsou aktivována jen oční víčka, prožíváme časté pocity nemohoucnosti, kdy nemůžeme běžet, udělat krok, křičet. Z této teorie by vyplývalo, že sny plné bezstarostného létání a pohybu se nám zdají v jiných fázích spánku. Nebo nám mozek povolí odloučení duše a tak se pak může volně pohybovat bez tíhy těla...

Mezi REM spánkem a ostatními stadii spánku jsou takové rozdíly jako mezi sněním a bděním. Některé nové studie poukazují na zvláštní postavení REM spánku v životě člověka. Když je člověk vystaven dlouhodobé spánkové deprivaci, REM spánek se dostavuje i ve fázi bdění a je většinou bohatší, jakoby se během jeho nedostatku nastřádaly zásoby.

Podle některých vědců zabývajících se výzkumem spánku je REM spánek třetí nejdůležitější formou lidské existence. Navazují tak zřejmě nevědomky na starou hinduistickou teorii, že vědomí má tři úrovně – bdění, bezesný spánek a snění.

I. 3. Paměť snů

Jedna z nejzajímavějších a nejdiskutovanějších otázek v oblasti studia spánku a snu je ta, která se týká paměti a vybavování si snů. Už víme, že cokoli prožíváme a smyslově vnímáme, je pečlivě uloženo a není možné tyto zážitky a vzpomínky vymazat. Naše podvědomí a nevědomí je plné takových zásob, které tvoří jakýsi sklad materiálu pro další využití, vybavení si jednotlivých momentů v nových souvislostech a vztazích, někdy i velmi nečekaných.

Proč si tedy sny nepamatujeme? Vědci nás přesvědčují o každonočním snění, dokonce se nám podle nich zdá i několik snů za jednu noc. Provádějí pokusy s pozorováním spících lidí a jejich postupným buzením v jednotlivých fázích spánku za účelem dobrat se pravdy o kvalitě i kvantitě snů, hledají řešení problémů nespavosti i *hypersomnie* (nadměrná spavost) a *narkolepsie* (chorobná spavost).

Existuje několik teorií, vysvětlujících proč si sny nezapamatujeme. Zastánci teorie odpadu tvrdí, že sny slouží k třídění informací na cenné a nežádoucí. Ty jsou pak odloučeny a vyselektovány během spánku, neboť v bdělém stavu na tento proces mozek nemá čas. Podle těchto teoretiků jsou sny důležité ne pro svůj obsah, ale pro zmíněnou očistnou funkci, záznamy snů tedy nejsou žádoucí a směrodatné.

V opozici teorii odpadu stojí dnes již rozsáhlé studie, položené na Freudovských a Jungovských základech o nedělitelnosti obsahu snů od skrytého vývoje osobnosti. Freud věřil, že sny nesou důležitá poselství z našeho nevědomí plně vytěsněných tužeb a instinktů. Jung tuto teorii rozvinul a připojil další rovinu tzv. kolektivního nevědomí, zahrnující předobrazy mýtů, legend, archetypů a náboženských učení.

Freud se domníval, že zapomínání snů je způsobeno bolestnou vzpomínkou či děsivostí snu. Obranný mechanismus ega tak vydává signály k ochraně vědomí před množstvím negativních zážitků ze snů. Podle Horvaie si ale dokážeme lépe vybavit a v paměti uchovat právě sny, které jsou spojené se silným emočním vypětím – sny děsivé, úzkostné. Některé sny si

dokonce pamatujeme celá léta jako skutečné zážitky stále čerstvé, jako by proběhly v bdělém stavu.

Člověk vzbuzený v určité fázi snění může vypovědět svůj dosavadní sen, poté znovu usnout a ráno si nic ze svého odvyprávěného snu nepamatovat. Někteří lidé věří, že pokud se ráno po probuzení podívají z okna, sen se jim vytratí a odnese ho nový den. Proto se snaží vybavit si sen při procitání a osvěžit si jeho průběh, případně si jej hned zaznamenají. Záznamy snů jednak vlastních, ale i jiných lidí se staly součástí odborných studií v oblasti experimentální psychologie, psychiatrie, filozofie i laických bádání například spisovatelů.

Schopnost pamatovat si sny se dá do určité míry naučit. Pokud se budeme trpělivě opakovaně soustředit na fázi probuzení a ještě ve chvíli před úplným procitnutím soustředíme myšlenky a emoce spánku, vypěstujeme si návyk, který nám usnadní dokumentaci vlastních snů. (Fontana, 1995, str.157)

Vedení *snového deníku* se běžně využívá v psychiatrické praxi. Ačkoliv se sny mohou zdát nezajímavé a beze smyslu, odborník dokáže rozkrýt jednotlivé indicie a odhalit množství významů, vztahujících se k individuální situaci jedince. Takový rozbor pak může vést k posunu při řešení vážných duševně narušených stavů a k nalezení vnitřní rovnováhy.

I. 4. Snová logika

Ve snech se duševní aktivity stěhuje z mozku rozumného člověka do mozku blázna.

Theodor Fechner

Povaha snů a zdánlivá nelogičnost ukazuje na to, že sny se odehrávají mimo naše vědomí, nejsou řízeny naší vůlí. Sen ale čerpá z našich vjemů a podnětů již prožitého, reflektuje události a situace vnějšího světa, míchá je v neodhadnutelných poměrech s hluboko uloženými pocity a myšlenkami, dokáže kouzlit s dějovými posuny a přechody jednotlivých scénérií a promlouvat k nám jazykem záhadným a neopakovatelným.

Freud nazýval sny souvětími bez spojek. Slova jako – *a, jestliže, protože, nebo, když, ale* spojují jednotlivé věty v souvětí a dávají celku smysl a význam. Podobné spoje ve snu chybí a sen se nám rozpadá na jednotlivé obrazy a mnohdy ztrácí soudržnost. Ve snu totiž platí jiná skrytá logika, zvláštní asociační mosty.

Klinickou praxí došel Freud k závěru, že snová mozaika je skládána na základě 4 takových asociačních přemostění. Prvním z mostů je *současnost – snové obrazy se vynořují souběžně a najednou*. Druhým mostem je *blízkost – obrazy se zjevují v řadě za sebou*. Třetí asociační most je *proměna – jeden snový obraz se mění v druhý*. Čtvrtou asociací je *podobnost – ukazují obrazy předmětů a jevů něčím si podobných*. Pokud tyto asociační spoje odhalíme, dokážeme do značné míry dešifrovat snovou logiku.

Další uchopitelnou náповědou odvozenou z jednotlivých snů je *vnitřní soudržnost*, která je ovšem jen relativní. Takovéto spojení mezi jednotlivými sny poukazuje na častější frekvence určitých motivů a scén v jednotlivých snech. Stává se totiž, že někomu se během delší doby (rok i

dále) zdají sny o stejných nebo podobných předmětech či lidech nebo se sny odehrávají ve stejném prostředí.

Podstatnou součástí snových spojů je *promítání symbolů*. Jednotlivé symbolické obrazy hovoří vlastním jazykem a při jejich pochopení není třeba dalších doplňujících asociací, samy o sobě mohou být logickou výpovědí a poselstvím.

I. 5. Sny dějin, historie snů

Už od nejstarších dob se lidé o spánek a sny zajímali. Původně považovali tento stav za dar bohů kvůli blahodárnému účinku na organismus. Magická kouzla snových představ pomáhala rozkrývat proročné vize a vytvářet nové kultovní a náboženské obrazy.

Egyptané byli přesvědčeni, že sny nosí poselství dobrých i zlých duchů. Podobné stopy nacházíme v kulturách starých Babylóňanů a Chaldejců. Babylóňané uznávali Židy jako věrohodné vykladače snů a povolávali k sobě známé proroky, například izraelského Daniela, aby vyložil sen krále Nabuchodonozora (Nabukadnesara). Na základě podobných zkušeností pak vznikaly v Egyptě i v Babylóně nové snáře, které většinou sny vykládaly na základě protikladů (šťastný sen byl předzvěstí něčeho zlého a zlá noční můra předvídala lepší časy).

V řecké mytologii vystupuje bůh spánku Morfeus, který byl bratrem smrti. Řekové věřili, že během spánku duše opouští tělo a bloudí mimo ně. Báli se, že pokud přemístí tělo spícího, nemusela by jeho duše najít cestu zpátky. Stavěli dokonce svatyně, které sloužily jako snová orákula. Nejznámější jsou chrámy Asklepiovy (Aeskulapovy). Tyto svatyně prosluly jako nemocnice, kam ukládali choré obklopené žlutými hady ve víře, že je navštíví bůh zdraví Asklepios a vyléčí jejich tělesné neduhy během spánku. Západní symbolika převzala z řecké mytologické tradice *caduceus* – hůl obtočenou dvěma léčivými hady.

Platon dva tisíce let před Freudem píše ve své Ústavě o divoké zvířecí přirozenosti, která se ve spánku probouzí a jeho žák Aristoteles byl přesvědčen, že sny mají původ čistě smyslový.

Filozof Artemidóros ve druhém století sepsal snář *Oneirocritica* (z řeckého Oneiros – sen), kde poukazuje na důležité aspekty individuality snící osoby a zmiňuje častý výskyt sexuálních symbolů. Uvádí také zajímavé tvrzení, že zrcadlo je pro muže ženským prvkem a naopak pro ženu mužským prvkem, což připomíná jungovské termíny Animus (mužský prvek v ženském těle) a Anima (ženský prvek v mužském těle), které patří mezi hlavní archetypy.

Čínští filozofové rozlišovali různé úrovně vědomí a pro vysvětlení snů využívali znalost horoskopu snícího, brali v úvahu jeho tělesnou konstituci a zdravotní stav, dokonce i vliv ročního období. Stejně jako Řekové věřili, že od těla se při snění odlučuje vědomí a cestuje v nadpozemských krajinách a obávali se nenadálého probuzení.

Indičtí proroci rozlišovali také mnoho vrstev vědomí a při výkladu snů považovali za nejdůležitější ten poslední jako výsledek zrání vědomí a moudrosti. Hinduistická tradice vytvořila systém snových symbolů plný bohů a démonů a rozdělila symboly na obecné a osobní.

Arabové přičítali snům prorocké významy, sestavovali výpravné snáře. Mohameda probudil z nevědomosti věštecký sen, na jehož základě založil islám. V Koránu přichází k Mohamedovi anděl Gabriel a na stříbrné klisně ho odváží do Jeruzaléma a odtud do nebe za Kristem, Adamem a apoštoly a zde dostává pokyny od Boha.

Většina náboženství přikládá spánku a především snům velký význam a považují stav spánku za zvláště vhodný ke styku s nadpřirozenými bytostmi, s Bohem, s dušemi zemřelých. Ještě v minulém století se lidé domnívali, že zlé noční můry mají na svědomí různí démoni, kteří se snaží ovládnout nevinného člověka. K odehnání takových nechtěných prožitků sloužila různá zařikávání a odvary bylin.

Nejstarší náboženské texty spolu s nejznámější knihou světa – biblí jsou plné prorockých snů a jejich výkladů. Známe sen Jakuba, v němž bojoval s Andělem tak odhodlaně a skutečně, že zůstal do konce života chromý. Prorocké sny Josefovy, sny zajatců ve faraónově temnici a sny samotného faraóna o sedmi tlustých a sedmi hubených kravách a klasech bývají často

interpretovány v křesťanských tradicích a rčeních (po sedmi letech dobré úrody přijde sedm let neúrody apod.).

Ve staré Spartě existovali zvláštní úředníci – efoři, jejichž jedinou povinností bylo spát a mít sny, podle nichž pak sestavovali zákony. Není náhodou, že z takto nekontrolovatelných zdrojů vznikaly zákony, které vyhovovaly především vládnoucím vrstvám.

Ve středověku se ortodoxní křesťanství stavělo ke snům a především ke snům věšteckým a prorockým odmítavě, zvláště pokud takovéto sny navštěvovaly prosté věřící. Kněží byli přesvědčeni, že taková boží poselství mohou být předávána pouze prostřednictvím církve. Tomáš Akvinský ve 13. století sny zcela zavrhoval a Martin Luther o tři století později viděl ve snech zrcadla nastavená lidem a jejich hříšnosti.

Rozvoj knihtisku znamenal šíření oblíbených snářů, které nejčastěji vycházely z Artemidóra. V období romantismu se sny staly oblíbenými náměty v literatuře i výtvarném umění. Vizionáři Blake a Goethe odmítli teorie racionalistů a vydali se ve svých pracích na cestu tvořivé imaginace. V Evropě 19. století se zájem o sny ubíral na poli psychologického bádání (J. G. Fichte, J. F. Herbart). Na tuto cestu se vydal také Sigmund Freud a v roce 1900 publikoval svoji knihu *Výklad snů*, zaměřenou na odhalování příčin neuróz v nevědomí. Po krátké spolupráci s Freudem se C. G. Jung odklonil od teorií zaměřených na silný sexuální podtext a vytvořil teorii o kolektivním nevědomí (viz kapitola III. 2. Jungovy sny).

Spolu s novými poznatky v oblasti psychologie můžeme pozorovat odrazy těchto proudů také v umění. Emocionální náboj v dílech expresivních malířů jako by evokoval divoké barevné výjevy ze snů. Velmi výrazně se projevují vnitřní pohnutky a bohatý duševní život například v díle Edwarda Mucha nebo Josefa Váchala. Také surrealisté se svými zvláštními tajuplnými krajinami zaplněnými zdánlivě nelogickými vztahy předmětů a lidí nás uchvacují nečekanými souvislostmi. Takové snové obrazy vidáme v malbách Salvadora Dalího nebo Toyen.

Dnešní věda se většinou opírá o Freudovy a Jungovy analýzy a čerpá z jejich rozsáhlých studií. Studium spánku a snů ovlivnil objev REM spánku a jednotlivých stádií spánku, ale stále ještě vyvstává řada nezodpovězených otázek kolem snění a bdělého snění, které budou i v budoucnosti zajímat nejen filozofy a psychoanalytiky, ale také umělce, lékaře, astrology, psychoterapeuty i širší laickou veřejnost jednak v rovině duchovní, ale také v oblasti reálné skutečnosti.

I. 6. Dětské sny

Už víme, že sníme od narození a dost možná sníme už v matčině lůně. Vzhledem k tomu, že jako děti prospíme velkou část dětství, je logické, že také stadium REM spánku se dostavuje třikrát častěji než u dospělých. U novorozenců je to až 60 % z celkového spánku.

U takto malých dětí není dost dobře možné zjistit obsahy jejich snů, ale lze předpokládat, že jejich snění souvisí s fyzickými podněty, které již znají a po měsíci se k nim přidávají i podněty zrakové a sluchové, což souvisí s jejich fyziologickým vývojem.

Když už jsou děti schopné odvyprávět svůj sen, dozvídáme se z jejich snů o emocionálních prožitcích a zájmech, které souvisejí s jejich věkem. Podle analýzy, která proběhla na Virginské univerzitě bylo zjištěno, že dívkám ve věku od 2 do 12 let se zdají sny delší než stejně starým chlapcům a jsou plné lidí, zatímco chlapcům se zdá více o předmětech a nástrojích.

V dětských snech se často objevují zvířata, a to především v rovině symbolické – prozrazují jejich touhy a obavy. Naproti sobě tu stojí zvířata bojovná a nadřazená ostatním, stojící na vrcholu potravního řetězce – šelmy, predátoři proti neškodným a bázlivým tvorům – ovce, ptáci, motýli.

Někdy nás mohou zaskočit hrůzyplné dětské sny plné strašidel, příšer, divokých zvířat a násilných činů. Podle psychoanalýzy tyto jevy představují vlastní „já“ spícího nebo rodiče či jinou autoritu. Dítě se tak ve stavu snění dostává do střetu se sebou samým nebo s osobou, kterou má rád, ale zároveň cítí tlak, který je vyvíjen ze strany těchto osob na jeho chování. Freud tyto sny nazýval *pracími*, neboť vyjadřují nějaké přání dítěte, snahu o zvládnutí situace, změnu nějakého stavu nebo vztahu. Podrobněji se Freud dětskými sny nezabýval, neboť je nepokládal za tak obsažné a neviděl v nich problémy k řešení.

Jung se zabýval dětskými sny více a považoval dětská strašidla a hrdiny za archetypální postavy vystupující z dětského nevědomí. Uvědomíme-li si, že děti jsou navíc od útlého věku vystaveny konfrontaci dobra a zla v pohádkových příbězích, nedivme se, že jejich nevědomí spolu s novou zkušeností vytváří nové příběhy a snové obrazy plné děsivých situací a rozporuplných postav i dějových linií.

Antropologové odhalili, že některé australské kmeny přisuzují snům dětí daleko větší význam než západní kultury. Rodiče vybízejí děti, aby jim každé ráno vyprávěly o svých snech a tak jim pomáhají vypořádat se s jejich strachy a obavami. Výcvik šamanů probíhá často už od dětství a vyžaduje podrobné a dlouhodobé studium vlastních snů, které přináší pochopení a lepší orientaci v duchovním světě. (Fontana, 1995, str. 52 - 53)

I. 7. Sny u zvířat

Přemýšlet o snění zvířat má smysl už z toho důvodu, že mozkový aparát u lidí i zvířat vykazuje množství shodných funkcí. Také zvířata prožívají během spánku jednotlivé fáze a dostavuje se u nich určitá forma aktivity mozku jako u člověka v době REM stadia. Z toho důvodu je docela dobře představitelná možnost výskytu snů u zvířat.

Bohužel nám zvířata nemohou o svých snech vyprávět a tak jsme odkázáni jen na pozorování a případné měření mozkové aktivity a svalového útlumu. Pochopitelně se daří takové sledování provozovat u zvířat domácích. Aristoteles na základě pozorování prohlašuje, že sní nejen lidé, ale nejspíš i koně, psi, ovce, kozy a ostatní čtyřnožci.

Při pozorování spících psů jsou dobře patrné typické projevy – běhání, skoky, čenichání, štěkot i když v zastřené, tlumené formě. Pohyby nohou vykazují charakteristické pohyby, ale ve skutečnosti jsou to jen jakési vibrace nebo záškuby. Tuto skutečnost jsem si ověřila u svého psa

(německého boxera), kterého jsem viděla mnohokrát „běžet“ ve spánku a kňučet nebo tlumeně štěkat.

Vedle psů byli v minulosti hojně pozorováni také koně nebo ptáci. Také ti vykazovali během spánku mírnou aktivitu. Koně vydávali spokojené zvuky (hlavně v době připouštění), ptáci pohybovali jednotlivými částmi těla a slabě pěli, vodní ptáci simulovali plovací pohyby.

Bohužel nedokážeme proniknout do té nejzajímavější části snění zvířat a odhalit jejich prožitky a průběh snů, neboť neovládáme mezidruhovou komunikaci. Nicméně jisté analogie v chování snícího člověka a zvířete se nedají popřít.

I. 8. Sugescie

V praktickém životě se setkáváme se sugescí na každém kroku. Sugescí rozumíme zvláštní způsob ovlivnění jedné osoby druhou. Je to proces převedení určité představy a její nekritické přijetí do mozku. Tato cesta neprochází „hlavním vchodem“, vyhýbá se „já“, vědomí i vůli. (Horvai, 1968, str. 78)

Charakteristickou vlastností nervové soustavy člověka je schopnost přijmout velké množství různých informací, uložit je do paměti a dále s nimi v průběhu života pracovat. Do jisté míry je tato vlastnost shodná u řady živočichů. Specificky lidskou vlastností je schopnost přebírat velké množství poznatků zprostředkovaně z knih, médií, přednášek, díky výměně zkušeností atd.

Kdybychom chtěli všechny takto získané poznatky prověřovat osobní zkušeností, nikam bychom se nemohli dostat a tak přijímáme většinu informací jako pravdivou skutečnost a konfrontujeme je nanejvýš se svými navyklymi logickými postupy. To je běžná sugesce všedního dne.

Dalším každodenním rituálem sugestivního tlaku je všudypřítomná reklama, která nás přesvědčuje o nepostradatelnosti určitého zboží. Někdy býváme ovlivněni takovou sugescí, na které jsme citově závislí, na kterou čekáme. Většina těžce nemocných tak přesto, že vědí, co je čeká, často uvěří sugestivnímu přesvědčování o zlepšení jejich nevléčitelného stavu. Taková sugesce může být prospěšná, proto by měla lékařská praxe maximálně využívat sugestivních faktorů (neléčí jen pilulka, ale hlavně slovo).

Sugesce se uplatní v každém oboru lidské činnosti. Sugestivně může působit i umělecké dílo – hudba, literatura, výtvarné práce, umění akce, fotografie... Vztah mezi snem a sugescí není náhodný, oba fenomény do jisté míry sami neovlivňujeme, často si jejich působení neuvědomujeme a nejsme schopni se jejich emočního dopadu zbavit.

I. 9. Hypnóza

Hypnóza je zahalena stále ještě rouškou tajemství, přestože se již dlouhodobě užívá v experimentální lékařské praxi. Jev hypnózy je velice starý a byl znám i u starých kultur, jak se dovídáme z popisů kultovních a náboženských obřadů. Vyvolání hypnotického stavu praktikovali nejstarší staroindické kmeny, Číňané, Egypťané, Chaldejci, Peršané i Řekové (během zmíněného chrámového spánku). Znalost hypnózy nepřímou potvrzují i staré mýty a báje, kde čarodějové a kouzelníci uspávají svým zaříkáváním a zpěvem, mění lidi v nehybné kameny a solné sloupy.

Vyjdeme-li z předpokladu, že hypnóza je útlumový stav některých mozkových oblastí, můžeme očekávat, že se podobná situace dá vyvolat i u zvířat. K aktivaci takového stavu pomáhá náhlé otočení těla zvířete podélně kolem osy. Některé druhy hmyzu lze zhypnotizovat již dotekem některé části jejich těla.

U člověka je hypnóza vyvolávána několika způsoby. Oblíbená metoda známá již ve staré Číně je metoda tzv. *passů*, která využívá působení na kožní analyzátor. Hypnotizující jemně hladí čelo a tvář vybrané osoby nebo přejíždí rukama těsně nad kůží. Jinou metodou je *zraková fixace*, při níž se musí hypnotizovaný upřeně dívat na nějaký nejlépe kovový malý předmět. Speciálně lidským hypnotizujícím podnětem je řeč, kdy správně volená slova navozují hypnotický spánek.

Hypnóza je stavem spánku, ze kterého si po probuzení nic nepamatujeme. Slýcháme také příběhy, ve kterých hypnotizovaná osoba nebyla zdárně přivedena zpět do plného bdělého stavu. Takový člověk potom může vykazovat narušenou duševní rovnováhu a určitou rozpolcenost.

Co lze v hypnóze dokázat? Pomocí sugesce a opakovaných cvičení lze docílit mimořádných výkonů v některé oblasti lidských schopností (zbystrit sluch, čich, vybavit si zapomenuté události). Někteří hypnotizéři dokázali dovést pokusnou osobu až do období prenatálního vývoje a sledovat výpověď pocitů dítěte v matčině lůně.

II. SYMBOLIKA SNŮ

II. 1. Symboly a jejich klíč

Symboły jsou řečí obrazů, nositeli rozličných významů, snového jazyka. Snové symboly mohou měnit své významy v závislosti na osobě snícího člověka, bývají nahlíženy z různých úhlů. Tak může být zbraň symbolem zstrašení, hromu, blesku, mužské potence nebo i chlapecké hračky. Všechna témata jednoho motivu zbraně odrážejí téma moci a síly.

Sen využívá jazyk symbolů pro komunikaci mezi vědomím a nevědomím. Výběr snových symbolů je založen na možnosti předat určité poselství bez ohledu na jejich směšnost či nesourodost a nesmyslnost spojení. Základní symbolika snů se sice dá nastudovat, ale pouze v obecné rovině, neboť k porozumění a pochopení hloubky mnoha symbolů dojde až ve světle vlastních životních zkušeností a pochopení dalších možných vztahů a návazností.

Snění zahrnuje základní tři roviny. První dvě čerpají z předvědomí a osobního nevědomí a jsou tak vázané na každodenní život a zkušenost snícího, symboly těchto rovin jsou většinou jasné a jednoduché, vycházejí jednak z přímé zkušenosti, ale i z knih, divadla, televize apod. Třetí rovina snění vychází z kolektivního nevědomí a její symbolika nese obecnější významy, nám všem společné archetypy i formy jejich zjevování.

Freud s Jungem se neshodli na definici symbolu. Freud viděl v symbolech jejich ustálený význam, Jung však tvrdil, že takový výklad odpovídá spíše znaku a pokud se snovou představou zacházíme jako se znakem, uzavíráme si cestu k jeho hlubšímu významu.

II. 2. Čísła a tvary

Výklady snů se vždy zaměřovaly na čísla a tvary. Již Jung pozoroval na skicách snů svých pacientů opakovaně základní tvary čtverců, trojúhelníků a kruhů, které postupně s uzdravovacím

procesem přecházely do složitých prolínajících se tvarů a středově orientovaných mandalických obrazců. Existuje tu neuvěřitelná podobnost těchto geometrických vzorů s meditačními obrázky tibetských buddhistů. Jung nacházel tuto paralelu také v prastarých mýtech a vírách celého světa a nazval je *geometrickým archetypem*.

Zatímco Freud považoval číselné jevy za určité narážky, které není možné vyjádřit jinak, Jung hledal v číselných obrazech archetypální energii světových okultních a mytologických tradic. Některá čísla se totiž objevují shodně v různých kulturách jako magická a božská (například čísla tři a sedm).

Ve snu nemusí být číslo vyjádřeno přímo, ale mohou se zde objevovat jakési číselné formace nebo může být měřen čas. Při výkladu dochází k rozkrytí utajeného symbolického významu číselných hodnot.

Jedna – představuje primární hybnou sílu stvoření, jednotnou podstatu, zdroj života, osu světa nebo prázdnotu kruhu.

Dvě – vyjadřuje dualitu, vyváženost a symetrii, muže a ženu, protiklady a stvořený svět.

Tři – je číslovka aktivní tvůrčí síly, jednoty těla, mysli a ducha, symbol Svaté trojice, otce, matky a dítěte.

Čtyři – znamená čtverec, harmonii, stabilitu, čtvero ročních dob, světové strany, živly země, vody, vzduchu a ohně.

Pět – je pentagram, pěticípá hvězda, která představuje lidstvo spojující nebe a zemi (nohy na zemi, ruce k obzoru a hlava v oblacích)

Šest – je symbolem lásky a dokonalosti, vnitřního souladu.

Sedm – číslo Boha, síly a vnitřní proměny, je rizikem i příležitostí.

Osm – ukazuje životní cestu, obrodu a nové začátky.

Devět – je číslovka nezničitelnosti a věčnosti, její násobky spolu sečtené dávají zase devět.

Deset – představuje desatero přikázání, zákon, vtělení boha Višnu, ochránce dobra.

Jedenáct – znamená začátek cesty, nový začátek, návaznost.

Dvanáct – určuje duchovní řád, dvanáct učedníků Kristových, dvanáct znamení zvěrokruhu.

Nula – stejně jako kruh vypovídá o nekonečnosti, pusté prázdnotě, ze které vše vzešlo a zpět se vrátí, představuje také ženský princip, pocit celistvosti.

II. 3. Planety a hvězdy

Snad všechny kultury se od pradávna obracely k obloze a snažily se zde najít odpovědi na smysl bytí ve srovnání s nekonečností a neměnností vesmíru. Lidé sledovali pohyb planet a hvězd a spojovali svoje osudy s jejich cestou.

Symboly nebeských těles s sebou nesou metafory s mytologickými postavami. *Mars* je předzvěstí války, běsnění a vášní, *Venuše* je symbolem lásky, erotiky a ženskosti, *Jupiter* značí sytost, potěšení a pohodu, *Saturn* je mužnost a moudrost, ale také Ďábel. Pokud se objevuje ve snech více planet, je důležitý jejich vztah, například *Slunce a Měsíc* mohou symbolizovat vědomí a nevědomí, racionální a abstraktno. *Saturn s Venuší* představují vztah muže a ženy.

Hvězdy jsou nositeli osudů a nebeské síly, symbolizují vyšší stavy našeho vědomí. Nejjasnější hvězda na obloze symbolizuje brzký zánik. *Slunce* bývá spojováno s mužským principem, otevřeností, vědomím, intelektem. Pokud se ukrývá za mraky, city převládají nad rozumem, odhalené žhnoucí slunce může naopak spalovat naše city.

Měsíc představuje ženský princip, tajemnost a záhady, imaginaci. Ovlivňuje příliv a odliv, proto je spojován s vodním živlem. Úplněk značí rozjímání a poklid, měsíc v novu je symbolem nového začátku.

Komety bývají předzvěstí změn dobrých i zlých, katastrof a rychlých vzestupů i pádů, symbolizují myšlenky, inspiraci a obrazy z nevědomí.

Vesmírné kvality se mohou ve snech objevovat také v astrologických nebo alchymistických symbolech, v prožívání smrti a znovuzrození nebo vtělení do nové bytosti. Sny mají vesmírnou rozpínavost, smysl pro časovou a prostorovou nekonečnost, pohyb přes nezměrné vzdálenosti.

II. 4. Jazyk archetypů

Archetypy jsou obecná témata, motivy, které jsou součástí kolektivního nevědomí a vystupují jako symboly v mýtech, snech a symbolických systémech. Archetypální snové představy mívají často dramatickou povahu a zavádějí nás do říše kouzel a mýtů.

Podle jungiánů se nám archetypální sny zdají hlavně v období důležitých životních změn, jako jsou vstup do školy, puberta, adolescence, první láska, rané rodičovství, příchod vnoučat, nástup do penze, menopauza, pozdní stáří... Snící má pocit, že během takových snů obdrží nějaké důležité poselství, poučení nebo varování.

Archetypální sny nás vedou po magických cestách a výpravách, nechávají nás plout po moři, bloudit cizími zeměmi. Tyto cesty symbolizují hledání sebe sama, cesty do našeho nevědomí, touhu po poznání a proměně.

Hlavními archetypy podle Junga jsou: Duch, Moudrý stařec nebo stařena, Rarach nebo-li Boží opice, Persona, Stín, Božské dítě, Anima a Animus, Velká matka.

Duch je protikladem hmoty, může být neviditelný, ale také nekonečný. Projevuje se jako návštěvník ze záhrobí a přináší s sebou napětí mezi materiální a duchovní rovinou světa.

Moudrý stařec nás navštěvuje v podobě kouzelníka, doktora, profesora, kněze, učitele, otce, šamana a je formou vyššího stadia vědomí. Jung nazval moudrého starce osobností *mana* – symbolem primárního zdroje růstu a zrání, životní síly, která může pomáhat i ničit. Jung sám často hovořil o své vlastní osobnosti mana, kterou pojmenoval Filemon a trávil s ním dlouhé hodiny v hovoru nebo při malování.

Rarach je antihrdinou, napůl zvířetem a napůl božským stvořením, je nezkrotný a amorální. Vystupuje jako klaun nebo šašek, který se vysmívá sobě a tím také archetypálnímu odrazu ega – Personě. Tato postava se špatnou pověstí ničí náš klid, ruší hry a prozrazuje naše tajné plány, kazí

požitek ze snu. Stejně jako Stín je Rarach nezničitelný, mění podobu, mizí a znovu se objevuje na scéně.

Persona je naše maska pro život v bdělém stavu, znamená způsob, jakým se ukazujeme okolnímu světu. Persona může být neškodná i užitečná, ale se stává patologickou v případě, že se s ní až příliš ztotožníme a zaměníme ji za své skutečné já. Pokud se objeví ve snu naše nahá postava, znamená to ztrátu Persony.

Stín je primitivní stránka člověka, která je od nás neoddělitelná. Vše vrhá stín a lidská duše není výjimkou. Čím více se budeme snažit izolovat svůj Stín od vědomí, tím spíše se v nestřeženém okamžiku objeví jako nečekaná překážka. Může se představit jako bratr nebo sestra (biblická postava Kaina) nebo jako cizinec. Stín je nezávislý, sobecký, je živen strachem, hněvem a nenávistí. Nepříjemné zprávy, které přináší, mohou být varováním a být nám k dobru.

Božské dítě často vystupuje jako skutečné dítě, je nevinné a zranitelné. Symbolizuje pravdu a soudržnost našeho já, může nám připomenout, nakolik se vzdalujeme svým dřívějším aspiracím a předsevzetím.

Anima a Animus představují ženský a mužský prvek v nás. Anima je ženský prvek v muži a Animus je mužský prvek v ženě, je to tedy naše *ne-já*. Ve snech se objevují jako krásné bohyně (Athéna, Venuše) a šlechtní bohové (Hermes, Apollón, Herkules) a symbolizují potřebu integrovat v sobě mužský a ženský prvek.

Velká matka symbolizuje matku přírodu, ze které všechno pochází a také skutečnou matku, nositelku plodnosti, ochranitelku i královnu nebes. Zastupuje ženskou tajuplnost, růst, péči i dominanci a manipulaci. Objevuje se v podobě královny, sumerské bohyně Lilith, Medúzy, dále jako čarodějnice nebo harpyje.

II. 5. Barva jako symbol

Podle výzkumů odborníků, kteří se sny zabývají, máme sny barevné a pokud po probuzení tvrdíme, že si vybavujeme sen jen černobíle, prostě jsme jen barevnost zapomněli. Význam barev ve snové symbolice je stejně jako význam ostatních symbolů velice individuální, ale svoji roli hrají jisté obecné významy.

Nejdůležitější úlohu zastávají barvy základní. Pokud se ve snech objevuje zlatá a stříbrná, symbolizují slunce a měsíc, muže a ženu, den a noc, vědomí a nevědomí.

Červená je základní barvou s nejdelší vlnovou délkou 390 – 450 kmitů za sekundu. Červeně je barvou životní energie, síly, aktivity, pohybu, agresivity, touhy, vzrušení, symbolizuje lásku, vášně, smyslnost, krev, oheň a teplo, mužský princip. Červená probouzí pohyblivost, radost, odvalu, sílu vůle a vytrvalost, uvádí nahromaděnou energii opět do chodu. V minulosti byly červeně tištěny křesťanské svátky, zatímco běžné pracovní dny černě. Červená je znamením zvláštního dne, pozoruhodné události. Dodnes je pro důležité kulturní, společenské a politické události pokládán červený koberec.

Modrá barva bývá považována za vysoce duchovní, připomíná barvu nebes, šat Panny Marie, ženský princip. Modrá symbolizuje klid a mír, komunikaci, pochopení, mateřskou péči. Modrá barva má vlnovou délku 650 – 720 kmitů za sekundu.

Žlutá je třetí základní barvou spektra s vlnovou frekvencí 520 – 530 kmitů za sekundu. Žlutě je barvou slunce, světla, radosti ze života, působí na náš intelekt, mentální funkce a myšlení, podporuje obrazotvornost a abstraktní myšlení, posiluje schopnost koncentrace, proto je ideální

pro učení. Zlatavě žluté tóny skrývají moudrost minulých životů. Žlutá symbolizuje svobodu myšlenek, touhu po dobrodružství, ale také emoční stavy – zlost, nenávisť, žárlivost, zbabělost, závist, pesimismus. Žlutá ovlivňuje náš trávicí systém a trávení z pohledu zpracovávání energií, myšlenek, informací. Se žlutou barvou je také těsně spojeno partnerství na různých úrovních.

Zelená symbolizuje přírodu, růst, volnou cestu, život vzešlý ze smrti všeho starého. Poskytuje prostor pro kreativitu, rozvoj schopností, utužení vnitřní jistoty, působí pozitivně při nových zážitcích, podporuje vynalézavost a pokrok, plnění přání, smysl pro spravedlnost. Olivově zelená přispívá k přirozenosti, nosí ženské vedoucí vlastnosti v kombinaci s energií srdce. Vlnová frekvence zelené barvy se podle jednotlivých odstínů pohybuje mezi 540 až 640 kmitů za sekundu.

Oranžová je barvou naděje, nových začátků, plodnosti, zastupuje radost ze života a podporuje rozhodnost. Oranžová je rovněž symbolem božství a odříkání (řízy buddhistických mnichů mají žlutooranžové tóny). Frekvence oranžové je 460 – 500 kmitů za sekundu.

Fialová barva má frekvenci 730 – 770 kmitů za sekundu. Nese zvláštní mystický význam, tvořený spojením dvou protikladných barev – červené a modré. Symbolizuje spirituální jednotu i napětí tvůrčích sil vesmíru, zastupuje mužský i ženský princip. Fialová navrácí rovnováhu, má protistresové účinky, uklidňuje a inspiruje. Léčivý účinek fialové lze aplikovat při bolestech hlavy nespavosti. Je to barva vhodná do ložnic. Pro přechod od červené pozemské k modré duchovní zde můžeme nalézt také témata smrti, opouštění fyzického těla.

Magenta vzniká spojením obou krajních barev duhy – červené a fialové. Magenta je barvou ochrannou, pečuje o ty, kteří svoji veškerou energii vydali pro druhé a potřebují regeneraci svých sil. Magenta přináší harmonii, pochopení, usnadňuje cestu k hluboké meditaci.

Tyrkysová je směsí modré a zelené, podporuje komunikaci srdcem. Tyrkysová barva podporuje kreativní myšlení a fantazii, umožňuje snění i ve dne, toulky ve světě představ.

Hnědá byla pro Freuda znakem anální fixace. V širší symbolické rovině hnědou vnímáme ve spojení se zemí, půdou, kořeny a dřevem stromů. Hnědá nás snáší ze světa fantazie snů zpět na zem, do reality, pomáhá prakticky myslet, vytrvat vydržet při dosahování cíle. Lidé spjatí s hnědou barvou stojí oběma nohama pevně na zemi, jsou silní a svědomití.

Růžová je lehkým odrazem červené, znamená lásku a něžnost, probouzí potřebu lidského tepla, citu. Je to barva měkká, otevřená, symbolizuje otevřené srdce, jemný ženský prvek.

Bílá vlastně není barvou, ale protože bílé světlo obsahuje všechny barvy spektra, je třeba se i bílou zabývat. Bílá je barvou světla, Goethe ji označil za svou superbarvu. Bílá symbolizuje energetickou ochranu, čistotu, nevinnost. Protože obsahuje všechny barvy, může mít léčivé účinky při bolestech – organismus si sám vybere tu část z bílé barvy, kterou potřebuje. Při léčbě zimních depresí se využívá působení bílého světla. Bílá je barvou obnovy a klidu po pročištění, chrání před nežádoucím horkem.

Černá je nedostatkem světla, všechny barvy absorbuje – neodráží žádný barevný třpyt. Černá pohlcuje a schovává, je barvou podzemí, podsvětí. Pro hinduisty je černá barva symbolem času a bohyně obětí a orgií Kálí. Egypťané viděli v černé znovuzrození a vzkříšení. Existují teorie, že heraldika převzala kabalistický výklad černé jako barvy moudrosti. Černá je definitivní, konstantní, symbolizuje konec, tmu, smrt i začátek.

II. 6. Symboly ornamentů

Slovo ornament odpovídá řeckému slovu kosmos – řád, později i ozdoba, šperk. Ornament je jedním z nejstarších způsobů zobrazení skutečnosti. Ornamenty rozlišujeme podle struktury základního tvaru – tím může být čtverec, kruh, trojúhelník, podle způsobu řazení, rytmizace, symetrie, materiálu, techniky provedení. Z hlediska motivů rozlišujeme ornamenty přírodní (zvířecí, lidské, rostlinné), geometrické, lineární a plošné. Prvky ornamentů mohou napodobovat přírodu iluzivně nebo v maximálně stylizované formě přejít k abstraktním tvarům směřujícím až k jazyku stylizace.

Ve východních kulturách chápali i písmo ornamentálně. Sloužilo k meditacím v sakrálních prostorách, kde byly stěny pokryty ornamentálními schémata, aby odváděly pozornost od materie, hmoty a povýšily kámen, dřevo nebo cihlu na nositele duchovních symbolů a znaků. Tak byl vytvořen nový prostor, svět nadřazený reálným formám. Východní chápání světa v jeho celistvosti a mnohvrstevnatosti skutečnosti odpovídá metodě vzniku ornamentálních obrazců – prorůstání celé řady motivů a následné opakování a prolínání různých prvků v jeden celek.

Ornament svoji opakovatelností a nekonečnou možností řazení nebo nabalování dalších vrstev ztrácí rys konkrétního uzavřeného díla a dostává se do nadreálné polohy nepřetržitého

bytí, nesmrtelnosti. Ornament je nejen ozdobou, ale především vyjádřením nějakého řádu, rytmu, posloupnosti.

Vložení řádu je způsobem boje proti chaosu, snahou o uspořádání života. Samotné tvoření řádu se stává obřadem, který vnáší mezi jednotlivé momenty rovnováhu. Žádný prvek není důležitější nebo nadřazený, všechny mají svůj nezastupitelný magický význam ve výsledném obraze. Rytmus opakování dostává tvůrce i pozorovatele ornamentu do zvláštního transu bloudění a pohlčení působením násobených linií a motivů. Člověk se oproštuje od reálného světa a stává se součástí rituálu, magické chvíle sounáležitosti a splnutí.

Symbolické poselství jednotlivých ornamentálních znaků je chápáno intuitivně stejně jako řeč archetypů. Hadi ve spojení se spirálami symbolizují plodnost. Voda bývá vyjádřena ornamentem založeným na horizontále – vlnkou, meandrem, zubatkou. Země je symbolizována čtvercem a nebe kruhem. Většina těchto významů je prakticky neměnná a je zakódována v podvědomí a kolektivním nevědomí lidstva.

Ornament je tvořen jednotlivými symboly, které mají samostatnou výpovědní hodnotu a jejich násobením se účinek a síla motivů zvětšuje. Některé prvky se objevují častěji v ornamentech než v samostatné formě, neboť teprve jejich opakováním a násobením dosahujeme optimálního účinku symbolické hodnoty.

V pásech nebo řazených kruzích ornamentů najdeme fáze zrození, života a smrti, symboly božstev, zvířata vplétaná do spleť kruhů a linií. Jeleni, gryfové, šelmy stočené do kruhu měly magický význam posílení moci a síly a zdobily talismany, štíty, zbraně i šperky. Ornament se pokouší pochopit řád světa, je výrazem snahy člověka podrobit si přírodu a komunikovat s duchovními principy.

II. 7. Prasymboly kruhů

Kruh je prasymbolem veškerého dění v kosmu a nekonečného koloběhu života. Kruh obsahuje další základní geometrické tvary – trojúhelník, čtverec i kříž. Ve významu filozofickém a astrálním kruh předznamenává světlo, světelný zdroj – slunce, duchovní světlo, osvětlení, naději, víru.

Kruh může být prázdný nebo doplněn vepsanými body a tvary. Bod uprostřed kruhu zajišťuje klid, stálost, pevnost, soustřeďuje koncentraci na střed. Naproti tomu odvíjení několikanásobného kruhu ze středového bodu ve tvaru spirály narušuje staticnost kruhu a symbolizuje časovou linii, věčný běh světa. Soustředné koncentrické kruhy zajišťují klidné, soustředěné a přesto dynamické vyzářování.

Pokud je do kruhu vepsán čtverec, obdélník, trojúhelník nebo kříž, je výsledný motiv symbolicky stabilizován, fixován a ukončen. Když kruh obsahuje sigma, diagonálu, třetivku a jejich násobené prvky, získává dynamický náboj a dojem pohybu uvnitř kruhu nebo rozpínajícího se pocitu směrem ven z kruhu.

Zajímavé je také nahlížení hlubinné psychologie na rozdělení kruhu vertikálou nebo horizontálou. Vodorovné dělení kruhu vymezuje „nad a pod“ - svět duchovní a svět pudových sil, svislé členění odděluje levou a pravou část kruhu jako levou - rozumovou a pravou - emocionální mozkovou hemisféru.

Čínská symbolika rozděluje kruh vertikální sigmou na dvě stejné zrcadlově a stranově obrácené poloviny. Takto členěný kruh symbolizuje spojení ženského a mužského principu jing a jang a vyjadřuje nejvyšší formu harmonie.

Kruhy jsou základem mandalických tvarů, které člověka vždy přitahovaly svými magickými významy. Malování a sestavování mandal je využíváno v terapii, v náboženských obřadech a rituálech i v tvorbě umělecké. Také děti jsou přitahovány kruhovými tvary a rády se baví malováním mandal a kruhových ornamentů.

PROSTOR A PŘÍBĚH

III. SVOJANOVSKÉ DRAMA

III. 1. Příběh jednoho hradu

Na okraji Českomoravské vrchoviny poblíž města Poličky se nachází na jednom z kopců nad Křetínským potokem hrad Svojanov. Když kolem roku 1265 král „železný a zlatý“ Přemysl Otakar II. hrad zakládal, dal mu jméno Fúrstenberg (Knížecí hora). Sám název hradu měl symbolizovat oporu panovnické moci v nepřístupné zalesněné krajině, kudy procházela významná obchodní cesta spojující Čechy a Moravu – tzv. Trstenická stezka.

Po smrti krále roku 1278 se hrad stal vdovským sídlem královny Kunhuty, která tu žila se svým novým manželem a otcem jejich syna Jana Závišem z Falkenštejna. Ten získal hrad darem po královnině smrti. Dlouho tu sám nepobýval a brzy si na hrad přivedl novou paní, princeznu Alžbětu, sestru uherského krále. Hrad byl Závišem zařízen s královskou výstavností a nádherou.

Záviš si ale hradu dlouho neužíval, neboť byl obelstěn zrádci a zajat právě při přípravě křtin dalšího syna, který se mu zde narodil. Po Závišovi také ustal rušný život na Svojanově. Až do husitských válek se hrad stal opět korunním majetkem. Karel IV. Nechal hrad zapsat mezi neodlučitelný majetek české koruny.

V 15. století patřil hrad pánům z Boskovic, kteří se uváděli jako Svojanovští. Ti vybudovali nové hradní opevnění. Další úpravy provedli během 16. století Trčkové z Lípy a po požáru roku 1569 upravili hrad renesančně Žehušičtí z Nestajova. V roce 1579 přešel hrad do majetku Zárubů z Hustířan, kteří vlastnili hrad až do 18. století. Po nich spravovali hrad páni ze Salmu.

V 19. století se nedaleko hradu objevilo ložisko rudy a prostory hradu v té době již neobývaného byly využity k jejímu zpracování. V roce 1842 hrad opět vyhořel a byl částečně empírově upraven. Od roku 1910 je hrad ve správě města Poličky.

Z raně gotické podoby hradu se zachoval okrouhlý vnitřní hrad s věží obehnaný mohutnou štítovou zdí. Na západní straně je k věži přistavěn renesanční palác, později empírově upraven. Vnější opevnění s půlkruhovými baštami obtáčí hradní jádro spolu s domem zbrojnošů a empírovou budovou. V rámci vnějším hradebním pásmu byla vybudována jednopatrová vstupní budova s barokní bránou, která nahradila gotickou bránu s padacím mostem.

V posledních letech se hrad stal významným střediskem kulturních akcí především v letním období a díky ubytovacím prostorám je využíván i během roku pro různé aktivity (ozdravné pobyty, poznávací školní pobyty, tvůrčí dílny, dětské tábory, výtvarné plenéry apod.).

III. 2. Legendy svojanovské

Když zdi mlčí a lidé mluví

Jako každý hrad je i Svojanov opředen legendami a mýty o jeho vzniku, tajných chodbách a nadpřirozených bytostech. Už August Sedláček v roce 1882 zaznamenal ve své knize několik příběhů a historických momentů, které daly podnět ke vzniku některých legend.

Při opakovaných přestavbách po požárech byly v hradních zdech objeveny výklenky s lidskými ostatky. Žádné záznamy o zazdění osob do hradních zdí neexistovaly, proto vznikly různé teorie, jak celou záležitost objasnit, případně více zahalit rouškou tajemnosti. Zazdívání lidských obětí do nově stavěných hradů a budov mělo zajišťovat sílu a odolnost takového prostoru. Tato středověká tradice vycházela z pohanského zvyku přinášet oběti Zemi, aby tato byla předem nasycena a neprahla po dalších lidských životech při velké vodě, polomu nebo jiných živelných pohromách. Při stavbě ochranných opevnění byly ve zdech vytvořeny výklenky pro lidské oběti (není jasné, zda byly tyto osoby předem usmrceny nebo omámeny) pro posílení pevnosti a nedobytnosti. Je docela pravděpodobné, že se do těchto výklenků vkládali také řemeslníci, kteří při stavbě přišli o život nešťastnou náhodou.

Jiné příběhy zase vypravují o existenci mnoha tajných chodeb, které vedly pod hradní zdi až do údolí a bylo možné jimi z hradu v případě nebezpečí uprchnout. Při přestavbě jedné z bašt byla část neznámé zaslepené chodby odkryta, ale nebyla znovu obnovena.

V okolí Svojanova se také traduje vyprávění o malé pasačce, která tu pásávala kozy a jednoho dne se zřítla ze skály a skutálela se celá potlučená až dolů do potoka pod hradem. Na tom místě stávala stará hruška a v jejím stínu prý se od té doby zjevovala prostovlasá panna. V klíně držela hrnec plný zlata a svým naříkáním přivolávala noční poutníky, kterým ale vždy zmizela z očí, když se přiblížili.

Také hradní pánové nebyli ušetřeni smutných pověstí. Když byl hrad v 17. století přestavován, zeman Rašín velice trýznil dělníky a za to neměl ani po smrti dojít pokoje. Každý den o půlnoci opouštěl svůj hrob v Rohozné (obec u Poličky) a spolu s jedenácti vozy vjížděl Rašín do hradu oděn celý v černém na ohnivém býku, přičemž býkův ocas držel v ruce jako uzdu. Vdova po Rašínovi byla nočními návštěvami nebožtíka velmi utrápená. Jednou se na hradě objevil starý vysloužilý voják a zeptal se paní, zda jí může nějak pomoci. Vdova vypověděla své soužení a voják se jal zakročít. Se svěcenou svíčkou a černou slepicí vhozenou býku pod nohy zastavil o půlnoci ducha Rašínova a zaklel ho tak, aby již více na Svojanově nestrašil.

Jiný pán na hradě jménem Štilfryd, milovník starožitností a hledač pokladů nechal kopat pod věží, kde se nacházela hladomorna a kde měla být zakopána truhla zlata. Dva najatí dělníci skutečně železnou truhlu vykopali, ale že bylo poledne, odešli na oběd s tím, že po jídle práci dokončí a truhlu otevřou. Když se vrátili, ozvala se ohlušující rána a truhla se před jejich zraky propadla hluboko pod zem. Hradní pán se té události zalekl a poklad dál nehledal. Jednou ale objevil Štilfryd vedle zazděných dveří v rytířském sále výklenek, který nechal prohledat. Našli se zde kosterní ostatky neobyčejně velkého muže. Plný bázně raději kosti znovu zasypal a ponechal si na památku jen jeden zub. Kolují dvě varianty pointy tohoto příběhu. Jedna hovoří o obrovi, který tu odpočívá a v noci na hradě straší a ta druhá vidí v onom velkém člověku dobrovolníka, který se dobrovolně obětoval, aby palác nepozbyl své pevnosti.

III. 3. O nemluvňatech nemluvě

Některé legendy vypráví o zazdívání nemluvňat a malých dětí, které byly v době stavby hradu vykupovány od chudých lidí. Pod záminkou dobrého úmyslu zajištění lepšího živobytí a vzdělání na panském dvoře byly děti odváženy na hrad, ale slíbený osud je nečekal.

Nemluvňata byla uspána a uložena do připravených dutých komůrek ve zdi. U batolat a malých dětí se celý rituál podobal hře. Dětem byl ve výklenku ponechán malý otvor pro možnou komunikaci a byly jim s sebou dány hračky a trochu jídla. Nejspíš byly chlácholeny a motivovány, aby vydržely ve „skrýši“ co nejdéle a čekalo se jen na jejich celkové vyčerpání.

Není jisté, zda byly děti obětovány proto, že manipulace s nimi byla jednodušší nebo zda jejich obětní hodnota coby tvora nevinného byla podstatně vyšší. Každopádně tradice, založené na obětování jedince svého druhu pro nejistý a nedoložitelný účinek takového rituálu nastoluje zásadní pohled na lidské chápání daru života. Pohlížel člověk středověku na lidské mládě jen jako na nehotového, slabého a nedokonalého tvora, který nemá velkou šanci dožít se dospělosti? Ve většině chudých domácností bylo dětí více už právě proto, aby šance pokračování rodinné linie byla zajištěna. Podvědomě se lidé připravovali na možnou ztrátu dětských životů, úmrtnost dětí ve středověku byla vysoká a také průměrný věk dospělých nešplhal příliš vysoko.

Ztráta dítěte byla vnímána jako součást božího plánu, zkouška odolnosti a oddanosti věřících. Pro rodinu té doby byla daleko větší pohromou ztráta dospělého „plnohodnotného“ člena domácnosti, který zajišťoval výdělek. Pokud se na období 13. století podíváme očima současníka, pochopíme i situaci, kdy rodiče, kteří nemohou zajistit dostatek materiálních podmínek pro všechny své děti, využívají nabídku placené „adopce“. Bohatí si mohli pořídit dítě, které mít nemohli a chudá rodina získala finanční zajištění pro zbytek jejich členů. Zároveň takový obchod dával šanci jednomu z potomků zažít lepší život. Že se tak nestalo vždy, je ale jisté.

IV. PROSTOROVÉ PROMLUVY

IV. 1. Malé sny o velkých věcech a naopak

Pohádkový gotický hrad na kopci. Jako dítě školou povinné jsem se tu ocitla asi dvakrát na tradičním třídním výletě. Z té doby si pamatuji, že mě nejvíc zajímaly všude se povalující drobné i větší kameny s lesklou slídou na povrchu a já si několik nasbírala do batohu, abych měla na hrad památku. Ještě si vybavuji, jak mi připadala vstupní brána do hradu obrovská a obdivovala jsem, manipulaci s tak velkými a těžkými dveřmi. Vlastně si uvědomuji, že mě vždy fascinovali „velké věci“. Měřeno očima dítěte, není těžké vidět kolem sebe spoustu nadměrných jevů a úkazů.

Postupem času, jak se svět kolem mě zmenšoval, jsem některá místa a věci ani nepoznávala, chyběl mi ten původní rozměr. S překvapením jsem zjistila, že taky brána na Svojanově není rozhodně ta největší na světě a marně jsem hledala ty úžasně lesklé kamínky na cestě (je tu nová

vysypávka). Taky to nadšení a zvláštní slavnostní pocit z tajemného prostředí středověkého hradu jako by se jen letmo otřely o moje tělo a zvolna se rozplynuly.

Je to jiné, tak hodně vzdálené mým vzpomínkám, které se vážou k tomuto místu. Jako bych znovu objevovala starý předmět, na kterém marně hledám známé stopy a s úžasem sleduji detaily, které jsem předtím neviděla a které tam být musely. Tak nějak jsem se cítila, když jsem se po mnoha letech znovu zatoulala na Svojanov... a od té doby sem jezdím několikrát do roka.

Jsou místa, kam můžete chodit opakovaně a stále vidíte a nacházíte něco, co vás přitahuje, aniž si dokážete vysvětlit, čím je to způsobeno. Svojanov je malý hradní komplex, který obejdete za několik minut, prohlídka hradu s výkladem zabere půlhodinu a můžete jet domů. Můžete, ale zjistíte, že nechcete.

IV. 2. Jeden pokoj pro více prostorů

V říjnu roku 2006 jsem strávila několik dní a nocí na Svojanově. Chtěla jsem vstřebat atmosféru místa, dostat ji „pod kůži“. Hrad už prožíval klidnější režim podzimní sezóny a během dne se tu objevilo jen několik návštěvníků. Personál hradu se zabýval běžnými domácími záležitostmi, pod hradbami se pásli koně a ovce a já trávila celé dny pozorováním toho rytmu a nasáváním inspirace.

V pokoji, kde jsem spala, bylo chladno, stejně jako i v jiných prostorách hradu. Celý prostor byl zařízen spíše, jen postele a malé skříňky pro odložení věcí. Okno s pohledem k lesu a na příkrý sráz pod hradní zdí jsem měla stále otevřené. Zvláštní směs vůně starých kamenných zdí, jehličnatých stromů a nastupujícího podzimu nabízela tyto ingredience během dne v různých

poměrech a spolu s občasným deštěm a špetkou říjnového slunce nabízela jemné nuance obměn těchto čichových vjemů.

Když jsem se procházela na nádvoří a v přilehlých zahradách, nabyla jsem skoro dojmu zdomácnění, připadala jsem si jako na nějakém starém venkovském hospodářském sídle, kde se čas líně rozprostře po okolí a den ubíhá pomalu do ztracena než se vystřídá s nocí.

Večer před usnutím jsem přemýšlela o všem možném. Na stropě se odehrávaly příběhy dětí, které pomalu, ale navždy usínaly za zdí. Slyšela jsem jejich tiché broukání maminčiny ukolébavky a viděla ušpiněné tváře s rozmazanými slzami. Nemohla jsem tyto vidiny vymazat, stále se mi zjevovaly znovu a znovu, ty malé unavené obličej s uplakanýma očima, které nechápou, co se děje. Střídavě usínaly a tiskly k sobě hadrovou panenku a znovu se probouzely na krátkou chvíli, aby přivolaly maminku. Jak mě přemáhal spánek, zamotávaly se mi obrazy těchto vidin a vzdalovaly se a já se usínala unavená a vyčerpaná jako po těžkém pracovním dnu.

IV. 3. Místo a čas

Když jsem uvažovala o zpracování tématu spánku, hledala jsem nějaké uchopitelné principy, o které by bylo možné se opřít a vystavět na nich celý projekt. Jako stěžejní body mé práce jsem si vymezila *místo – prostor* a *čas – dobu* spánku, usínání a probouzení.

Místo uvádím ve smyslu výběru prostoru a zasvěcení pro zamýšlený akt magického rituálu. Pro mě je tímto prostorem právě místnost určená pro odpočinek a spánek – ložnice. Ale to je vcelku velký prostor a koncentrace na takovou rozsáhlou a členěnou plochu není možná bez pohybu hlavy, případně celého těla. Proto jsem vymezení prostoru posunula ještě dál tak, aby tělo

usínajícího mohlo vnímat nejdůležitější část celé práce – obrazu nerušeně a bezprostředně bez dalších rušivých vlivů.

Nejpříhodnějším místem pro takový záměr se mi zdá prostor nad oltářem spánku – postelí, tedy *strop*. Inspirovala mě valená klenba v hradním pokoji. Ta je svým vypouklým oblým tvarem jakoby zastřešujícím a objímajícím prvkem a vyvolává dojem vzdušnosti, měkkosti, odlehčení, nadnášení, pohybu vzhůru.

Často když ležíme v posteli a nemůžeme usnout, říkáme, že jen tak hledíme do stropu. Někdy si na strop promítáme zážitky uplynulých dní, vzpomínky, představy a fantastické výjevy i plány do budoucna. Taková projekce dějů a obrazů může mít uspávací nebo naopak aktivující účinky v závislosti na jejím obsahu.

Pro kvalitní nerušený spánek je nejvhodnější tma. Někteří lidé proto zatemňují své ložnice, zamezují nechtěnému přístupu světla. Zcela přirozeně tedy člověk upadá snáze do stavu spánku při setmění a s východem slunce je víceméně schopen se probudit. Samozřejmě to platí jen v obecné rovině, neboť lidé vykazují různou potřebu spánku. Za předpokladu přirozeného procesu střídání stavu bdělosti ve dne a spánku v průběhu noci lze stanovit časové vymezení pro plánovaný účinek malby na *večer - dobu stmívání a ráno - dobu rozednění*.

IV. 4. Váchalovské scenerie

V kraji, kde pobýval a tvořil geniální grafik a malíř Josef Váchal, je snadné podlehnout vlivu jeho odkazu a nechat se unášet snovými scénami v tvorbě tohoto umělce. Kdykoliv jsem si pohrávala s myšlenkou barevných vizí magických obrazů spánku, pokaždé se mi do mých představ vloudily Váchalovy reje divokých postaviček, strašidel, rarachů a démonů.

Několikrát jsem navštívila Portmoneum - muzeum Josefa Váchala v Litomyšli a znovu jsem si vybavovala všechny Freudovy a Jungovy poznámky o snech a snových obrazech, o symbolech a archetypech. Ačkoliv jsem tu nebyla poprvé, najednou jsem všude kolem sebe viděla doklad všech teoretických tezí a poznámek, které jsem si zaznamenávala. Všechno, co jsem o snech teď věděla, už tady bylo. Celý ten prostor dvou pokojů, které Váchal vyzdobil nástěnnými malbami, byl ilustrací a výkladem beze slov.

Je možné, že Váchal na Svojanově nikdy nebyl, nenašla jsem žádné prameny nebo zmínky o takovém pobytu. Právě napětí mezi chladnou gotickou zdí a pestrou divostí Váchalovy tvorby ve mně ale vyvolávalo vzrušení a inspiraci.

Pro mě se staly Váchalovy scenerie dalším logickým vodítkem při mé cestě po stopách magie spánku a snů.

V. HLEDÁNÍ JAZYKA VYPRAVĚČE

V. 1. Barvy, plochy, linie a tvary

Při vyprávění příběhu spánku jsem se vydala dvěma směry, které udávalo právě barevné ladění obrazů. Pro první variantu jsem zvolila jemné tóny fialové, modré, zelené, tyrkysové ve spojení se žlutou. Taková barevnost se mi jevila jako lehká, měkká a uklidňující. Druhá barevná varianta obrazů je plná dynamických kontrastů sytých tónů použitých v první variantě doplněné červenou, švestkově modrou a černou.

Téměř od samého začátku jsem rozvíjela motivy a tvary vycházející ze základního tvaru kruhu. Tento symbol jsem si vybrala na základě řešení prostoru předpokládaného působení na oko diváka. Mojí snahou bylo soustředit pohled do centra obrazu a odtud dál rozvíjet dějovou linii po spirále nebo v soustředných kruzích od středu ke kraji.

Formáty prací jsem volila tak, aby co nejlépe odpovídaly středovému umístění motivu kruhu. Podélný formát v sobě skrývá pravolevé napětí a symbolizuje průběhovitost, vývoj, cestu., dovoluje posouvat střed více vpravo nebo vlevo (při principu zlatého řezu). Často skrývá životní linii zleva dole po diagonále doprava nahoru. Podélný formát nesený horizontálou vyjadřuje situaci spočínutí, působení tíže. Rozděluje plochu na horní a dolní sekci. Horní část je přirozeně vnímána jako nadpozemský prostor, odpoutání se od země, vzlet, vidiny, sny. Spodní část symbolizuje ticho, klid, bezpečí země, rovnováhu.

Svislé zobrazení stabilizuje objekt, motiv a zesiluje napětí mezi „nahore a dole“. Podle ikonografie křesťanské tradice jde o vymezení prostoru božského a lidského, pedagogická interpretace hovoří o oblasti hlavy (duchovní a symbolický obsah) a oblasti břicha (tělesné instinkty). Svislý formát je volen především tehdy, má-li zdůraznit pronikání shora dolů nebo naopak. Podle P. Klee je člověku bližší směr pronikání shora dolů, neboť vychází ze zemské přitažlivosti a touha dostat se nahoru je motivována jen následným pohybem zpět dolů.

Plocha čtverce vyrovnává napětí mezi horní a dolní oblastí a mezi levou a pravou částí obrazu. Čtverec je vhodný pro zobrazení zaobleného celku, rovnováhy sil živlů – vody, vzduchu, ohně a země. Jednotlivé strany čtverce také mohou představovat čtvero ročních období a směrové síly uvnitř plochy hlavní světové strany. Vyvážeností délky a šířky ustavuje čtvercový formát zvláštní do středu se sbíhající prostor. Čtvercové obrazy mají často podobu mandaly, mohou se otáčet a být nahlíženy ze všech stran.

Protože jsem předpokládala, že některé obrazy budu koncipovat tak, aby bylo možné jimi otáčet nebo se „pod“ nimi otáčet a hlavním motivem mi stále zůstával kruh, docela přirozeně jsem sáhla po formátu čtverce. Při hledání optimálních rozměrů jsem si jako vodítko vzala na pomoc rozměr klenby pokoje na hradě, která měřila přibližně 3 x 3 metry. Z tohoto rozměru jsem si vzala polovinu délky strany a dostala jsem rozměr pro čtverec 150 x 150 cm. Další rozměry jsem zmenšovala vždy o 50 cm, takže následovaly další formáty 100 x 100 cm a 50 x 50 cm.

V. 2. Pohyby, létání a pády

Sny o létání nejsou ničím neobvyklým a právě tento pohyb, který je v přirozené formě člověku odepřen, bývá toužebným přáním ve snech uskutečněným. Létací sny pocíujeme většinou jako příjemné a radostné. Netrápíme se pádem, necháváme se unášet prostorem buď sami nebo v doprovodu jiných osob, zvířat nebo i absurdních předmětů.

Pokud nás doprovází živočich uzpůsobený k letu, je naše cesta jistěná. Volná cesta před námi symbolizuje možný rozlet a vzestup, posílení osobnosti. Ptáci kroužící kolem nás, nad námi i pod námi nám ukazují cestu. Pokud jsme již unavení, snesou nás na svých křídlech zpět na zem. Pták je pro nás symbolem výšin, nebes, nespoutanosti a svobody. Ptačí křídla si vypůjčili andělé, aby mohli slétnout na zem a přiblížit se člověku.

Motivy ptáků, jejich pohybu a letu jsem volila skoro automaticky a hledala jsem výrazové možnosti symbolické podstaty těchto jevů. Ptačí těla se zavinují do zámotku a volně splývají v jeden celek, který se pomalu pohybuje ve středu obrazu. Celý výjev doplňuje rozvířená plocha okolo ptáků, která se směrem od středu uklidňuje. Jindy jsou ptáci jen tušenými bytostmi a jejich tělesnost se ztrácí ve víru linií.

V. 3. Proměny

Náš svět je plný proměn. Mění se svět kolem nás, střídají se roční období, cykly Země a Slunce, fáze Měsíce. Měníme se i my, dospíváme a stárneme, současnost se stává historií, okamžik se rozplývá v minulost.

Jak vnímáme jednotlivé předměty a události, zdá se nám, že je vidíme jinak, z jiných úhlů, v novém světle, s jiným zájmem, mírou soustředění a rozpoložení. Stejně tak vnímáme proměnlivě také sebe sama a druhé lidi.

Taková proměnlivost je přirozená a žádoucí, neboť statické vnímání bez jakýchkoliv nových pohledů a změn je ustrnutím a koncem. Proměna je totiž dalším pohybem, aktem životaschopnosti a zdravého ducha v nás.

Někdy může být proměna zažitá ve snu symbolem splynutí s jiným člověkem, věcí, nebo s přírodou. Pokud ve spánku splyneme například s rostlinou, se stromem, s kořeny nebo kamenem, skálou, horou a podobně, může být taková proměna spojena s pocitem ztráty hybnosti. Proměna člověka ve zvíře symbolizuje návrat k přirozeným emocím, instinktům a pudům, znovuoživení potlačeného zvířecího principu v nás. Zvíře proměňující se v lidskou bytost naznačuje nový směr, svlékání „cizí“ kůže a návrat k prvotním hodnotám.

Zajímavé jsou proměny protikladných rovin existence – proměna muže v ženu, dítěte ve starce, násilníka v oběť, . Důležité je také to, jestli se měníme samovolně, v rámci nějakého probíhajícího procesu nebo zda má naši proměnu na svědomí jiná osoba nebo nadpřirozená mocnost.

V. 4. Zárodky a zámotky

Když spíme, máme tendenci se zachumlat do polštáře, zamotat se do klubíčka a ovinout se peřinou. Někdo dokonce nemůže usnout, pokus se něčím nepřikryje bez ohledu na to, jestli je teplo nebo zima. Vytvoření ochrany, krytu, obalu kolem našeho těla jistě souvisí s naší primární zkušeností z prenatálního vývoje, kdy nás jako zárodky neschopné samostatného života chránilo tělo matky.

Zakrývání těla je také formou ochrany nejen fyzické schránky, ale symbolizuje také ukrytí duše jako nejcennější součástí bytí. Současně zahalování těla do šatů může znamenat snahu utajit pravou tvář, povahu, klamat symbolikou roucha. Oblékání šatů může být vnímáno jako nasazování si masky, přijímání role, proměny v někoho jiného.

Odhalená nahota symbolizuje přirozenost a krásu, smíření s vlastní tělesností, touhu po odstranění zábran, studu a předsudků. V rovině archetypální představuje nahota Božské dítě, duchovní podstatu snícího, nevinnost a lásku, znovuzrození, čistotu a vzkříšení.

Zrod a vzkříšení je očištným snovým rituálem. Neustálý koloběh světa nezná konečnost, vše se stává součástí dalšího růstu, pohybu a zánik jedné hmoty je jen proměnou v hmotu novou. Přijímání daru zrození, převtělení a vzkříšení je symbolem nového života. Sama Země je jakýmsi prvotním vejcem, ze kterého se líhnou všechny zárodky života.

Zárodek v těle matky je počátkem nové cesty, symbolem obětování se a předání části vlastního těla, pokračování životnosti.

V. 5. Duchové a démoni

Pokud by existovala encyklopedie nadpřirozených bytostí, duchů a démonů, jistě by jako obrazová dokumentace mohl posloužit výběr z díla Josefa Váchala. Jeho obrazotvornost a fantazie při vymýšlení různých prapodivných postaviček neznala mezí. Obludy, raráši, skřítkci, elfové, vlkodlaci, příšery ve Váchalově podání jsou pastvou pro oči. Při sledování jeho bizarních výjevů nacházíme ruce, pahýly, nohy, jazyky, oči, uši, ocasy a jiné části těl propletených ve zvláštním rejži – magickém tanci.

Podle snové symboliky duchové a démoni přicházejí ve spánku jako archetypy duševních sil a pomáhají nám vyrovnat se s chaosem v naší mysli. Pokud se setkáváme ve snech se stejnými strašáky jako v dětství, znamená to, že jsme ještě nedošli k plnému pochopení světa a jeho zákonitostí. Obluda či démon roste spolu s naším strachem z neznámého, obavami ze selhání a neúspěchu, nepochopení druhých.

Jak ale získává démon svoji podobu? Promítáme do jeho vzhledu zvířecí a lidské motivy, je pro nás tedy jakousi součástí známého a blízkého, máme s ním něco společné. Takovou bytost můžeme chápat jako svůj stín, své horší já.

Pohádky, pověsti a legendy bývají okořeněny množstvím duchů a strašidel, jak to dokazují také zmíněné legendy svojanovské. V pohádkách jsou zlí duchové pokořeni dobrem, případně zde vystupují na obranu hodné víly a dobrotiví duchové, kteří pomáhají zničit zlo. Legendy staví

tyto bytosti někdy do pozice neutrální – jsou symbolem určitého místa nebo děje a nemusí vždy škodit nebo pomáhat.

V. 6. Poznámky na dobrou noc

„Řeč obrazů je prapůvodním a nejranějším lidským jazykem.“

Ingrid Riedel

Rovnováha obrazu souvisí s rovnováhou vlastního těla (posouvání těžiště, vyrovnávání balancu, nakročení, natažení ruky, nahnutí, předklon...)

Podle P.Klee je pro člověka nejpřirozenější pohyb shora dolů. Touha dostat se nahoru není primární. Nahoru se dostáváme pouze pro následný pohyb dolů.

Životní linie vedou na ploše diagonálně zleva dole nahoru vpravo, tento směr vyobrazuje schůdnou cestu. Ve spojení s formátem orientovaným „na šířku“ získává výjev napětí mezi vlevo – vpravo, vyniká průběhovost , vývoj situace, cesta...

Formát „na výšku“ fixuje statický objekt (strom, člověk), pocíujeme tu napětí mezi nahoře – dole.

„Umění nereprodukuje viditelné, nýbrž činí viditelným.“

Paul Klee

Tajemství v obraze – pokud v obraze je, pak promlouvá a nutí k odhalení pomocí vlastního klíče, který souvisí s psychikou každého člověka (každý má svůj klíč, vytvořený na základě vlastních zkušeností, zážitků atd.).

„Obrazy jsou symboly, případně kombinacemi symbolů... Co platí pro symboly, platí i pro obrazy. Jako všechny symboly, jsou obrazy tím, co sjednocuje protiklady, a tak vytváří smysl.“

Ingrid Riedel

POMALÁ S . . T

HOST

NÁVŠTĚVA

NAPADENÍ

NÁTĽAK

CIZOPAS

VYSÁVÁ

TÍŽÍ

UCPÁVÁ

ZADUSÍ

POMALU

6.1.2007 23:20 BUDISLAV

život X sen

sen X smrt

smrt X noc

noc X tma

tma X ticho

ticho X dech

10. 1. 2007 BUDISLAV

ČLOVĚK

DÍTĚ

ZÁRODEK

ZROD

SEMENO

SVĚTLO

TMA

NIC

7. 1. 2007, 02:47, LITOMYŠL

VI. TECHNOLOGIE MALBY NA PLÁTNĚ

VI. 1. Příprava podkladu

Pro malbu akrylovými barvami jsem si připravila plátno natažené na tzv. slepých rámech. Na větší rámy jsem musela nastavit šířku plátna o 10 cm a to našitím pruhů na dvě protilehlé strany. Plátno jsem natahovala přes boční hrany a připevňovala jsem ho až na zadní straně rámu.

Po vypnutí jsem natřela podklad dvěma vrstvami šepsového nátěru a na něj jsem aplikovala vrstvu směsi z šepsu, disperzního lepidla a jemnozrnného písku. Tuto hmotu stejně jako dvě předešlé vrstvy podkladu jsem nanesla také na boční stěny rámu. Takto upravené podklady jsem použila celkem pro 6 prací.

VI. 2. Vlastní malba

Malbu na plátně jsem realizovala akrylovými barvami bez lesku. Postupovala jsem principem vrstvené malby, tedy na řidší podmalbu několik vrstev hustší barvy nebo technikou alla prima. Protože akrylová barva rychle schne a nedá se opětovně rozmývat, pokračovala jsem (na velkých formátech) od středu ke krajům, abych stihla s rozmalovanou částí dostatečně pracovat.

Podklad, který není úplně hladký – se zrnky písku na povrchu se hůře zpracovává, a při malbě se rychle ubrušují štětiny na štětci. Je vhodnější postupovat spíše řidší barvou, která se lépe dostane i do mezer mezi zrnky.

Obrazy jsem malovala v atelieru i v plenéru.

VI. 3. Závěrečná úprava

Na závěrečnou úpravu obrazů jsem použila lak na akrylové barvy ve formě spreje. Obrazy jsem nechala bez ráků, neboť mají být součástí stěny (stropu) a není potřeba je ohraničovat nebo doplňovat lištami či rámy.

ZÁVĚR

Moje diplomová práce je pro mě osobní výpovědí, odhalením myšlenek a hledáním odpovědí na otázky skutečných hodnot a srozumitelnosti výtvarného vyjádření. Téma své práce jsem si zvolila na základě přirozené návaznosti na bakalářskou práci, zabývající se rituálem vymezení vlastního prostoru („Můj oltář“).

Téma spánku a snů jsem vystavěla na hlavních principech Freudových a Jungových myšlenek a konfrontovala jsem je s vlastní zkušeností. V teoretické části diplomové práce, která uvádí celou problematiku, jsem se zaměřila na studium spánku a snů a jejich vlivu na člověka. Postupně jsem rozkrývala řeč snových symbolů a logiky jejich vzniku, podívala jsem se na postavení snů v dějinách. Ověřila jsem si, že snít mohou i zvířata a že sugesce není jen metoda šamanů a psychotroniků, ale také každodenní tlak okolí a médií.

Některé symboly jsem považovala za tak zásadní, že jsem jim ve své práci věnovala samostatné kapitoly a připojila k nim vlastní dešifrovací klíč. Pro vytvoření takového systému výkladu jsem využila nejen studium literatury, ale také vlastní zkušenost, subjektivní asociace a vzpomínky, inspirovaly mě též lidová vyprávění, legendy a mýty, náboženské tradice.

Když jsem si ujasnila základní prameny, ze kterých chci vycházet, dospěla jsem určitou selekcí nabízejících se možností k vyzdvižení a rozboru těch témat, které se přímo vázaly na praktickou část závěrečné práce. Zásadním pohybem vpřed se pro mě stal pobyt na hradě Svojanově a seznámení s jeho příběhem a pověstmi. Síla magie místa spolu s magií rituálu spánku vytvořily stěžejní koncepci, udávající směr mé práce. Po výtvarné stránce mě zcela zásadně ovlivnil odkaz Josefa Váchala a jeho snové kompozice a vize plné symboliky a astrálních rozměrů.

Malby na plátně jsem realizovala tak, aby alespoň ve struktuře připomínaly povrch zdí, neboť jsem stále uvažovala o jejich působení z prostoru stropu, tedy shora a chtěla jsem vytvořit dojem sounáležitosti s povrchem omítky. Kompozice a motivy v obrazech jsou výsledkem hledání osobního symbolického jazyka. Jednotlivé malby jsou variantami na dané téma a tvoří samostatné vize.

SHRNUTÍ

Diplomová práce se zabývá rituálem spánku, usínání a probouzení, jeho účinku na lidský organismus, stavem bdění a snění , sugesce a hypnózy, řečí symbolů. Text tvoří teoretické rozbory jednotlivých témat a osobní myšlenky autora, inspirační zdroje a metody praktického výstupu.

Úvodní kapitola shrnuje základní pojmy spánek, sen, sugesce, hypnóza a nahlíží na celou problematiku v kontextu dějin, různých kultur a náboženství. Další kapitoly zahrnují výklady symbolů, myšlenkové analýzy a prohlubování stěžejních témat, realizaci projektu a technologický postup.

Celá práce směřuje k výtvarnému vyjádření zpracovaného tématu v malbě.

LITERATURA

- ANONYM. Psychologie umění, přednášky v Čs. Rozhlase. Praha. 1968
- BABYRÁDOVÁ, Hana. Rituál, umění a výchova. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2002. 351 s. ISBN 80-210-3029-1
- BABYRÁDOVÁ, Hana. Symbol v dětském výtvarném projevu. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1999. 132 s. ISBN 80-210-3360-6
- BAUER, Alois. Lexikon výtvarného umění. Olomouc: Fin, 1996. 228 s. ISBN 80-7182-023-7
- DANĚK, Ladislav et al. Ornament v současném umění. Hradec Králové: Galerie moderního umění, 2003. 24 s. ISBN 80-85025-40-X
- FONTANA, David. Tajemný jazyk snů. Praha: Paseka, 1995. 175 s. ISBN 80-7185-017-9
- HORVAL, Ivan. Spánek, sny, sugesce a hypnóza. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1968. 124 s.
- HOSKOVEC, Jiří., HOSKOVCOVÁ, Simona. Psychologie hypnózy a sugesce. Praha: Portál, 1998. 136 s. ISBN 80-7178-234-3
- JUNG, Carl Gustav. Archetypy a nevědomí (výbor z díla II). Praha: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997
- KOZÁK, Jan. Kořeny indoevropské duchovní tradice. Praha: Bibliotheca gnostica, 2001, 254 s. ISBN 80-902072-5-1
- NAKONEČNÝ, Milan. Motivace lidského chování. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7
- PFAFF, Jürgen. Techniky léčení barvami. Olomouc: Fontána, 2006. 376 s. ISBN 80-7336-333-X
- RIEDEL, Ingrid. Obrazy v terapii, umění a náboženství. Praha. 2002
- RULF, Jiří. Portmoneum – genius loci. [online] 2003. zdroj: časopis Reflex.

Dostupný z WWW: <<http://www.jedinak.cz/stranky/txtportmoneum.html>>

SEDLÁČEK, August. Hrady, zámky a tvrze království českého. Praha: Knihotiskárny Františka Šimáčka, 1882

SLÁNSKÝ, Bohuslav. Technika malby I. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1953. 310 s.

VÍTKOVÁ, Martina. Josef Váchal ve sbírkách Galerie moderního umění v Hradci Králové. Hradec Králové: Galerie moderního umění, 2006. 32 s. ISBN 80-85025-54-X

VÍTKOVÁ, Martina., FINFRLOVÁ, Petra. Bylo, nebylo... Pohádkové motivy v českém moderním a současném umění. Hradec Králové: Galerie moderního umění, 2004. 28 s. ISBN 80-85025-49-3

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá rituálem spánku, usínání a probouzení, jeho účinku na lidský organismus, stavem bdění a snění, sugesce a hypnózy, řečí symbolů. Text tvoří teoretické rozbory jednotlivých témat a osobní myšlenky autora, inspirační zdroje a metody praktického výstupu. Celá práce směřuje k výtvarnému vyjádření zpracovaného tématu v malbě.

KLÍČOVÁ SLOVA

Archetyp, barva jako symbol, dětské sny, duchové a démoni, hypnóza, kruh, legenda, mýtus, ornament, proměna, sen, snová logika, spánek, sugesce, Svojanov, symbol, zárodky a zámotky.

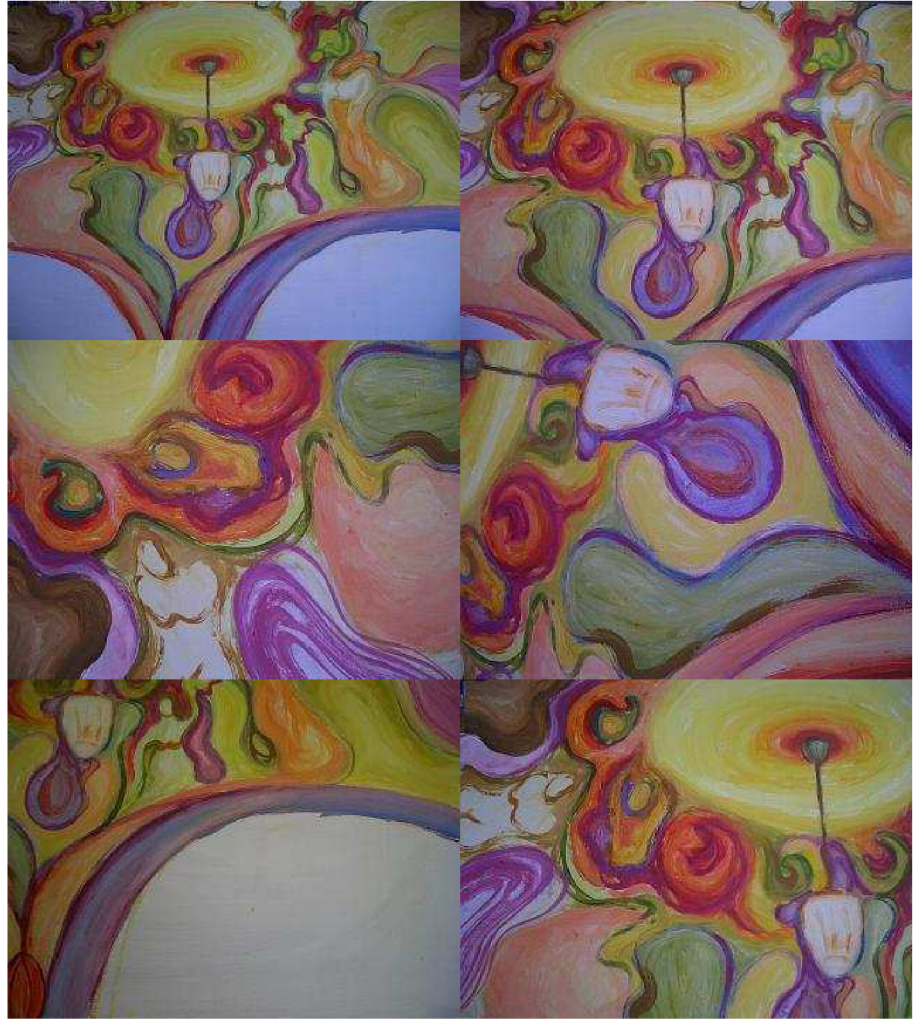
BIBLIOGRAFICKÝ ZÁZNAM

KOTLÁROVÁ, Michaela. Magie spánku: diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra výtvarné výchovy, 2007.

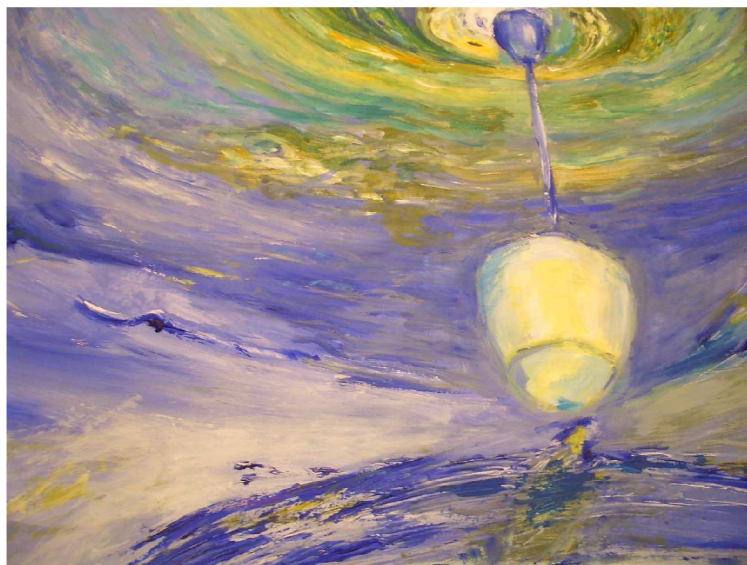
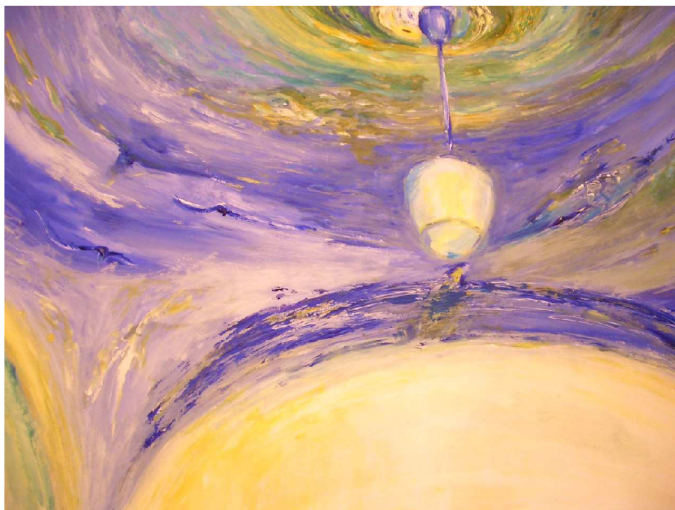
Vedoucí diplomové práce Petr Kamenický.

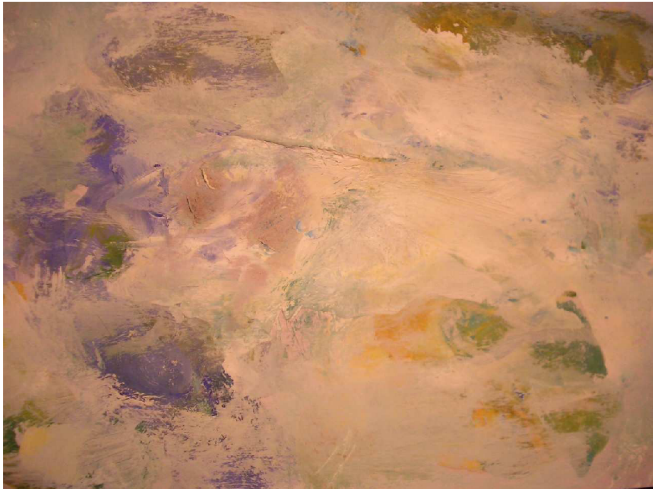
OBRAZOVÁ DOKUMENTACE

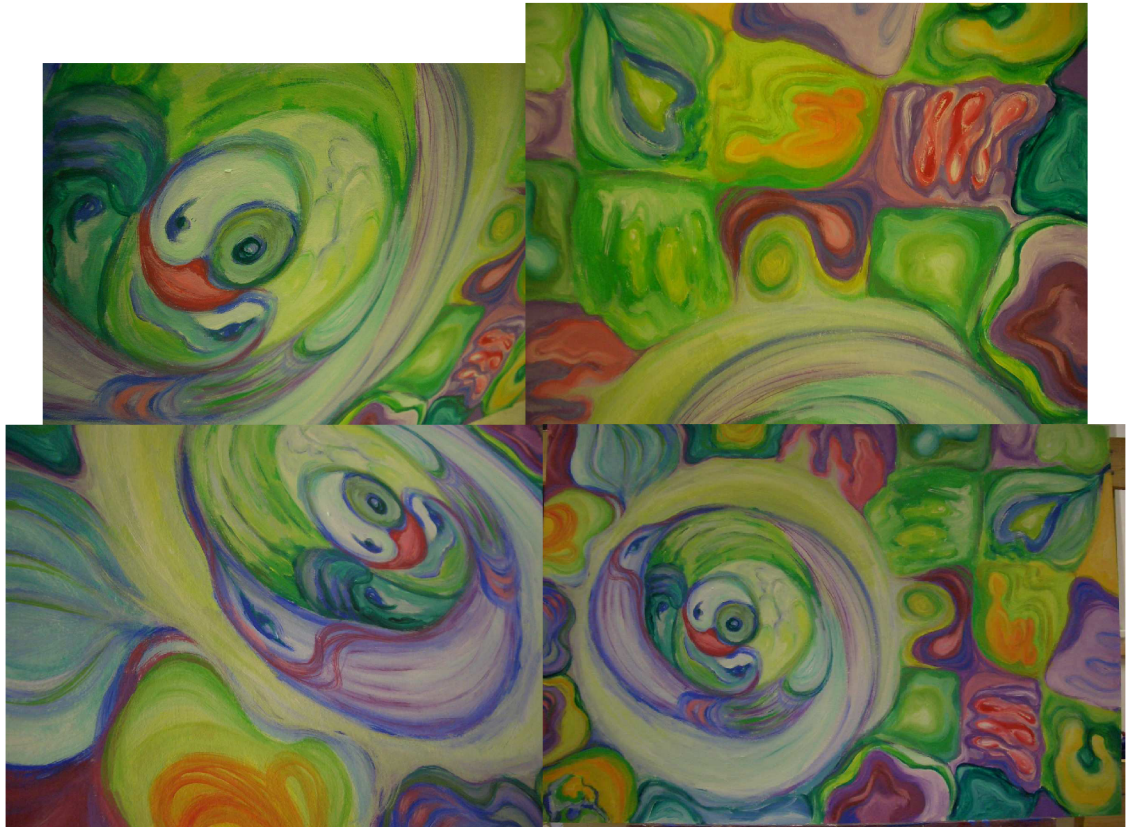
PŘÍPRAVNÉ MALBY A SKICY











PORTMONEUM – NÁSTĚNNÉ MALBY JOSEFA VÁCHALA





FINÁLNÍ PRÁCE

