

OBSAH

Predslov	10
Úvod	12
1 POČIATKY MODERNÉHO VÝKLADU SNOV	14
1.1 Psychodynamické teórie snívania	17
1.2 Fyziologické teórie snívania	24
1.3 Integratívne teórie snívania	27
1.4 Kognitívne teórie snívania	30
1.5 Evolučné teórie snívania	33
1.6 Teórie zamerané na spracovanie emócií	36
2 FUNKCIE A MECHANIZMY SNÍVANIA	40
2.1 Sen ako spracovanie emócií	41
2.2 Emócie v sne ako zrkadlo	44
2.3 Význam spracovania emócií	49
2.4 Prístup Integrated personality approach	52
3 VÝKLAD SNOV ZAMERANÝ NA EMÓCIE	56
3.1 Ukážky výkladu snov zameraného na emócie	57
3.2 Špecifiká výkladu snov zameraného na emócie	65
3.3 Zhrnutie jednotlivých krokov	73
3.4 Silné stránky výkladu snov zameraného na emócie	76
4 VÝKLAD SNOV ZAMERANÝ NA ŽIVÉ OBJEKTY	84
4.1 Živé objekty podľa výskumných údajov	89
4.2 Postavy v sne	94
4.3 Zvieratá v sne	109
5 VÝKLAD SNOV ZAMERANÝ NA NEŽIVÉ OBJEKTY	128
5.1 Prírodné živly v sne	129
5.2 Domy v sne	140
5.3 Tmavé a svetlé priestory v sne	151
5.4 Ďalšie neživé objekty v sne	162

6 ŠPECIFICKÉ TYPY SNOV	170
6.1 Duchovné (spirituálne) sny	171
6.2 Erotické sny	185
6.3 Prekognitívne sny	192
6.4 Opakujúce sa sny	204
6.5 Tvorivé sny	214
7 NOČNÉ MORY	222
7.1 Charakteristika nočných môt	223
7.2 Nočné mory s ohrozujúcimi zvieratami	226
7.3 Nočné mory s ohrozujúcimi postavami	240
8 OBRANNÉ MECHANIZMY V SNE	250
8.1 Charakteristika obranných mechanizmov	251
8.2 Príklady obranných mechanizmov v sne	253
9 SPÁNKOVÉ FENOMÉNY	264
9.1 Spánková paralýza	265
9.2 Falošné zobudenie	277
9.3 Námesačnosť	282
9.4 Nočné desy	289
9.5 Lucídne snívanie	295
10 VÍZIE DO BUDÚCNOSTI	306
10.1 Výklad snov ako vedecký nástroj	307
10.2 Netradičné metódy výkladu snov	308
10.3 Detské sny	311
10.4 Presah výkladu snov	313
10.5 Budúce aktivity a činnosti	317
Záver	322
Zoznam uvedených snov	324
Zoznam použitej literatúry	326
Fotogaléria	373
O autorovi	382