

ADLERIÁNSKY VÝKLAD SNOV V MINULOSTI A SÚČASNOSTI

Adlerian dream analysis in past and present

Dušan Fábik

Katedra psychológie a patopsychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave, SK; e-mail: dusan.fabik@centrum.sk

Psychoterapie. 13 (3), 202–212; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT

Príspevok prináša komplexný pohľad na výklad snov z pohľadu adleriánskej (individuálnej) psychológie. Zahŕňa historické východiská individuálnej psychológie a klasickú koncepciu snívania od Alfreda Adlera. Príspevok ďalej popisuje prístupy súčasných adleriánskych psychológov a vymedzuje základné rozdiely oproti pôvodnému konceptu. Na konkrétnej ukážke je ilustračne znázornená práca na výklade sna, ktorá zachytáva analýzu životného štýlu, snových symbolov a potenciálneho riešenia životného problému. V závere príspevok diskutuje o faktoroch, ktoré podporujú, ale aj znižujú dôveryhodnosť adleriánskej teórie snívania a prináša základné oporné body pre výklad snov v tomto prístupe.

Kľúčové slová: Adler, výklad snov, životný štýl, riešenie problémov

ABSTRACT

The thesis gives a complex look into dream analysis from an adlerian (individual) psychology perspective. It includes results from individual psychology and classic concept of dreaming as interpreted by Alfred Adler. The thesis also describes the current approaches of adlerian psycho-

logists and lays out their basic differences compared to the original concept. Dream analysis is portrayed in the thesis on a specific example. The analysis of lifestyle, dream symbols and a potential way of solving a struggle in an individual's life is portrayed in this section. The credibility of the adlerian dream analysis theory is covered at the end of the thesis, where we try to focus on the factors that affect this credibility both in a positive or a negative way. The end of the thesis also focuses on basic principles for dream interpretation in this approach.

Keywords: Adler, dream analysis, lifestyle, problem solving

ÚVOD

Alfred Adler (1999), zakladateľ individuálnej psychológie, predpokladal, že duševný život sa vyvinul z dôvodu, aby človek mohol smerovať k určitému cieľu. Podľa neho, nemôže žiadny človek myslieť, cítiť alebo dokonca snívať bez toho, aby všetky spomínané činnosti neboli podmienené nejakým cieľom.

Samotné ciele, ktoré si človek v živote stanovuje sú založené na spôsobe akým prekonáva pocit menejcennosti. Tento pocit považuje Adler za adekvátny a prirodzený

každému človeku. Dieťa totiž už od útleho veku vníma svoju slabosť, závislosť, a na druhej strane silu a jednoduché uspokojovanie potrieb svojich rodičov. Prekonávanie menejcennosti a dosahovanie nadradenosti sa potom stáva základnou hybnou silou, z ktorej vychádzajú všetky duševné aktivity jedinca. Pocit menejcennosti, ktorý je vlastný každému človeku môže byť silnejší alebo slabší v závislosti od rodinnej výchovy, rodinnej konštelácie či od fyzického zdravia dieťaťa. Napríklad, rozmaznávaná či zanedbávaná výchova alebo fyzické postihnutie zvyšujú pocit menejcennosti (Adler, 2018).

Spôsob, akým bude jedinec v detstve aj dospelosti prekonávať pocit menejcennosti, určuje pocit sunáležitosti (*Gemeinschaftsgefühl*). Adler ho definoval ako pocit, ktorý vedie človeka vykonávať činnosti v sociálnom prostredí spôsobom, z ktorého bude mať prospech aj spoločnosť. Pocit sunáležitosti sa rozvíja v milujúcom rodinnom prostredí a naopak jeho rozvoj trpí v akomkoľvek inom rodinnom prostredí. Vo výsledku pocit menejcennosti a sunáležitosti určuje stanovené životné ciele. Pokiaľ má osoba primerane rozvinutý pocit sunáležitosti a nie nadmieru rozvinutý pocit menejcennosti, bude si stanovovať prosociálne ciele, ktorými bude prekonávať svoju menejcennosť. Môže to byť napríklad kariéra úspešného lekára, kde bude jedinec cítiť svoju moc a silu, ale zároveň bude prospešný aj pre spoločnosť. Pokiaľ však v priebehu vývinu vznikol u jedinca enormný pocit menejcennosti a zároveň sa dostatočne nerozvinul pocit sunáležitosti, jedinec si bude stanovovať ciele, ktoré sú len v prospech jedinca samotného. Osoba môže napríklad druhých manipulovať, a tým



**Dušan
Fábik**

Psychológ pôsobiaci na Katedre psychológie a patopsychológie Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave. Z výskumného aj psychoterapeutického hľadiska sa dlhodobo venuje teórii snívania a jeho výkladu.

dosahovať nadradenosť. Iná osoba sa zase môže vyhýbať akýmkoľvek nepríjemným situáciám, ktoré by ohrozili jej moc a sebaúctu, a tým si udržiavať zdanie sily a kompetencie. Ďalšia môže trpieť častými (psychosomatickými) chorobami, a tým získať pozornosť a nadvládu nad ostatnými. Spoločným prvkom však zostáva získavanie moci a nadradenosti vyhýbavým či sebeckým spôsobom (Adler, 2018).

Dráhu, ktorú si človek vyberie v súlade so svojím pocitom sunáležitosti na prekonávanie pocitu menejcennosti nazval Adler (napr. 1993) životný štýl. Vďaka životnému štýlu sa jedinec prejavuje vo svojom jednaní konzistentne celý život a len psychoterapiou zameranou na rozvoj pocitu sunáležitosti ho môže človek zmeniť v prosociálne ciele. V Adlerovom ponímaní má stanovený cieľ človeka zásadný význam pre jednanie človeka. V tomto smere sa líši od klasickej psychoanalýzy, ktorá vnímala osobnosť ako výsledok minulých, prevažne nevedomých zážitkov a skúseností. Indi-

viduálna psychológia však chápe vedomé ciele do budúcnosti a nevedomé skúsenosti z minulosti ako jednotný a nedeliteľný (z lat. individuum) celok (Adler, 1999).

HISTORICKÉ VÝCHODISKÁ VÝKLADU A PRÁCE SO SNAMI

Všetky aspekty individuálnej psychológie implementoval Adler aj do výkladu snov. Sen je totiž pevnou súčasťou nášho prežívania, v ktorom sa zrkadlí životný štýl. Napríklad osoba, ktorej cieľom a prototypom v správaní je unikať pred riešením životných problémov, bude mať sny o páde do hĺbín, príp. úteku pred nebezpečenstvom. Naopak, osoba, ktorej životný štýl sa vyznačuje odvahou, bude mať pred riešením životných situácií sny, napríklad, o stúpaní na vysokú horu, čo bude poukazovať na jej životné smerovanie a cieľ niečo dosiahnuť (Adler, 1999). Oproti Freudovi (napr. 1999, 2000), ktorý považoval sen len za naplnenie potláčaných a snovou prácou skrytých infantilných sexuálnych prianí sa jedná o významnú zmenu. Podľa Adlera (1995) sa sen zameriava a vytvára pocit, ktorý má pripraviť riešenie pre budúce situácie. Jeho účelom je „vyjadriť základné myšlienky, nie ich skrývať“¹ (Barrett, 2013, s. 130).

Jednoduchú analógiu fungovania snov pre porovnanie s bdelym stavom uvádza Adler (1999) na príklade so zločincem. Vrah môže svoje skutky ospravedlňovať myšlienkami, ktoré definujú jeho budúcu obeť ako nežiadúcu a zbytočnú. Vrah si tým vytvára pocit, ktorý ho pripravuje na vraždu. Podobne postupuje aj sen, ktorého cieľom je vzbudiť takú náladu, ktorá je

najlepšia k dosiahnutiu sledovaného cieľa. Preto v sne dochádza k odstupu pocitu súnalezitosti, zdravého rozumu a nástupu jednoduchého riešenia, ktoré posilní vlastnú sebahodnotu v kontexte daného problému. Sen a pocit v sne následne snívajúceho nabáda, aby riešil problém podľa seba, podľa svojho životného štýlu. Neprihliada pritom na dôsledky pre snívajúceho ani na zvyšok spoločnosti. Sen chce zviest snívajúceho do sebaklamu, aby problém riešil tak ako zodpovedá jeho životnému štýlu a posilnil ho v presvedčení o hodnote vlastného Ja (Adler, 1995). Ako uvádza Schlegel (2004, s. 477), keď snívame, „skúšame určité riešenie, a síce také, ktoré zvyšuje naše sebahodnotenie alebo ktoré sa prinajmenšom vyhýba prehre“.

Adler (1999) uvádza príklad, keď osoba závidí druhej pekne auto. Vzhľadom na to, že osoba prikladá veľký význam novému autu a závidí ho, jej cieľom sa stane túžba po novom aute. Vysvetľuje, že z toho dôvodu začne mať osoba sny, ktoré vytvárajú určitú emóciu vedúcu k dosiahnutiu tohto cieľa. Pre ilustráciu môžeme uviesť, že pokiaľ sa osoba vyznačuje ľstivým a pomstychtivým životným štýlom môže sa osobe snívať o odcudzení daného auta. Pokiaľ sa osoba vyznačuje vyhýbavým životným štýlom môže sa jej snívať o zmeškaní cestovania daným autom alebo vlaku ako vyhnutiu sa závidi, ktorej čelí. V oboch prípadoch by však snívajúci nemusel závidieť druhej osobe a mohol by tak ľahšie odolávať pocitu menejcennosti.

Tým, že sen využíva snové prirovnania a metafory pri voľbe snových symbolov, nás sen a sebaklam zvedie a ovplyvní omnoho intenzívnejšie. Adler (1999) vysvetľoval, že človek aj v bežnej reči používa rôzne

¹ v orig. „...express underlying thoughts, not to disguise them.“

prirovnania, keď chce niečo zdôrazniť, napr. nadávkou („správaš sa ako somár“). Rovnako aj básnici používajú kvetnaté a pútavé metafory, aby zapôsobili na čitateľa. Podobným spôsobom postupuje sen, ktorého prirovnania a metafory zásadnejšie ovplyvnia človeka. Ten potom ľahšie podľahne pocitu v sne a nechá sa ním oklamať pre načrtnuté jednoduché riešenie, ktoré je vždy v súlade so životným štýlom. Aj samotný výber postáv, spomienok a obrazov je dôležitý. Napovedá o smere, ktorým sa hýbe psychika. Ukazuje nám tendenciu snívajúceho, takže máme lepšiu predstavu o celi, o ktorý sen usiluje. Napríklad ak v sne vystupuje mŕtvy muž, Adler to vykladá ako dôsledok opakovaných myšlienok na smrť.

Adler (1995) popísal mnoho typov snov, ktorých cieľom je zachovať našu sebaúctu. Padajúce sny poukazujú na úzkostlivú opatrnosť snívajúceho, aby nestratil nič zo svojej sebaúcty. Lietajúce sny sa vyskytujú u ctižiadostivých jedincov, ktorých základnou snahou je spraviť niečo čo snívajúceho vyzdvihne nad ostatnými. Tento typ sna býva tiež spojený s padajúcim snom ako varovanie pred riskantným usilovaním. Šťastné pristátie následne signalizuje uisťovanie snívajúceho, že sa mu nemôže nič stať. Zmeškanie vlaku alebo inej udalosti sa vysvetľuje ako vyhnutie sa porážke, ktorej sa osoba bojí, takže vlastne chce prepásť nejakú príležitosť. Hrôzostrašné sny znamenajú strach, že snívajúci bude pristihnutý pri niečom nedokonalom. Rola snívajúcej osoby ako diváka odkazuje, že sa človek rád oddáva role diváka. Sexuálny styk býva niekedy tréning sexuálneho styku, inokedy ako zameranie sa na seba. V prípade desivých snov, kde snívajúci aktívne vystupuje, sen poukazuje na pomstychtivosť. Taktiež sny,

ktoré vedú k pomočovaniu sa do postele sú znakom pomstychtivosti, konkrétne za pocit odstrčenosti. Adler (2006) zároveň prízvukoval, že aj rovnaké snové obrazy nemusia mať vždy rovnaký význam.

Adler (1936) predpokladal, že sny nie sú každodennou súčasťou nášho spánku. Vychádzal z predpokladu, že ak sen rieši budúce situácie, frekvencia snívania sa líši od toho koľkým problémom čelí osoba v bdlosti. *Čím je človek spokojnejší a jeho život narúša menej problémov, tým aj menej sníva.* Adler (1999) tiež uvádzal, že sny miznú pokiaľ ľudia porozumejú svojim snom a uvedomia si, že tým klamú sami seba. Vysvetľoval, že ak sa ľudia sústredia na svoje činy a nechcú sa nechať klamať snom, sen prestáva mať význam. Dnes už vieme, že v tomto ohľade sa Adler nepochybne mýlil. Známe štúdie od Aserinského a Kleitmana (1953) totiž otvorili cestu k poznaniu, že fyzicky zdravý človek sníva každodenne. Líšime sa len v schopnosti zapamätáť si naše sny.

SÚČASNÉ VÝCHODISKÁ VÝKLADU A PRÁCE SO SNAMI

Súčasní adleriáni naďalej veria, že sny odhaľujú súčasné aj perspektívne aspekty osobnosti, nie minulé konflikty a skúsenosti, ktoré boli potlačené do nevedomia. Mnohí adleriánski psychoterapeuti vychádzajú z heuristickej Occamovej britvy a tvrdia, že najjednoduchší výklad sna je zvyčajne ten správny (Oberst & Stewart, 2003). Vo výsledku je preto adlerianský štýl interpretácie snov pomerne priamy a praktický (Bird, 2005; Slavik, 1997) a využiteľný pri mnohých psychoterapeutických problémoch (napr. Noronha, 2014).

Podľa adleriánov sny vykonávajú nie-

koľko, niekedy sa prekrývajúcej funkcií, z ktorých prvou je jednoducho zrkadliť súčasný životný štýl. Preto sa v sne môžu objaviť problémy, prania alebo vedomé anticipácie. Po druhé, môže sen predstavovať most medzi súčasnou situáciou klienta a cieľmi, o ktoré sa usiluje. V sne sú požiadavky reality menej naliehavé (Doweiko, 1982), a preto môžu sny kreatívnym spôsobom prepracovať súčasné problémy alebo prekážky pri realizácii cieľa a poukázať na alternatívnu cestu v bdelom živote (Oberst & Stewart, 2003). Z toho dôvodu majú často významnú úlohu najmä prvé sny, ktoré klienti spomenú v terapii alebo tie posledné (Bosetto, 2009). Oproti Adlerovi si teda môžeme všimnúť, že súčasní adleriánski psychoterapeuti nez dôrazňujú natoľko význam pocitu nadradenosti a zachovanie sebaúcty. Pri uvažovaní o funkcii sna kladú dôraz prevažne na riešenie budúcich problémov (napr. Dushman & Sutherland, 1997; Oberst, 2002).

Čo sa týka striktnej symbolizácie, Adler presadzoval skôr individuálny výklad pre každého klienta. Napriek tomu vyčlenil niekoľko špecifických a typických symbolov, ktoré majú pomerne univerzálne význam (uvedené sú vyššie). Rovnako ako aj v iných hlbinných psychoterapeutických prístupoch, aj v adleriánskej psychoterapii sa postupne upúšťa od jasne vymedzenej symbolizácie (Lombardi & Elcock, 1997). Odborníci v tejto oblasti ponúkajú skôr nápady a námety na preskúmanie. Oberst a Stewart (2003) napríklad uvádzajú, že úzkostné sny môžu odrážať obavy ľudí ohrozených svojim aktuálnym životným štýlom, ktorí pravdepodobne nevedia reagovať na blížiacu sa výzvu. Sny o lietaní alebo vzostup všeobecne môžu signalizo-

vať snahu o nadradenosť príp. dosiahnutie nejakého dôležitého cieľa, ktorý sa vzťahuje na vlastnú sebahodnotu. Naopak, sny o paralýze alebo neschopnosti sa pohybovať môžu odrážať nerozhodnosť alebo konflikt v nejakom životnom probléme.

Rozdiely medzi klasickým Adlerovým výkladom snov a súčasnými adleriánmi nájdeme aj v kontexte emočného prežívania v sne. Adler (1995, s. 120) uvažoval, že sny „vyvolávajú falošné pocity a emócie, bez toho, aby sa dala overiť ich hodnota a zmysel“. Ich úlohou bolo zmiast snívajúceho, aby podľahol sebaklamu. Toto tvrdenie bolo v neskorších dobách značne kritizované (napr. Ullman, 1962) a aktuálne už zastáva individuálna psychoterapia omnoho priaznivejší postoj k emóciám v sne a kladie na ne rovnaký význam ako na snový obsah. Adleriánski psychoterapeuti považujú emócie v sne za hlavné katalyzátory akcie a jednaní snívajúceho (Kramer, 1969).

Watts (2003) spísal desať bodov, ktoré sú kľúčové pre výklad snov a tvoria jadro poznania snov v adleriánskom prístupe:

1. sen je potrebné vnímať skôr tématicky než symbolicky.
2. tématický obsah sna je vysoko individuálny a musí byť vnímaný v kontexte života človeka.
3. špecifický jazyk a obrazy v sne sú dôležité a musia byť preskúmané z individuálneho hľadiska.
4. afektívne reakcie v snoch môžu byť podobné afektívnym reakciám v bdelosti.
5. dĺžka sna je menej dôležitá ako obsah.
6. sen je tvorba snívajúceho.
7. snový materiál je prístupný tej istej kognitívnej reštrukturalizácii ako mnohé automatické myšlienky.

8. sny sa môžu využívať keď je psychoterapia „v slepej uličke“.

9. sny sa nemajú stať izolovaným zameraním sedenia, ale majú byť jeho súčasťou.

10. asociácie k snovým obrazom sú v psychoterapii veľmi užitočné.

Súčasní adleriáni psychoterapeuti teda zdôrazňujú vysokú individualitu snov a preferujú celkové afektívne ladenie a tému sna pred jeho symbolmi. Prístup má mnohé výhody, pretože prívleký dôraz na snové symboly a snové mechanizmy (presun, zhustenie, symbolizácia) typické napríklad pre psychodynamickú psychoterapiu môžu ľahko odkloniť výklad sna od samotného prežívania klienta v sne (viac Fábik, 2019).

UKÁŽKA SÚČASNÉHO ADLERIÁNSKEHO VÝKLADU SNOV

Pre lepšiu ilustráciu práce so snom z adleriánskeho náhľadu je vhodná nasledujúca ukážka. Psychoterapeut Slavík (1997) vysvetľuje na konkrétnom prípade výklad snov v prístupe adleriánskej psychoterapie kde budeme môcť vidieť v skrátenej podobe analýzu symbolov, životného štýlu aj snové riešenie budúcich situácií. Klientkou bola zdravotná sestra vo veku 31 rokov, ktorá začala chodiť na psychoterapiu, aby si vyjasnila niektoré nezodpovedané životné otázky. Zvažovala opustiť svoje zdravotnícke povolanie (zdravotná sestra) a presťahovať sa s partnerom kvôli jeho zamestnaniu. Bol to jej prvý vzťah po štyroch rokoch.

Klientka popísala v zostručnenej verzii svoj sen takto:

V úvodnej scéne som videla nemocničnú pohotovosť a dve zdravotné sestry. Bola

som na nosidlách. Pomáhali mi a zistili, že potrebujem len dlahu na lavú ruku. Všetkým sa nám ulavilo a zabavili sme sa na tom (ja som to vedela po celý čas). Celá táto scéna bola pre sestričky len skúška.

V ďalšej scéne som dostávala za túto skúšku od sestier ocenenie. Následne začal niekto iný hovoriť o rešpekte a priateľstve, načo sa sestrička otočila a objali sme sa. Druhá sa len pozerala a odišla preč. To bol koniec a ja som nastúpila do svojho SUVečka.

Po ceste domov som si všimla ulicu, po ktorej som dlho nešla a rozhodla sa ísť po nej. Ulica bola dlhá, úzka, obkolesená rozbitým betónom. Nastával súmrak a autá jazdili bez svetiel. Ľudia vo vozidlách jazdili proti mne, bezmyšlienkovito ako zombíci. Snažila som sa uhýbať a blikať svetlami. Rozhodla som sa otočiť a ísť domov bežnou cestu. Vyšla som na chodník a bola rada, že mám SUVečko. Keď som sa chcela vrátiť na cestu, premávka bola príliš hustá, takže som sa nevedela vrátiť na cestu. Potom popri mne prešli dvaja muži rozprávajúci sa o vraždách, ktoré sa tu udiali. Zrazu sa objavil vysoký a zlovestný muž so psom s tvárou zahalenou ako nindža, ktorý šiel ku mne. Premýšľala som, či to je tá osoba, ktorá zabíjala tých ľudí. Nevedela som ako sa dostať preč a cítila som sa odsúdená na smrť. Zobudila som sa a vedela, že tí zombíci boli jeho obeť.

Klientka približne po hodine diskusie súhlasila s nasledujúcim zhrnutím obsahu sna:

Som zdravotná sestra a svoju prácu robím dobre. Zdravotnícke povolanie beriem ako menšiu zábavu a je to pre mňa len splnenie si povinností. Dobre sa v tejto oblasti vyro-

návam s prijatím a odmietnutím zo strany žien. Ale som tam už príliš dlho a zaplatila som za to vysokú cenu z hľadiska zdravia a duševného rozpoloženia.

Vybrala som si cestu, na ktorej som už dlhšiu dobu nebola – mať vzťah. Snažím sa žiť, ale zombíci sú proti mne a neuznávajú to, čo potrebujem – žiť! Naznačujem im, aby sa prebrali z ich stavu, ale znechutená a sklúčená to vzdávam. Snažím sa to zmeniť, ale zasekávam sa. Pokiaľ nerobím to, čo zvyčajne, všetko je ťažké. Vtedy sú muži hroziví a nebezpeční a ja sa cítim zraniteľne. V stručnejšej podobe to klientka zhrnula ešte takto: So ženami vychádzam dobre v kamarátskych vzťahoch. Vo vzťahoch s mužmi sa cítim bezradná, uväznená a zraniteľná. Chcem mať všetko pod kontrolou.

Sen podľa adleriánskych psychoterapeutov môže naznačovať aj naše budúce konanie. Vidieť to môžeme v snovom obraze, keď klientka opúšťa nemocničnú pohotovosť, čo Slavík (1997) vyhodnocuje ako klientkine rozhodnutie zanechať zdravotnícke povolanie. Ďalej môžeme vidieť, že klientka sa v sne vydáva po dlhom čase na novú (nebezpečnú) cestu, ktorá podľa autora symbolizuje nový partnerský vzťah. Odchodom zo svojej ošetrovateľskej profesie sa však cíti viac ohrozená v nasledovaní svojho partnera. Slavík (1997) upozorňuje aj na snové zjednodušovanie, ktoré je podľa Adlera (1995) charakterizované ústupom pocitu sunáležitosti a zdravého rozumu. V sne vystupuje ohrozujúci neznámy muž, ktorý zrkadlí ohrozenie zo strany všetkých mužov. Nie všetci muži sú však objektívne ohrozujúci.

Samotné symboly sú v uvedenej ukážke analyzované len málo. Tento prístup je v sú-

lade so samotným Adlerom aj súčasnými adleriánskymi psychoterapeutmi, ktorí tvrdia, že „emocionálne ladenie sna je veľmi významné, možno ešte viac ako symboly“² (Jones-Smith, 2012). Aj adleriánsky psychiater Dreikurs (1973) uvádza, že je dôležitejšie poznať všeobecné smerovanie sna, bez toho, aby sa vynakladalo zbytočné úsilie na zisťovanie podstaty detailov snového materiálu. Napriek tomu, sa v ukážke odhalil význam niektorých snových symbolov. Pri analýze dlahy na ľavej ruke sa ukázalo, že sa nejedná o zásadnú prekážku a snívajúca zrejme nie je príliš obmedzená zanechaním svojho zamestnania. Význam malo v sne aj SUVečko. Ak by sa jednalo o menšie auto, snívajúca by nebola schopná prejsť po rozbitom betóne, ktorý symbolizuje jej napätie z nového vzťahu.

Dôležitou zložkou adleriánskeho výkladu je tiež analýza životného štýlu. Slavík (1997) napríklad uviedol, klientka sa cíti dobre v bdelosti aj sne, keď má veci pod kontrolou a cíti sa veľmi ohrozená, keď sa jej to nedarí. Po druhé, v sne prebúdzajú zombíkov z ich nečinnosti. Chce „zachraňovať“ ľudí. Ak ale nereagujú, odradí ju to a vzdáva sa. Po tretie, o problémoch hovorí v dramatických a komplikovaných obrazoch. Vzťahy sú pre ňu vecou života a smrti. Okrem toho, pri pocite zraniteľnosti, vníma mužov ako hrozbu, čo spôsobuje, že vzťahy s mužmi sú pre ňu zdrojom určitej úzkosti.

V sne môžeme vidieť aj dôležitú zložku adleriánskeho výkladu, t.j. načrtnuté riešenie aktuálneho problému v bdelom živote. Celkovo sen ponúkol odpovede na dve otázky: „Mám opustiť ošetrovateľstvo?“ a tak-

² v orig. „The emotional tone of a dream is highly significant, perhaps more so than the symbols.“

tiež „Mám budovať tento vzťah?“ Na prvú otázku ponúka sen jasnú odpoveď. Klientka v sne opúšťa nemocnicu. Pri druhej otázke sen nabáda klientku na opatrnosť: „keď nerobím obvyklú vec, muži sú nebezpeční.“

DISKUSIA

Výklad snov z adleriánskeho pohľadu ponúka mnohé zaujímavé perspektívy. Tak ako iné teoretické východiská v problematike snívania, aj tieto majú svoje úskalia. Zásadným nedostatkom Adlerovej teórie snívania a aktuálnych predstaviteľov adleriánskej psychoterapie je absencia dostatočných výskumných dôkazov, ktoré by potvrdzovali prospektívnu funkciu snívania. Vedecké poznatky (napr. Deliens et al., 2014; Gujar et al., 2011) totiž naznačujú, že úlohou sna je spracovať a integrovať emócie a emočné zážitky z bdlosti, čím sa zabezpečuje emočná regulácia. Postupne sa zisťuje, že emočné „stimuly, ktoré nie sú spracované v priebehu bdenia sa zrejme spracúvajú v noci v priebehu snívania“ (Fábik, 2018a, s. 15). Podľa aktuálnych teórií snívania sa „v priebehu snívania sa aktuálne emočné problémy začleňujú so staršími a úspešnými vzormi riešenia problému a pomáhajú zvládaniu emočných zážitkov“ (Fábik, 2018b, s. 13). Jedná sa o konzistentný výskumný záver, ktorý má mnohých významných predstaviteľov (napr. Cartwright et al., 2006; Hartmann, 2013; Hill, 2009). Oproti tomu, adleriánski predstavitelia zdieľajú predstavu najmä o prospektívnej funkcii snívania, ktorá napomáha produkcii potenciálnych riešení životných problémov snívajúceho. Dôkazy pre toto stanovisko však prakticky neexistujú. Aktuálne poznatky pomerne konzistentne naznačujú, že sen spracúva súčasne a minulé emočné zážitky

a budúcnosť snívajúceho nie je v jeho funkcii zastúpená. Pre úplnosť treba povedať, že hoci sa sen pravdepodobne nezameriava na budúcnosť, psychoterapeutická práca so snom a diskusia o snových obrazoch môže viesť u klienta k náhľadu na svoju životnú situáciu a eventuálnemu nárastu možných riešení svojich životných okolností.

Adler taktiež neposkytol pre svoj výklad snov dostatočný návod. Uvádza, že sen sa nedá vysvetliť bez toho, aby sme poznali vzťah k ostatným častiam osobnosti. Nie je preto možné stanoviť pevné a exaktné pravidlá pre interpretáciu snov. Každá interpretácia sna musí byť podľa Adlera (1936) upravená, aby zodpovedala danému jedincovi. K snom je totiž potrebné „omnoho viac umeleckého nadania než napríklad systematickej kritiky“ (Adler, 1995, s. 120). Presadzoval myšlienku, že pre správny výklad snov je nevyhnutné dôsledne spoznať klienta a jeho aktuálne problémy, čo však v kombinácii s absentujúcim návodom vytvára predstavu, že Adler len vkladal do existujúcej životnej situácie klienta význam snu. Pravdou je, že aj súčasní adleriánski psychoterapeuti poskytujú len veľmi vágne alebo žiadne inštrukcie pre výklad snov.

Na druhú stranu, Adler (1995) hodnoverne podložil teóriu snívania na existencii denných snov, ktoré podľa neho fungujú na rovnakom princípe. Vysvetľoval, že každý pokus riešiť určitý problém vyvoláva radu fantázií (denné snenie), pretože ten súvisí s neznámou budúcnosťou. Ja sa posilňuje vysnenými fantáziami, aby nejaký daný problém vyriešilo. Nezohľadňuje logiku, pocit sunáležitosti ani praktickú stránku, len zachovanie sebahodnoty. Preto sa väčšina denných snov prejavuje predstavami

o vlastnej prevahe, kariérnej či sexuálnej. V týchto fantáziách taktiež ako vo všetkých prejavoch psychických procesov nachádzame prejavujúci sa životný štýl, ktorý vplýva na konkrétny smer fantázií.

Z ďalších pozitív adleriánskej teórie minulosti aj súčasnosti môžeme spomenúť analýzu životného štýlu. Na základe súčasných teórií snívania sa javí ako veľmi pravdepodobné zrkadlenie bdelého správania a prežívania, teda životného štýlu, v našich snoch. Nepriamo to predpokladá tzv. hypotéza continuity, ktorá bola prvýkrát pomenovaná Calvinom Hallom (1959). Podľa tejto teórie sú „sny pokračovaním bdelého života“³ (Hall & Nordby, 1972, s.104) a „zahŕňajú rovnaké emócie, ľudí alebo aktivity ako v priebehu bdenia“ (Fábik, 2018a, s. 12). Táto teória je mimoriadne populárna a odkazujú na ňu mnohé aktuálne štúdie (napr. Blagrove et al., 2004; Pesant & Zadra, 2006; Schredl & Reinhard, 2010). Môžeme preto konštatovať, že úvahy o rovnakom spôsobe fungovania (životného štýlu) v sne aj bdení majú svoje výskumné opodstatnenie a môže byť nanajvýš užitočné tento životný štýl v sne cieľavedomo skúmať.

ZÁVER

Podľa niektorých autorov môže byť adleriánsky výklad snov užitočný aj v mnohých iných psychoterapeutických prístupoch, Slavík (1994, 1997) spomína napríklad krátkodobú terapiu zameranú na riešenie. Pokiaľ chceme sen analyzovať podľa adleriánskeho prístupu alebo chceme využiť aspoň niektoré jeho prvky, je vhodné dodržať tieto zásady:

- sledovať v akom období života sa človeku sen prisnil a s akým životným problémom môže súvisieť;
- skúmať správanie klienta v jeho sne a hľadať jednotlivé prvky prejavov v bežnom živote prejavujúce sa v jeho životnom štýle;
- pozorovať afektívne reakcie klienta v jeho sne a taktiež hľadať spojitosti s bdelym životom;
- neklásť priveľký dôraz na symboly v sne. Je však možné si priblížiť ich význam voľnými asociáciami;
- všímať si prospektívnu funkciu sna, ktorá sa môže objaviť v akejkoľvek fáze sna, obyčajne však na konci;
- dôležitá je aj Goldova (1979) zásada, ktorá odporúča začať výklad s tým čo sa javí byť najzreteľnejšie.

Článok vznikol bez konfliktov záujmu autora.

LITERATÚRA

- Adler, A. (2018). *Človek, jaký je. Základy individuální psychologie*. Praha: Portál.
- Adler, A. (2006). *The collected clinical works of Alfred Adler, vol 11 Education for prevention: Individual psychology in the schools & the education of children*. The Classical Adlerian Translation Project.
- Adler, A. (1999). *Porozumění životu. Úvod do individuální psychologie*. Praha: Aurora.
- Adler, A. (1995). *Smysl života*. Havlíčkův Brod: Práh.
- Adler, A. (1993). *Umění rozumět. Příběh života a nemoci z pohledu individuální psychologie*. Praha: Práh.
- Adler, A. (1936). On the interpretation of dreams. *International Journal of Individual Psychology*, 2(1), 3–16.
- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*. 273–274.

³ v orig. „dreams are continuous with waking life...“

- Barrett, D. (2013). *Dream Interpretation*. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/263923750_Dream_Interpretation
- Bird, B. (2005). Understanding dreams and dreamers: An adlerian perspective. *Journal of Individual Psychology*, 61(3), 200–216.
- Blagrove, M., Farmer, L. & Williams, E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13(2), 129–136.
- Bosetto, D. (2009). Il sogno: una modalità di resistenza ma anche di apertura al cambiamento nel percorso di analisi adleriana. *Rivista di Psicologia Individuale*, 65, 21–28.
- Cartwright, R., Agargun, M., Kirkby, J., & Friedman, J. (2006). Relation of dreams to waking concerns. *Psychiatry Research*, 141(3), 261–270.
- Deliens, G., Gilson, M., & Peigneux, P. (2014). Sleep and the processing of emotions. *Experimental Brain Research*, 232(5), 1403–1414.
- Doweiko, H. E. (1982). Neurobiology and dream theory: A rapprochement model. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 38(1), 55–61.
- Dreikurs, R. (1973). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. Alfred Adler Institute.
- Dushman, R., & Sutherland, J. (1997). An Adlerian perspective on dreamwork and creative arts therapies. *Individual Psychology*, 53(4), 461–475.
- Fábik, D. (2019). Psychoanalytický výklad snov a aktuálne výskumy. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*. 26(3), 14–17.
- Fábik, D. (2018a). Charakteristiky snívania v kontexte copingových stratégií. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*. 25(4), 11–16.
- Fábik, D. (2018b). Snové emócie a snové obsahy v kontexte vzťahovej väzby. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*, roč. 25, č. 1, 11–21.
- Freud, S. (2000). *Výklad snu*. Pelhřimov: Nová Tiskárna, 2000.
- Freud, S. (1999). *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Psychoanalytické nakladatelství. J. Koco.
- Gold, L. (1979). Adler's theory of dreams: An holistic approach to interpretation. In B. Wolman (Ed.), *Handbook of dreams: Research, theories and applications* (pp. 319–341). New York: Van Nostrand.
- Gujar, N., McDonald, S. A., Nishida, M., & Walker, M. P. (2011). A role for REM sleep in recalibrating the sensitivity of the human brain to specific emotions. *Cerebral Cortex*, 21(1), 115–123.
- Hall, C. (1959). *A cognitive theory of dreams*. In M. F. DeMartino, (Eds.), *Dreams and personality dynamics* (pp 123–134). Springfield: Charles C. Thomas.
- Hall, C. S., & Nordby, V. J. (1972). *The individual and his dreams*. New York: Signet.
- Hartmann, E. (2013). *Sny. Podstata a funkcie snívania*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Hill, E. C. (2009). *Práca so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009.
- Jones-Smith, E. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: An integrative approach*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Kramer, M. (1969). *Dream psychology and the new biology of dreaming*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Lombardi, D. N., & Elcock, L. E. (1997). Freud versus Adler on dreams. *American Psychologist*. 52, 572–573.
- Noronha, K. J. (2014). Dream work in grief therapy. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3), 321–323.
- Oberst, U. (2002). An Adlerian-constructivist approach to dreams. *The Journal of Individual Psychology*, 58(2), 122–131.
- Oberst, U. & Stewart, A. (2003). *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to individual psychology*. New York: Routledge.
- Pesant, N. & Zadra, A. (2006). Dream content and psychological well-being: A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 111–121.
- Schlegel, L. (2004). *Základy hlbinej psychológie s osobitným zreteľom na neurozológiu a psychoterapiu*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Schredl, M., & Reinhard, I. (2010). The continuity between waking mood and dream

- emotions: direct and second-order effects. *Imagination, Cognition and Personality*, 29(3).
- Slavik, S. (1997). A practical use of dreams. In Carlson, J., & Slavik, S. (Eds.), *Techniques in Adlerian Psychology*. New York: Routledge.
- Slavik, S. (1994). A practical use of dreams. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 50(3), 279–287.
- Ullman, M. (1962). Dreaming, life style, and physiology: A comment on Adler's view of the dream. *Journal of Individual Psychology*, 18(1), 18–25.
- Watts, R. E. (2003). *Adlerian, cognitive, and constructivist therapies: An Integrative Dialogue*. New York: Springer Publishing Company.
- Došlo do redakce a přijato k recenznímu řízení 10. 6. 2019. Revidované znění došlo 5. 8. 2019, k publikaci přijato 10. 8. 2019.*