

ANALÝZA VÝKLADU SNOV NA ÚROVNI SUBJEKTU

Analysis of dream interpretation on the subjective level

Dušan Fábik

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

Psychoterapie. 14 (1), 17–27; ISSN 1802-3983

ABSTRAKT

Príspevok približuje dva základné prístupy k výkladu a práci so snami: výklad sna na úrovni objektu a úrovni subjektu. Výklad sna na úrovni objektu uvažuje, že sen v symbolických podobách zvierat alebo neznámych postáv znázorňuje blízke osoby zo života snívajúceho. Výklad sna na úrovni subjektu predpokladá, že prvky v sne vrátane zvierat či neznámych postáv zrkadlia prežívanie samého snívajúceho. Príspevok sa špecificky zameriava na výklad snov na úrovni subjektu, vymedzuje hlavných predstaviteľov tohto prístupu a uvádza základné východiská. V závere autor predkladá diskusiu, kde porovnaním s aktuálnymi poznatkami v teórii snívania zvažuje relevantnosť výkladu snov na úrovni subjektu a podporuje jeho teoretické stanoviská.

Kľúčové slová: výklad snov na úrovni subjektu, výklad snov na úrovni objektu, spracovanie emočných podnetov.

ABSTRACT

The thesis introduces two basic approaches to interpretation and working with dreams: interpretation of a dream on both objective and subjective levels. Interpretation of a dream on the objective level suggests, that a dream in symbolic forms

of animals or unknown characters depicts those people who are close to the dreamer in the real life. Interpretation of a dream on the subjective level suggests, that elements in the dream, including animals or unknown characters, reflects the dreamer himself. The thesis focuses specifically on the interpretation of dreams at the subjective level, it defines the main representatives of this approach and outlines the basic background of this approach. In conclusion, the author presents a discussion where, by comparing the current knowledge in the dreaming theory, he considers the relevance of the dream interpretation at the subjective level and supports his theoretical views.

Keywords: dream interpretation on the subjective level, dream interpretation on the objective level, processing of emotional stimuli

ÚVOD

Odborníci a vedci zaoberajúci sa analýzou snov priniesli v priebehu histórie mnohé koncepty a mechanizmy ako porozumieť snom. Jedným zo zásadných atribútov práce so snami sa stali dva základné náhľady na jeho interpretáciu – výklad snov na úrovni objektu a výklad snov na úrovni subjektu.

Výklad snov na úrovni objektu

Moderný výklad snov sa datuje od čias Sigmunda Freuda, ktorý položil základy pre psychologické porozumenie sna. Freud (1999, 2000) predpokladal, že v snových obrazoch je zašifrovaný pravý význam sna, ktorý skrýva splnené pranie s agresívnym alebo sexuálnym obsahom. Toto želanie je možné odhaliť princípmi snových mechanizmov ako zhustenie, presun a najmä symbolizácia. Zhustenie znamená, že sa dva a viac prvkov v sne kombinujú a vytvárajú jeden snový element. Presun zase značí, že sa psychický dôraz presúva zo závažného prvku na nezávažný. Snívajúca osoba napríklad v bdelom živote zakrýva agresívne impulzy voči blízkej osobe, ktoré sa v sne prejavia agresivitou na iný objekt. A nakoniec symbolizácia, ktorá vysvetľuje ako určitý prvok v sne symbolizuje iný objekt (napr. mačka v sne je matka snívajúceho alebo nôž v sne je symbolom pre penis). Tomuto prístupu k symbolizácii sa hovorí aj objektová úroveň výkladu snov a ako bolo uvedené vyššie, vychádza z predpokladu, že snové postavy a symboly (napr. zvieratá) zodpovedajú „skutočným osobám, s ktorými sa pacient stretol v prítomnosti alebo minulosti (Dieckmann, 2010, s. 159). Uvedený prístup sa intenzívne využíval u Freudových žiakov a kolegov (napr. Adler, 1995; Fromm-Reichmannová, 2003; Rank, 1973) a stal sa dôležitým spôsobom práce pri výklade snov až do súčasnosti v mnohých psychoterapeutických prístupoch, ako napr. psychoanalytickej psychoterapii (napr. Ogden, 2004; Rothhaupt & Hau, 2014), psychodynamickej psychoterapii (napr. Cabaniss et al., 2011; Gabbard, 2005), individuálnej psychoterapii (napr. Adler, 1995; Slavik, 1997) alebo

integrovanej psychoterapii (napr. Kusý & Knobloch, 2017).

Výklad snov na úrovni subjektu

Niektorí autori už vo Freudových časoch dospeli pri výklade snov na úrovni objektu k neuspokojivým záverom. Autor, ktorý položil pevné základy odlišným úvahám o povahe snenia bol Carl Jung. Vysvetľoval, že „všetky obsahy nášho nevedomia sú konštantne projekované do nášho okolia“ (Jung, 2017, s. 196–197), takže určité vlastnosti prisudzované objektu sú v skutočnosti subjektívne obsahy. Týmto spôsobom si každý človek vytvára imaginárne vzťahy, ktoré spočívajú na takýchto projekciách.

Jung (2017) objasnil, že keď sen reprodukuje akékoľvek predstavy, sú to predovšetkým naše predstavy, do ktorých je votkaná celá naša bytosť. Vytváranie sna je svojou podstatou subjektívne a sen je divadlo, v ktorom je snívajúci scénou, hercom, autorom, obecenstvom aj kritikom. Tento výklad teda poníma všetky postavy v sne ako personifikované rysy osobnosti snívajúceho a nazýva sa výklad sna na úrovni subjektu. Jung uviedol príklad vlastného konfliktu s pánom A. Snívalo sa mu, že sa radil s advokátom, ktorý si od neho vypýtal za konzultáciu 5000 frankov, čomu sa Jung v sne energicky bránil. Podľa bežného výkladu na úrovni objektu by sme uvažovali, že za advokátom v sne je pán A., takže pán A. žiada po Jungovi príliš veľa. Na úrovni subjektu však Jungovi napadlo, že k advokátovi si priraduje vlastnosti ako byť v práve či svojhlavosť. Zároveň mal pocit, že rovnaké vlastnosti zohrávali úlohu aj v konflikte s pánom A. Jung bol presvedčený, že advokát v sne je jeho časť, ktorá sa zle prispôsobuje prítomnosti, je to jeho svoj-



**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.

hlavosť, ktorá od neho v danom konflikte s pánom A. vyžadovala príliš veľa.

Rovnako ako výklad snov na úrovni objektu aj výklad snov na úrovni subjektu sa stal v mnohých psychoterapeutických prístupoch dôležitým aspektom práce pri výklade snov. Zavše môžeme spomenúť Gestalt psychoterapiu (napr. Mackewn, 2004; Perls, 1976), analytickú psychoterapiu (napr. Jung, 2017a; 2017b; Kast, 2013) alebo daseinsanalýzu (napr. Boss, 1994; Růžička & Čálek, 2016).

Výklad snov na úrovni objektu a subjektu v praxi

Ako bolo uvedené vyššie, niektoré psychoterapeutické prístupy frekventovanejšie využívajú výklad snov na úrovni objektu alebo subjektu, avšak v praxi nepanuje absolútna jednoznačnosť. Mnoho významných autorov využíva a odporúča v rámci jedného psychoterapeutického prístupu využívať súčasne výklad snov na úrovni subjektu aj objektu. Sám Jung (2017) v da-

nej dobe upozornil, že obraz objektu je na jednej strane tvorený subjektívne, ale na druhej strane je podmienený tiež objektívne. Ak sa treba rozhodnúť, ktorá stránka v danom prípade prevažuje, treba najskôr dokázať, či je obraz reprodukovateľný kvôli svojmu subjektívnemu alebo objektívnemu významu. Keď sa nám zdá o nejakom človeku, s ktorým máme spojený nejaký životný záujem, bude prínosnejší skôr výklad na úrovni objektu. Pokiaľ sa nám ale sníva o ľuďoch, ktorí sú nám skutočne cudzí a ľahostajní alebo zvieratách, potom je pravde bližšie výklad na úrovni subjektu.

Využívanie oboch prístupov môžeme považovať v súčasnosti za bežné, a skôr výnimočne sa môžeme stretnúť s preferenciou jedného prístupu na úkor druhého. Konkrétnych autorských ukážok minulosti (napr. Fromm, 1970) aj súčasnosti (napr. Hill, 2009), ktoré pracujú so snami obomi prístupmi by sme mohli predložiť mnoho, avšak pre obmedzený priestor publikácie to nepovažujeme za kľúčové.

Hoci majú obidva prístupy dlhoročnú tradíciu považujeme za dôležité skúmať ich kvalitu aj v kontexte aktuálnych poznatkov teórie snívania. V čase vzniku týchto prístupov prakticky úplne absentovali akékoľvek výskumné štúdie potvrdzujúce výklad snov na úrovni subjektu alebo objektu a najmä vďaka svojej historickej hodnote pretrvali obidva prístupy do súčasnosti aj bez exaktných vedeckých dôkazov. Z nášho pohľadu aktuálne teórie dávajú väčšiu váhu výkladu snov na úrovni subjektu, ktorému je venovaná aj celá táto publikácia prinášajúca výskumné dôkazy. Naopak, výklad snov na úrovni objektu považujeme za spochybiteľný a v časti *Podnety pre budúci výskum* aj načrtávame dôvody.

AKTUÁLNE POZNATKY A VÝKLAD SNOV NA ÚROVNI SUBJEKTU

V našej štúdií sa špecificky zameriavame na výklad snov na úrovni subjektu a vo svetle priamych a nepriamych dôkazov sa snažíme doložiť jeho relevantnosť. Prvotné východisko, argumenty alebo predpoklady pre diskusiu môžu poskytnúť aktuálne poznatky teórie snívania. Súčasnú poznatky (napr. Fábik, 2015, 2017, 2018a) naznačujú, že úlohou sna je **spracovať naše emócie a emočné stimuly, ktoré zostali v priebehu bdenia nespracované**. Podľa viacerých celosvetovo uznávaných odborníkov na spánok a snívanie ako Cartwrightovej et al. (2006), Hartmanna (2013) či Hillovej (2009) sa „v priebehu snívania aktuálne emočné problémy začleňujú so staršími a úspešnými vzormi riešenia problému a pomáhajú zvládaniu emočných zážitkov“ (Fábik, 2018b, s. 13). Význam emócií v procese snívania sa v súčasnosti dokonca považuje za hlavnú paradigmu, ktorú hodnoverne preukázalo nielen nepreberné množstvo psychologických (napr. Baran et al., 2012; Groch et al., 2013), ale aj fyziologických štúdií (napr. Talami et al., 2013; Vandekerckhove et al., 2011). Vďaka spracovaniu emócií, sen zabezpečí emočnú reguláciu jedinca (Deliens et al., 2014; Gujar et al., 2011), vrátane regulácie nálady (Scott et al., 2006), úzkosti (Minkel et al., 2012) aj kontroly sexuálnych (Moorcroft & Belcher, 2003) či agresívnych impulzov (Kahn-Greene et al., 2006).

Porovnaním teórií snívania, napr. Jungovej, s vyššie uvedenými súčasnými výskumnými zisteniami (Cartwright, Hartmann, Hill) môžeme zhodnotiť relevantnosť výkladu snov na úrovni subjektu. Jung

(2017a) považoval sen za formu kompenzácie. Podľa neho sa jedná o vyvažovanie rôznych údajov alebo postojov, pri ktorých dochádza k vyrovnaniu alebo náprave. Kompenzácia slúži k ustanoveniu duševnej rovnováhy a ukazuje sa ako spôsob autoregulácie psychického systému. Známe je jeho tvrdenie: „čím je vedomý postoj jednostrannejší a čím viac sa odchyľuje od životného optima, tým ľahšie sa objavujú živé sny so silne kontrastujúcim, ale účelným obsahom, v ktorom sa vyjadruje psychologická autoregulácia jedinca“ (Jung, 2017a, s. 181–182). V jednoduchosti sa dá tento výrok parafrázovať, že ak jedinec prejavuje v bdelom živote len jednu svoju osobnostnú alebo emočnú stránku, v snovom živote sa prejaví opakom tohto správania či prežívania. Nech sa nám zdá tento výrok akokoľvek pravdivý alebo nepravdivý, dá sa povedať, že pri použití inej terminológie je v súlade s aktuálnymi poznatkami teórie snívania. Vieme totiž, že sen slúži k spracovaniu emócií, ktoré zostali počas bdenia nevyjadrené alebo potlačené. Tie sa potom objavujú v našich snoch. Môžeme preto uvažovať, že ak jedinec zastáva, podľa Jungových slov, len „jednostranný vedomý postoj“, musí časť svojho prežívania nevyjadrovať, potláčať alebo vytesňovať, čo predpokladá podľa vedeckých poznatkov, že sa tieto pocity následne objavia v sne, čo Jung nazval „živé sny so silne kontrastujúcim obsahom“. Vidíme preto, že Jungove poznatky sú v súlade s aktuálnym poznaním.

Rovnako tvrdenie Perlsa (1976) alebo Szondiho (in Schlegel, 2004), ktorí sa zhodne vyjadrujú, že sen slúži integrácii osobnosti má blízko súčasným výskumom. Predstavitel Gestalt psychológie Perls (1976) uvádzal, že úlohou sna je integrácia osobnosti.

Sen totiž obsahuje mnohé prvky, ktoré sú projekciami, teda jednotlivými časťami snívajúceho. Integrácia osobnosti nastáva vtedy, pokiaľ snívajúci poodhalí význam snových obsahov a prijme ich ako svoju emočnú a osobnostnú súčasť seba samého. Mackewnová (2004) dopĺňa, že klienti sa často zdráhajú prijať predstavu, že desivé či krvilačné stvorenia (čarodejnica, vrah, násilník, príšera) sú časťami ich samých. Treba si však uvedomiť, že hoci tieto obsahy vyzerajú hrozivo, môžu byť popieraným zdrojom vitality, energie, ktorý môže v živote človeku významne dopomôcť k naplneniu života a životnej spokojnosti. Podobné východisko predkladá aj maďarský psychoanalytik so slovenskými koreňmi Szondi (in Schlegel, 2004), ktorý uvažuje, že sen obnovuje celistvosť bdelej a snívajúcej existencie. V sne bojujú a zmierujú sa dve základné existencie ega, t.j. existencia realizovaná individuom a všetky potlačené funkcie. Sen je teda výrazom pokusu o integráciu a participáciu. Szondi uvádza príklad, v ktorom sa mužovi so seladónskym správaním sníva ako súloží v posteli ako žena dona Juana. Szondi vysvetľuje, že v sne snívajúci stretáva svoju odštiepenú ženskú časť. Sen teda predstavuje „participáciu“ dvoch polovic osobnosti.

Keď konkrétnejšie rozvineme aktuálne poznatky, že sen pomáha spracovaniu emócií z bdeleného života nájdeme podporu pre Perlsa a Szondiho u viacerých výskumníkov. Napríklad Hartmann (2013), jeden zo svetových odborníkov na oblasť snov a spánku na podklade mnohých výskumov predpokladá, že úlohou sna je začleňovanie, integrácia či votkávanie nového materiálu do starého pomocou emócií. Dodáva, že „táto integrácia pomáha vytvoriť našu

emočnú existenciu – naše vnímanie samého seba“ (Hartmann, 2013, s. 113), čím značne pripomína Perlsove vyjadrenia o podstate snenia. Teoretickú podporu pre Perlsa poskytuje aj napríklad výskumníčka a psychoterapeutka Hillová (2009), ktorá predpokladá, že sny slúžia ako mechanizmy, vďaka ktorým spracúvame výrazné zážitky, ktoré sa vyskytli v priebehu dňa a „snažíme sa ich začleniť do príslušných schém“ (Hill, 2009, s. 69). Ukazuje sa, že úloha sna spočíva v integrovaní udalostí z bdeleného života do existujúcich schém, v snahe dať zmysel týmto bdelym udalostiam.

Môžeme povedať, že príbuzný prístup na úrovni subjektu využíva aj daseinsanalýza. Jeden z popredných predstaviteľov daseinsanalýzy Boss (1994) vychádzal z kritiky Freudovej klasickej psychoanalýzy a príbuzných hlbinných psychoterapeutických smerov. Poukázal na nízku vedeckú hodnotu Freudových predkladaných snových symbolov, ktoré majú maskovať pudové prania snívajúceho (napr. pištoľ symbolizovala penis, váza vagínu). Tvrdil, že snový obsah musíme považovať len za ten obsah, ktorý snívajúci vníma. Napríklad pes v sne je len pes. Jeho podoba dáva vedieť, že snívajúcej osobe sa dotýkalo niečo (bolo jej blízke) zo psieho spôsobu života. Existencia osoby bola otvorená tomu, aby vpustila do snového sveta danosť „byť pes“. V tomto prípade sa však priamo nejedná o projekciu a osoba si významy a súvislosti do snových obsahov nepremieta (Růžička & Čálek, 2016). Napriek tomu však môžeme vidieť, že snový obsah zrkadlí určité špecifikum prežívania, ktoré je úzko späté s prežívaním snívajúceho. Do istej miery sa preto jedná o subjektívnu úroveň výkladu.

VÝSKUMNÉ DŮKAZY VÝKLADU SNOV NA ÚROVNI SUBJEKTU

Nie sú to však len nepriame dôkazy, ktoré dodávajú na relevantnosti výkladu snov na úrovni subjektu. K dispozícii sú už aj náročné výskumné štúdie (napr. Barrettová, 1996; Roesler, 2018a, 2018b), ktoré dokazujú, že symboly v sne môžu byť interpretované ako „symbolické vyjadrenie pre jednotlivé časti psychiky (napr. neuspokojené potreby alebo agresívne impulzy), ktoré nie sú integrované do celej osobnosti“ (napr. Roesler, 2018a, s. 316). Hoci je uvedená štúdia rozsiahla, čitateľa s ňou v stručnejšej podobe oboznámime.

Pre tento výskum sa využila metóda štrukturálnej analýzy snov (Structural Dream Analysis – SDA). Jedná sa o kvalitatívnu, interpretačnú výskumnú metódu, ktorá sa snaží formalizovať proces interpretácie. Jej cieľom je identifikovať význam vnútornej štruktúry série snov. SDA zaobchádza so snami ako s príbehmi a využíva dva analytické nástroje vyvinuté v naratológii:

- *funkčná analýza* od Vladimira Proppa použitá pre rozprávky. Každá rozprávka je rozdelená na funkčné časti (napr. „Kráľ je chorý a musí sa uzdraviť“; „Hrdina bojuje s drakom“), pričom každá funkčná časť získa abstraktný symbol, napr. písmeno alebo číslo. Výsledkom je, že každá rozprávka je zapísaná ako abstraktný vzorec symbolov čo umožňuje porovnávať rozprávky z hľadiska ich štruktúry.
- *naratívna metóda JAKOB* na analýzu narácií pacientov analytických psychoterapií od Brigitte Boothe. Metóda skúma rolu, ktorú zohráva rozprávajúci v narácii z hľadiska pasivity alebo aktivity a jeho vzťah k ďalším protagonistom príbehu.

Samotný priebeh výskumu začínal 15-timi klientmi, ktorí sa podrobili analytickej psychoterapii. Po ukončení pacientovej psychoterapie dostali nezávislí posudzovatelia sériu 10–20 snov pokrývajúcu celý priebeh psychoterapie, pričom o klientovi nemali žiadne dodatočné informácie. Metódou SDA zistili, že väčšina všetkých snov (N=202) zo všetkých skúmaných prípadoch sa dá kategorizovať do piatich základných štruktúrnych vzorcov. Týchto päť vzorcov možno psychologicky interpretovať ako zobrazenie schopnosti ega vyrovnávať sa s emóciami, motiváciami a komplexmi (neintegrované časti psychiky).

- vzor 1: snové ego snívajúceho absentuje – snívajúci iba sleduje scénu ako film, ale nie je v sne aktívne zúčastnený;
- vzor 2: snové ego je ohrozené – môže byť napadnuté alebo zranené a zvyčajne sa pokúša uniknúť alebo sa chrániť pred ohrozujúcimi postavami. Jedná sa o najčastejší snový vzor. Podľa výskumov ho tvorilo až 42 % snov.
- vzor 3: snové ego konfrontované s požiadavkou na výkon – snové ego je konfrontované s úlohou, ktorú musí splniť alebo niečo nájsť. Najbežnejším predstaviteľom tohto snu je sen o skúške.
- vzor 4: snové ego zamerané na cieľ – snové ego smeruje k nejasnému alebo špecifickému cieľu. Väčšinou hľadá cestu alebo využíva dopravné prostriedky na cestovanie, napr. auto, bicykel, vlak atď.
- vzor 5: snové ego zamerané na sociálne interakcie – snové ego sa chce dostať do kontaktu alebo komunikuje s inou osobou či postavou v sne.

Výsledky štúdie potvrdili koreláciu medzi psychoterapeutickou zmenou a transformáciou vzorcov snov v sérii snov. Pôsobenie **snového ega bolo rovnocenné so silou bdelého ega** a zrelosťou osobnosti. Vo výskumnom súbore bol napríklad snívajúci, pri ktorom sa Vzor 1 (bez snového ega) zrkadlil v plnej miere. V prvých piatich snoch psychoterapie, snívajúci len pozoroval snovú scénu, akoby sledoval film. Išlo o japonského študenta vo veku 18 rokov, ktorý bol liečený z dôvodu viacnásobného neprijatia na školu. Pacient začal byť úplne pasívny a ani niekoľko pokusov o psychoterapiu, vrátane hospitalizácie, situáciu nezmenilo. Jeho sny sa dajú preto interpretovať ako zobrazenie hlboko regresnej osobnostnej štruktúry s chýbajúcou identitou, kde je veľmi nízka úroveň sily ega. S týmto prípadom sa vyskytla zaujímavá paralela s iným študentom, u ktorého bola sila ega a štruktúra identity na porovnateľne nízkej úrovni. V tomto druhom prípade sa snové ego len vznášalo nad prebiehajúcimi udalosťami a nijakým spôsobom nebolo zúčastnené ani aktívne.

Vzor 2 (snové ego je ohrozené) sa vyskytoval v prípadoch osobnosti s veľmi slabou štruktúrou ega, pre ktorú bola typická nejasná osobná identita a nízka sebaúcta. U týchto ľudí sa v dôsledku štiepenia neakceptovaných častí psychiky vytvorilo často kompenzačné falošné ego. Zo psychodynamického hľadiska sa dajú takéto sny interpretovať ako slabé ego bojujúce s ohrozujúcimi silami odštiepených emócií, impulzov a komplexov ako aj devalvujúcimi introjektami, ktoré neustále ohrozujú fungovanie vedomého ega. Rast v psychoterapii a v snoch sa vyznačuje rastom sily ega, ktoré sa stáva schopnejšie vyrovnat sa

s ohrozujúcimi časťami psychiky a prijať ich ako súčasť svojej osobnosti.

Vzor 3 (špeciálne v snoch, kde ego čelí nejakej skúške) a Vzor 4 (kde sa ego snaží konať požadovaných spôsobom) sa vyskytol v prípadoch so stabilnejšou štruktúrou ega, kde mal však klient ešte stále problém robiť rozhodnutia a prijímať zásadné životné kroky (napr. rozhodnutie o odbornej kariére).

Vzor 5, kedy je snové ego súčasťou sociálnych interakcií, charakterizovalo tie prípady, keď psychoterapeut hodnotili ego klienta ako stabilné, ale zároveň klient zápasil s neurotickými problémami v rámci medziľudských vzťahov, napr. vytvorenie uspokojivého partnerského vzťahu. Tento model možno interpretovať ako zobrazenie zrelšej osobnostnej štruktúry, ktorá sa netýka ani tak integrity ega, ako skôr ťažkosťami v medziľudských vzťahoch.

V mnohých prípadoch sa tiež zistilo, že dominantný symbol objavujúci sa ako súčasť snového vzoru (napríklad snové ego je ohrozené psami) bol silno spätý s problémom snívajúceho. V jednom z prípadov sa snívajúcej opakovane snívalo o ohrození hadmi. V tomto prípade psychoterapeut vyhodnotil sen ako napätie medzi moralizujúcim superegom na jednej strane a silnými erotickými túžbami na strane druhej (symbol hada). V štúdiu sa tiež vyskytli jasné dôkazy o tom, že význam symbolu môže byť v iných prípadoch úplne odlišný. Napríklad had pri ďalšom probantovi mal úlohu pomocníka snívajúceho. Roesler (2018a) na základe týchto záverov uvažuje, že **symboly objavujúce sa v snoch sú symbolickým vyjadrením jednotlivých neintegrovateľných a ohrozujúcich častí psy-**

chiky. A to je aj dôvod, prečo ohrozujú snové ego.

Tieto interpretácie boli podporené aj zisteniami, že zmeny (transformácie) v snoch sa časovo zhodovali s pozitívnym posunom v psychoterapii. Takéto transformačné sny sa našli v snoch, ktoré nasledovali po sérii snov s opakujúcim vzorom, napríklad hrozby či úteku. Po transformačnom sne už nepokračovali. Tieto transformačné sny vykázali veľké množstvo obrazov a obyčajne obsahovali pozitívnu emóciu. Zaujímavé je, že podobný motív sa našiel v šiestich z 12-tich prípadov ľudí, ktorí mali transformačné sny. V snoch sa vyskytlo malé bábätko, ktoré potrebovalo pomoc a snové ego bolo vyzvané, aby sa oň postaralo. Ešte zaujímavejšie je, že archetyp dieťaťa je spojený podľa Junga s transformáciou v psychotherapeutických procesoch. Taktiež niektoré prístupy v psychoterapii podporujú klienta, aby sa obrátil a postaral o svoje „vnútorné zranené dieťa“. Transformačné sny sa našli len v prípade, že psychotherapeuti badali pokroky v psychoterapii, rovnako aj pozitívne zmeny v štruktúre osobnosti. Naopak, v dvoch prípadoch, v ktorých ešte nebola ukončená psychoterapia snové ego opakovane zlyhávalo.

Transformačné sny sú vysvetlené zo psychodynamickej perspektívy tak, že pôvodne slabá štruktúra ega, ktorá nedokáže regulovať a integrovať ohrozujúce emócie, impulzy a komplexy, získava v priebehu psychoterapie väčšiu silu a čoraz viac sa jej darí prijímať pôvodne potláčané a odštiepené časti psychiky. Výsledkom je, že snové ego je stále schopnejšie prejavovať vôľu, uskutočňovať svoje plány, dosahovať ciele a vyjadrovať svoje potreby v sociálnych interakciách.

Aj v iných výskumoch sa môžeme stretnúť s podobnými závermi. Barrettová (1996) napríklad popísala viacerých účastníkov výskumov, u ktorých prišlo vďaka psychotherapeutickej práci k zmierneniu hraníc medzi jednotlivými zložkami osobnosťami. V sne sa to prejavilo symbolmi ako svadba s neznámou osobou či naopak rozlúčkou. Barrettová dokonca odporučila všímať si špecificky snové postavy a symboly u ľudí s disociatívnymi poruchami, nakoľko môžu reprezentovať jednu z osobností klienta.

V celkom náhlade môžeme vidieť, že výklad snov na úrovni subjektu ponúka dôveryhodné a zaujímavé dôkazy pre doloženie svojej relevantnosti.

PODNETY PRE BUDÚCI VÝSKUM

Ak sa v priebehu bdenia akákoľvek emočná situácia nedostatočne prežila, nespracovala alebo potlačila, sen musí tieto emócie v noci spracovať (Fábik, 2018a). Podstatné je si uvedomiť, že je to naša osobnosť a jej jednotlivé komponenty, ktoré provokujú rôzne emócie. Napríklad naša asertívna, pribojná, agresívna, (v jednoduchosti) pudová zložka môže z ľubovoľného činu pociťovať radosť, naša morálna zložka môže v tom isto momente zase produkovať zahanbenie. Pokiaľ je úloha snu spracovať tieto emočné podnety rôznych zložiek osobnosti, môže byť správnym predpokladom, že im sen poskytuje aj určitú vizuálnu podobu. V takom prípade by sme sa mohli domnievať, že podobu pudových impulzov by na seba mohli brať zvieratá (ako živočíchy spoliehajúce sa vo svete len na svoje pudy). Prijateľne by sa tým vysvetlilo prečo sa tak často v snoch ľudí vyskytujú zvieratá – pudová stránka totiž tvorí základ existencie živočíchov. Určitú vizuálnu podobu by moh-

la dostať aj morálna stránka osobnosti, ktorá prežíva zahanbenie. Možno by pocitom hanby mohla oplývať sama snívajúca osoba, možno iná neznáma postava. Isté je, že pokiaľ sa sen snaží integrovať pocit hanby z bdelosti, musí sa pocit hanby objaviť v sne. Výsledným snovým obrazom zahanbenia a radosti z pudového presadenia by sa preto mohol stať napríklad zahanbený snívajúci (morálna zložka) s radostným psom (pudová zložka). Všetky uvedené úvahy je však v budúcnosti **nevyhnutné opakovan** **výskumne dokazovať**.

Môžeme uvažovať, že podobným vizuálnym znázorňovaním nášho prežívania, sen pravdepodobne dopomáha „dosahovaniu emočnej rovnováhy“ (Kast, 2013, s. 168), na ktorú poukazujú mnohé výskumy a štúdie. Preto ak pripustíme, že sen integruje jednotlivé osobnostné a emočné zložky osobnosti (podľa Pearlsa) či reguluje psychiku jedinca (podľa Junga) alebo spracúva emócie (podľa Hartmanna, Hillovej), mohla by byť prijateľná myšlienka, že to sen zabezpečí vizuálnym zobrazením našej psychiky.

Musíme naopak doplniť, že pri výklade snov na úrovni objektu nie sme presvedčení o jeho vedeckej zmysluplnosti. Ak pripustíme, že objekt v sne, napr. zvierat symbolizuje niekoho zo života snívajúceho, musíme zodpovedať hypotézu alebo nájsť argument prečo sen podobným spôsobom postupuje. Mohli by sme povedať, že sa snaží emočne nepríjemný podnet (blízky človek) nahradiť neutrálnejším podnetom v súlade s klasickým Freudovým mechanizmom presunu. To by znamenalo, že sa sen snaží snívajúceho zbaviť úzkosti. Avšak, ak sa nás sen snaží zbaviť úzkosti, prečo existujú úzkostné sny? Mohli by sme sa ďalej domnievať v súlade s Adlerom (1999), že

sen sa jednoducho vyjadruje metaforicky, avšak to by sme museli zodpovedať otázku, prečo sa vyjadruje metaforicky. Podľa Adlera (1995) nás chce sen vďaka metaforám zviazať, aby snívajúci riešil problém tak ako zodpovedá jeho životnému štýlu. Aktuálne výskumy však nepreukazujú, že úloha snov spočíva primárne v produkcii potenciálnych riešení, a preto je aj Adlerov predpoklad o metaforickom vyjadrovaní snov značne spochybnený. Spomenúť môžeme aj integrovanú psychoterapiu, ktorá pripúšťa výklad snov na úrovni objektu (Knobloch & Kusý, 2017), tá však bližšie nevysvetľuje dôvod podobného komponovania snov. Vidíme preto, že výkladu snov na úrovni objektu chýbajú dostatočné hypotézy a predpoklady.

V diskusii sa dá pokračovať aj ďalej. Freud (2000) sa napríklad domnieval, že psychoanalýzou sa sny komplikujú. Sen vytvára stále zložitejšie „scenáre“, čím sa bráni výkladu. Ak by sme si však dovolili uvažovať o výklade snov na úrovni subjektu, dospeli by sme zrejme k logickejšiemu záveru, v súlade so štúdiami skúmajúce sny. Psychoanalýzou človek odhaľuje mnohé nevedomené a potláčané emócie, sprítomňuje si staré emočné zážitky a spracúva ich v kontexte aktuálneho prežívania. Nie je preto prekvapením, že v priebehu psychoterapie zažíva klient zvýšenú frekvenciu emočne významných snov. Sen totiž napomáha emočnému spracovaniu. Ak si dovolíme opäť diskutovať, je možné, že sen dáva týmto novým pudovým či emočným impulzom vizuálnu podobu, čo pôsobí, že sen je komplikovanejší s bohatším scenárom, postavami a zvieratami. Nejedná sa teda o „obranu“ sna, len o prirodzený vývoj snového života v súlade s emočným prežívaním v bdelosti.

ZÁVER

Výklad snov na úrovni objektu rovnako ako výklad snov na úrovni subjektu má svoju dlhoročnú tradíciu. Vo svojom príspevku sme sa snažili predložiť svoje myšlienky pre podporu práce so snami na úrovni subjektu, ktorej relevantnosť dokladajú aktuálne poznatky v teórii snívania aj výskumné štúdie. Dúfam, že čitateľa predložené dôkazy zaujali a vytvorili užitočný náhľad na problematiku snívania.

Článok vznikol bez konfliktov záujmu autora.

LITERATÚRA

- Adler, A. (1999). *Porozumění životu. Úvod do individuální psychologie*. Praha: Aurora.
- Adler, A. (1995). *Smysl života*. Havlíčkův Brod: Práh.
- Baran, B., Pace-Schott, E. F., Ericson, C., & Spencer, R. (2012). Processing of Emotional Reactivity and Emotional Memory over Sleep. *Journal of Neuroscience*, 32(3), 1035–1042.
- Barrett, D. (1996). Dreams in Multiple Personality. In D. Barrett (Ed.): *Trauma and Dreams* (pp. 68–81).
- Boss, M. (1994). *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Grada Avicenum, 1994.
- Cabaniss, D. L., Cherry, S., Douglas, C. J., & Schwartz, A. (2011). *Psychodynamic Psychotherapy: A Clinical Manual*. New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Deliens, G., Gilson, M., & Peigneux, P. (2014). Sleep and the processing of emotions. *Experimental Brain Research*, 232(5), 1403–1414.
- Dieckmann, H. (2010). *Sny jako řeč duše. Hlubinněpsychologický výklad snů*. Praha: Portál.
- 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, s. 11–21.
- Fábik, D. (2017). Analýza vybraných aspektov snívania. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*, 24(1), s. 11–15.
- Fábik, D. (2015). Analýza teórií snívania. *Psychiatria – Psychoterapia – Psychosomatika*, 22(3–4), 30–40.
- Freud, S. (2000). *Výklad snu. Pelhřimov: Nová Tiskárna, 2000*.
- Freud, S. (1999). *Přednášky k úvodu do psychoanalýzy*. Psychoanalytické nakladatelství. J. Koco.
- Fromm, E. (1970). *Sny a mýty*. Bratislava: Obzor.
- Fromm-Reichmann, F. (2003). *Princípy intenzivní psychoterapie*. Brno: Triton, 2003.
- Gabbard, G. O. (2005). *Dlhodobá psychodynamická psychoterapie*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Groch, S., Wilhelm, L., Diekelmann, S., & Born, J. (2013). The role of REM sleep in the processing of emotional memories: evidence from behavior and event-related potentials. *Neurobiology of Learning and Memory*, 99, 1–9.
- 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.
- Hill, E. C. (2009). *Práca so snami v psychoterapii*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009.
- Jung, C. G. (2017a). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno: Hollar.
- Jung, C. G. (2017b). *Člověk a jeho symboly*. Praha: Portál, 2017.
- Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Conrad, A. K., Kamimori, G. H., Killgore, W. D. (2006). Sleep deprivation adversely affects interpersonal responses to frustration. *Personality and Individual Differences*, 41(8), 1433–1443.
- Kast, V. (2013). *Sny. Práca se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál.
- Kusý, P., & Knobloch, F. (2017). *Práca so*

- snami z pohledu integrované psychoterapie. *Psychoterapie*, 11(3), 230–241.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie. Moderní holistický přístup k psychoterapii*. Praha: Portál.
- Minkel, J. D., Banks, S., Htaik, O., Moreta, M. C., Jones, C. W., ... & Dinges, D. F. (2012). Sleep Deprivation and Stressors: Evidence for Elevated Negative Affect in Response to Mild Stressors When Sleep Deprived. *Emotion*, 12(5), 1015–1020.
- Moorcroft, W. H., & Belcher, P. (2003). *Understanding sleep and dreaming*. New York: Kluwer Academic.
- Ogden, T. (2004). Toto umění psychoanalýzy. Snění nesněných snu. *Revue. Psychoanalytická psychoterapie*, 6(2), 4–18.
- Perls, F. (1976). *The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy*. Science and Behavior Books, Inc.
- Rank, O. (1973). *The Trauma of Birth*. New York: Harper & Row.
- Rothhaupt, J., & Hau, S. (2014). Dreams. In M. Elzer, A. Gerlach: *Psychoanalytic Psychotherapy. A Handbook* (pp. 79–90). Karnac, 2014.
- Roesler, C. (2018a). Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*, (28(4), 303–321.
- Roesler, C. (2018b). Structural dream analysis: A narrative research method for investigating the meaning of dream series in analytical psychotherapies. *International Journal of Dream Research*, 11(1).
- Růžička, J. & Čálek, O. (2016). *Výklad snu da-seinsanalytickou metodou*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.
- Scott, J. P., McNaughton, L. R., & Polman, R. C. (2006). Effects of sleep deprivation and exercise on cognitive, motor performance and mood. *Physiology & Behavior*, 87(2), 396–408.
- Schlegel, L. (2004). *Základy hlbinej psychológie s osobitným zreteľom na neurozológiu a psychoterapiu*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Slavik, S. (1997). A practical use of dreams. In Carlson, J., & Slavik, S. (Eds.), *Techniques in Adlerian Psychology*. New York: Routledge.
- Vandekerckhove, M., Weiss, R., Schotte, C., Exadaktylos, V., Haex, B., Verbraccken, J., & Cluydts, R. (2011). The role of presleep negative emotion in sleep physiology. *Psychophysiology*, 48(12), 1738–1744.
- Talamini, L. M., Bringmann, L. F., de Boer, M., & Hofman, W. F. (2013). Sleeping Worries Away or Worrying Away Sleep? Physiological Evidence on Sleep-Emotion Interactions. *PLoS One*, 8(5).
- Došlo do redakce a přijato k recenznímu řízení 17. 11. 2019. Revidované znění došlo 26. 2. 2020, k publikaci přijato 5. 3. 2020.*